

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
ім. А.С. Макаренка

Кудренко А.І., Головченко О.І.

**МЕТОДИКА ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ НАВЧАЛЬНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**
Науково-методичні рекомендації

Суми
Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка
2009

УДК 796.011.1:371.311.1(073)

ББК 75.1я7

К 54

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету
ім. А.С. Макаренка

Рецензенти:

Чайченко Н.Н. – доктор педагогічних наук, професор Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;

Лянной Ю.О. – кандидат педагогічних наук, професор, директор Інституту фізичної культури СумДПУ ім. А.С. Макаренка

Кудренко А.І., Головченко О.І.

К 54 **Методика оцінки індивідуального стилю навчальної діяльності на уроках фізичної культури : наук.-метод. рекомендації. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009. – 40 с.**

Методичні рекомендації містять методику оцінки індивідуального стилю навчальної діяльності учнів.

Призначені для фахівців у галузі фізичної культури і спорту, педагогіки, психології, вчителів фізичної культури, педагогів та студентів педагогічних спеціальностей з метою використання індивідуального підходу до розвитку фізичної культури особистості.

УДК 796.011.1:371.311.1(073)

ББК 75.1я7

© Кудренко А.І., Головченко О.І.

© Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Основні положення оцінки індивідуального стилю навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури...	6
2. Методика оцінки індивідуального стилю навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури.....	9
2.1. Оцінка фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.....	9
2.2. Вивчення стану рухової активності школярів.....	12
2.3. Методики дослідження особистісних якостей та пізнавальної діяльності учнів.....	13
2.4. Алгоритм оцінки індивідуального стилю навчальної діяльності.....	17
3. Характеристика ступенів індивідуального стилю навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури.....	23
ДОДАТКИ.....	24
ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	36

ВСТУП

В умовах перебудови політичного ладу та соціально-економічних відносин фізична культура і спорт зазнають значних труднощів [2]. Перед системою освіти постає низка проблем: невідповідність програм фізичного виховання сучасним вимогам і стандартам фізичної підготовленості населення [10; 16; 20], погіршення стану здоров'я дитячого контингенту (І. Вовченко, 2005; Г.М. Даниленко, 2008), розвиток асоціальної та протиправної поведінки підлітків [7].

Відомо, що фізична культура є складовою частиною повноцінного життя населення, метою якої є зміцнення здоров'я, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму, забезпечення здорового активного відпочинку, створення трудового потенціалу України [11]. Крім того, вона як складова загальної культури справляє вплив на формування особистості школяра [12].

Сучасні програми із фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів переважно спрямовані на формування рухової культури з пріоритетом розвитку рухових якостей та навчання рухових умінь. Зазначені напрями хоча і є важливими аспектами фізичного виховання, проте не дозволяють у повному обсязі вирішувати завдання, які постають перед шкільним фізичним вихованням, одним з яких є формування всебічно розвиненої, соціально адаптованої, морально стійкої особистості саме засобами фізичної культури і спорту.

Аналіз літературних джерел засвідчив відсутність урахування у формуванні соціально значущих якостей підлітків таких вагомих компонентів фізичного виховання, як: знання в галузі теорії та методики фізичного виховання, формування мотивації до занять фізичною культурою, індивідуальні показники особистості учнів [4]. Хоча відомо, що разом з індивідуальними показниками особливе місце посідають особистісні характеристики: система прагнень, бажань, цілей, які формуються у взаємозв'язку з біологічними схильностями та особливостями формуючого оточення [16]. Одними з провідних показників, що можуть визначати особливості побудови уроків фізичного виховання, є психологічні функції (пам'ять, мислення) та індивідуально-типологічні властивості вищої нервової діяльності (сила нервової системи). Результати досліджень науковців доводять, що від типу нервової системи залежить рівень спортивної кваліфікації (М. В. Макаренко, С. К. Голяка, 2006),

інтенсивний розвиток індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності (ВНД) відбувається внаслідок тривалих фізичних навантажень (В. М. Раздайбедін, І. О. Іванюра, 2006), низький рівень розвитку психофізіологічних функцій в учня є підґрунтям для появи навчальних та психологічних проблем (А.В. Степанська, 2006).

До позитивно сформованих особистісних якостей відносять творчість, працездатність, патріотичність, вольові показники, до негативних – бездуховність, вироблення меркантильного ставлення до життя [10].

Крім того, за даними літературних джерел, значну частину праць присвячено формуванню мотивації учнів [5; 8; 9], розвитку інтересу до занять фізичною культурою і спортом [6; 3; 13], рівню рухової активності [16], вольових якостей як під впливом окремих видів спорту, так і під впливом шкільного фізичного виховання [14]. Такі дослідження щодо мотиваційно-вольової сфери підлітків не розкривають сучасну ієрархію цінностей дитячого віку, рівень розвитку особистості, самооцінку та рівень впливу на них сучасної системи фізичного виховання і спорту. Тому на сучасному етапі пріоритетним напрямком досліджень є врахування ролі фізичного виховання і спорту у формуванні всебічно розвиненої особистості підлітка (І. В. Стародубцева, 2007).

Протягом останнього десятиліття велику кількість досліджень присвячено формуванню особистісно орієнтованої та здоров'єзберігаючої системи фізкультурної освіти, що передбачає засвоєння рухових, інтелектуальних, світоглядних та інших цінностей фізичної культури. Однак на тлі впровадження новітніх педагогічних технологій у процес навчання та виховання не відбувається вдосконалення основних положень фізичного виховання, що спрямовані тільки на предметну сферу розвитку фізичних якостей та локальних рухових дій [1; 17; 18].

На нашу думку, сучасна система формування фізичної культури особистості повинна бути спрямована на пошук експрес-методів оцінки індивідуальних показників кожного учня. Одними з провідних показників, що можуть визначати особливості побудови уроків фізичного виховання у середніх закладах освіти, мають бути параметри навчальної діяльності за структурними характеристиками підсистем особистості: спрямованість особистості, досвід, особливості психічних процесів та біопсихічних властивостей. Параметрами стилю навчальної діяльності на уроках фізичної культури є: оцінка з предмета, група

здоров'я, рівень фізичного розвитку, тип нервової системи й темпераменту, розвиток логічності мислення та пам'яті, рівень фізичної підготовленості та рухової активності, ціннісна структура та рівень самооцінки особистості, рівень мотивації та ставлення до фізичної культури.

Тому актуальним є питання щодо пошуку засобів підвищення ефективності навчання фізичної культури під час оцінювання рівня сформованості індивідуального стилю навчальної діяльності на уроках фізичної культури. Впровадження у практику експрес-методів оцінки особливостей індивідуального стилю навчальної діяльності учнів визначає спрямованість майбутнього процесу фізичного виховання.

Актуальність дослідження підтверджується Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту, метою якої є: формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного та гармонійного розвитку людини на базі ефективної моделі вдосконалення системи фізичної культури і спорту.

1. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На сьогодні відома психологічна теорія навчальної діяльності, засновниками якої є Д. Б. Ельконін, В. В. Давидов, А. К. Маркова, П. Я. Гальперин, Н. Ф. Талізін.

Визначення навчальної діяльності має кілька трактувань. По-перше, навчальна діяльність розглядається як синонім навчання, вчення. По-друге, у "класичній" радянській психології та педагогіці навчальна діяльність визначається як провідний тип діяльності у молодшому шкільному віці. Під навчальною діяльністю розуміють форму соціальної активності, яка проявляється за допомогою предметних та пізнавальних дій. По-третє, за твердженням Д. Б. Ельконіна – В. В. Давидова навчальна діяльність (НД) – це один з видів діяльності школярів та студентів, спрямована на засвоєння ними через діалоги та дискусії теоретичних знань та пов'язаних з ними вмінь і навичок в таких сферах суспільної свідомості, як наука, мистецтво, мораль, право та релігія.

Отже, на їх думку, навчальну діяльність не можна ототожнювати з тими процесами навчання та засвоєння, що включені до інших видів діяльності – ігрової, трудової, спортивної.

Оскільки навчальна діяльність – це засвоєння теоретичних знань за участі учнів та вчителів у дискусіях.

Однак Д. Б. Ельконін та В. В. Давидов у процесі з'ясування закономірностей формування та функціонування різних видів діяльності наголошують на їх взаємозв'язок в єдиному потоці людської поведінки. Тому справжнє розуміння навчальної діяльності припускає розкриття НД у взаємозв'язку з грою, працею, спортом та суспільно-організаційними заняттями.

На сьогодні існує необхідність підвищити фізичну культуру особистості дітей шкільного віку, оскільки неможливо виховувати та навчати гармонійно розвинену особистість без її культурного розвитку, фізична ж культура є складовою загальної культури, кожної людини і посідає рівне місце серед інших навчальних предметів у програмі будь-якого навчального закладу.

Проте аналіз наукових досліджень свідчить про негативні тенденції зниження ролі фізичної культури під тиском інтенсифікації навчання за рахунок інших предметів на тлі різкого зниження рівня здоров'я підростаючого покоління.

Тому актуальним є питання щодо пошуку засобів підвищення ефективності фізичної культури під час оцінювання рівня сформованості індивідуального стилю діяльності на уроках фізичної культури.

Відповідно до вікових особливостей формування навчальної діяльності у 6–9 класах вона втрачає провідний характер, однак зберігає суттєве значення в розвитку теоретичного мислення. У цей період відбуваються зміни у виконанні навчальної діяльності. Якщо у 5–7 класах учні колективно вирішують навчальні завдання, то у 8–9 класах вони поступово переходять до самостійної постановки навчальних завдань та самостійної оцінки своїх рішень.

Крім того, необхідно пам'ятати, що у підлітковому віці навчальна діяльність втрачає свій провідний характер, а головну роль у психічному розвитку підлітків відіграє суспільно значуща діяльність у всіх видах – художня, спортивна і трудова. У сфері ж розумового розвитку у підлітковому віці вирішальне значення має навчальна діяльність.

Таким чином, на початку середнього шкільного віку головним завданням для навчального предмета є виховання навичок самостійної фізкультурної діяльності, що дасть підґрунтя для самостійної роботи над рівнем фізичної підготовленості кожного учня. У майбутньому другим перспективним завданням є

масове залучення до оздоровчої фізичної культури і спорту учнів наприкінці середнього шкільного віку, що зумовлено переходом до провідної суспільно значущої діяльності.

Такий підхід дозволить не тільки підвищити рівень фізичної культури особистості підростаючого покоління, але й спрямує молодь на суспільно значущу діяльність та підвищить рівень її соціалізації.

Вибір методик оцінки навчальної діяльності на уроках фізичної культури повинен відповідати параметрам навчальної діяльності (Н.Л. Галєєва).

Згідно із чотирма підсистемами особистості К. Платонова: спрямованість особистості, досвід, особливостей психічних процесів та біопсихічних властивостей можна виділити чотири групи вимог до створення цілісного освітнього середовища.

На основі даних структури особистості Н. Л. Галєєва запропонувала схему ресурсів навчального успіху учня: “знаю”, “вмію”, “хочу” та “можу”. Ці ресурси відповідають загальноприйнятим вимогам до засвоєння навчального предмета: знання, вміння і навички. Крім того, відомо, що жодне ефективне засвоєння предмету неможливе без мотивації.

Отже параметрами навчальної діяльності на уроках фізичної культури будуть структурні характеристики підсистем особистості.

Знання фізичної культури кожного учня відображає ступінь навчання учня основ навчального предмета, характеристикою якого є оцінка з навчального предмета. Однак нами у показниках індивідуального стилю навчальної діяльності (ІСНД) не враховувався цей параметр, оскільки оцінка з предмета фізичної культури часто має суб'єктивний характер і не відображає дійсні знання з навчального предмета. Оцінювання уроку фізичної культури відбувається за вміннями і навичками, тому до параметрів ІСНД включено рівень рухової активності та фізичної підготовленості учнів.

Уміння і навички з фізичної культури передбачають оволодіння цими фізичними вправами відповідно до тем навчальної програми: гімнастика, легка атлетика тощо. Оцінити вміння і навички можна за показниками спеціально організованої рухової активності та за показниками фізичної підготовленості. Спонтанну рухову активність оцінити за навчальною, трудовою, побутовою діяльністю (сон, особиста гігієна, тощо.). Також поступове формування вмінь і навичок дозволить оцінити рівень

досягнень на кожному уроці за допомогою оцінки. Однак параметри НД на уроках фізичної культури (ФК) повинні мати біологічні властивості. Такими параметрами є рівень здоров'я та фізичний розвиток, які визначають здатність учнів ефективно виконувати навчальну програму з ФК. Стиль будь-якої діяльності залежить від властивостей нервової системи, оскільки типові властивості нервової системи притаманні визначеному типу людей, а не лише певній людині як індивідуальності (В. С. Мерлін, Є. А. Клімов, Т. М. Васецька). Таким чином, неможливо вивчити НД без урахування біологічно зумовлених індивідуально-типологічних особливостей людини, якими є сила нервової системи й темперамент.

Також відомо, що для набуття вмінь і навичок необхідний достатній рівень пам'яті. А розвиток дедуктивного мислення у підлітків свідчить про можливість розвитку індивідуального стилю діяльності.

Отже параметрами навчальної діяльності на уроках фізичної культури є: група здоров'я, рівень фізичного розвитку, тип нервової системи, рівень екстраверсії–інтроверсії та нейротизму, розвиток логічності мислення та пам'яті, рівень фізичної підготовленості та рухової активності, рівень самооцінки особистості, рівень мотивації та ставлення до фізичної культури.

2. МЕТОДИКА ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Методика оцінки ІСНД складається з п'яти кроків:

- 1 крок – проведення анкетування серед учнів;
- 2 крок – обробка результатів анкетування;
- 3 крок – бальна оцінка параметрів ІСНД (табл. 1);
- 4 крок – визначення ступеня ІСНД за формулою;
- 5 крок – побудова профілю ІСНД на уроці фізичної культури.

2.1. Оцінка фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку

Оцінка соматичного здоров'я учнів здійснюється на підставі результатів медичного огляду під час обробки первинної медичної документації. Групи здоров'я визначаються за

стандартними критеріями здоров'я. У результаті дослідження школярі розподіляються на три групи: здорові (3 бали), практично здорові (2 бали) та хронічні хворі на стадії компенсації (1 бал).

Наступним кроком щодо оцінки соматичного здоров'я було визначення **рівня фізичного розвитку** (ФР). Відомо, що фізичний розвиток – це комплекс морфофункціональних показників, які визначають фізичну працездатність і рівень вікового біологічного розвитку індивідуума на момент обстеження. Основними ознаками ФР вважаються довжина і маса тіла, обвід грудної клітки, форма тіла, м'язова сила, обвідні розміри кінцівок і тулуба, які визначаються за загальноприйнятими методиками.

Антропометричні вимірювання проводяться за таким алгоритмом:

1. Довжина тіла – ріст вимірюється за допомогою медичного ростоміра. Досліджуваний стоїть згідно з командою “струнко”, торкаючись вертикальної площини (стіни або стійки ростоміра) п'ятками, сідницями і міжлопатковою ділянкою. Голову розміщують так, щоб зовнішній кут ока та козелок вушної раковини знаходилися на одній горизонталі. Рухому планку ростоміра знижують, торкаючись голови, фіксують показник.

2. Вага тіла вимірюється за допомогою медичних терезів з точністю до 50 г, без взуття, у легкому одязі.

Фізичний розвиток учнів оцінюється методом індексів за допомогою ваго-ростового індексу Кетле (BPI), який обчислюється за формулою:

$$BPI = \frac{P}{L^3},$$

де P – вага тіла (у г),

L – довжина тіла (у см).

Отримані середні значення показника BPI оцінюються з урахуванням віково-статевих особливостей ФР дітей за результатами досліджень І. О. Калиниченко (2003 р.) (додаток А). У результаті обробки даних BPI учні розподіляються на три групи: 3 – BPI відповідає нормі; 2 – BPI вище норми; 1 – BPI менше норми.

Фізична підготовленість оцінюється за результатами контрольних вправ, що передбачені державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України. Тестуються сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та швидкісно-силові здібності.

Показник сили визначається за допомогою згинання і розгинання рук в упорі лежачи, який виконується на рівному дерев'яному або земляному майданчику. Учасник приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп упираються в підлогу. За командою “Можна” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. Показник сили для дівчат 11 років визначається за допомогою піднімання в сід за 1 хвилину. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'ятки торкалися опори. Після команди “Можна” учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками підлоги, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Показник швидкості визначається за допомогою спринтерського бігу на 60 м із високого старту на стадіоні. Результат подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. За командою “На старт” учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Показник швидкісно-силових здібностей визначається за допомогою стрибка у довжину з місця, який виконується у спортивному залі. Результатом тесту є дальність стрибка в сантиметрах. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Показник гнучкості визначається за допомогою нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Учасник тестування сидить на підлозі, на якій накреслена лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах, так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками 20–30 сантиметрів. Ступні розміщені до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою “Можна” учасник тестування

плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу необхідно утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці.

Показник витривалості визначається за допомогою бігу на середні дистанції. За командою “На старт” учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою “Руш” вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. Якщо треба, то дозволяється переходити на ходьбу.

Показник спритності визначається за допомогою човникового бігу 4 x 9 м, який виконується на біговій доріжці, обмеженій двома паралельними лініями (відстань між ними 9 м). За командою “На старт” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш” він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать за лінією, повертається бігом назад і кладе його за стартову лінію. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе за стартову лінію.

Оцінка індивідуальних результатів тестування здійснюється за рейтинговою системою. Під час визначення рейтингу учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку множаться на коефіцієнти тестів, а потім підсумовуються.

Підсумкову оцінку тестування порівнюють зі шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості: відмінно (5 балів), добре (4 бали), задовільно (3 бали), незадовільно (2 бали), погано (1 бал).

2.2. Вивчення стану рухової активності школярів

Оцінка рухової активності (РА) проводиться за п'ятьма групами компонентів за спеціально розробленою анкетою. Добір компонентів та розподіл на групи враховує дослідження А. Г.Сухарєва (1991), Н. Б. Стамбулової (1997), Н. Т. Лебєдєвої (2004), Л. І. Прокопової (2007). Перша група компонентів РА це урок фізичної культури та позакласні форми організації занять; друга – форми фізичного виховання в сім'ї; третя – форми організації фізичного виховання в системі позашкільних закладів; четверта – фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня; п'ята – спонтанна форма рухової активності (додаток Б).

Визначення рухової активності підлітків проводиться за методом формалізованого самозвіту, як такого, що придатний для охоплення значного контингенту досліджуваних (Р. В. Силла, 1968; Т. Ю. Круцевич, 1999; І.О. Калиниченко, М.Ю. Антомонов, 2005). Методика дозволяє за самооцінкою часу, витраченого за добу на різні (за інтенсивністю) категорії рухової активності (А. Г. Сухарев, 1991), визначити середні добові енерговитрати школярів. Категорії рухової активності (“фонова”, “сидяча”, “низька”, “середня”, “висока”) за інтенсивністю діяльності оцінюється у МЕТах (відношення енерговитрат протягом діяльності до енерговитрат у спокої): 1,5; 2,5; 4,0; 6,0; 10 відповідно. На підставі отриманих даних обчислюються енерговитрати за добу у цілому та середньодобовий показник енерговитрат підлітків. Згідно з нормативною шкалою оцінки рівнів рухової активності (L. Cale, 1994) вважається дуже низьким рівень рухової активності із середньодобовими енерговитратами менш ніж 33 ккал/кг (1 бал), низьким – від 33 ккал/кг до 36,99 ккал/кг (2 бали), середнім – від 37 ккал/кг до 39,99 ккал/кг (3 бали) і більше 40 ккал/кг – високим (4 бали).

2.3. Методики дослідження особистісних якостей та пізнавальної діяльності учнів

Для оцінки пізнавальної діяльності школярів рекомендується використовувати методики дослідження сили нервової системи, короткочасної пам'яті, логічності мислення й темпераменту. Психофізіологічні дослідження проводяться за бланковими методиками, вибір яких відповідає таким критеріям: інформативність, адекватність, короткочасність, придатні для масових досліджень та прості у обробці.

Сила нервової системи (СНС) оцінюється за допомогою методики “теппінг-тест” (Е. П. Ільїн, 1972). Методика базована на вимірюванні у часі максимального темпу рухів кисті. Досліджувані протягом 30 с намагаються утримати максимальний для себе темп. Результати виконання тесту фіксуються через кожні 5 с. За шістьма отриманими показниками будується крива працездатності, за якими визначалась якість СНС. При цьому виокремлюють осіб із сильною (1 бал), середньою (2 бали), середньо-слабкою (3 бали) та слабкою нервовою системою (4 бали) (додаток В).

Сильна нервова система характеризується випуклим типом кривої працездатності. Максимальний темп зростає у перші 10–15 с роботи, про що піддослідні навіть не підозрюють, у подальшому до 25–30 с він може знизитися нижче початкового рівня за перші 5 с роботи. Сильний тип – сильний, врівноважений, інертний. Сильні та врівноважені нервові процеси відрізняються малою рухливістю. Представники цього типу зовні завжди спокійні, врівноважені, важко збудливі.

Середня сила нервової системи характеризується рівним типом кривої працездатності. Максимальний темп підтримується приблизно на одному рівні протягом усього часу роботи. Середній тип – сильний, врівноважений, рухливий. Процеси гальмування та збудження сильні та врівноважені, однак їх швидкість, рухливість та швидка зміна нервових процесів призводить до відносної нестійкості нервових зв'язків.

Середньо-слабка нервова система характеризується проміжним (між рівним та спадаючим типом кривої працездатності) і ввігнутих типом. В осіб проміжного типу перші 10–15 с підтримуються на початковому рівні, а потім знижується. В осіб з ввігнутих типом кривої першочергове зниження, що триває протягом 15–20 с, змінюється короткочасним зростанням темпу до фонового рівня. Відрізняючись сильною нервовою системою, цей тип характеризується невірноваженістю основних нервових процесів – перевагою процесів збудження над процесами гальмування.

Слабка нервова система характеризується спадаючим типом кривої працездатності. В осіб цього типу максимальний темп знижується вже з другого п'ятисекундного відрізка і залишається на низькому рівні протягом усього часу роботи. Представники слабого типу нервової системи не можуть витримувати сильні, тривалі та концентровані подразники. Слабкими є процеси збудження та гальмування. За дії сильних подразників відбувається затримка формування умовних рефлексів. Разом з тим спостерігається висока чутливість на дію подразників.

Короткочасна пам'ять оцінюється за допомогою методики "інформаційний пошук" М. В. Макаренка (1996). Методика полягає у необхідності запам'ятати чотири числа, зачитані експериментатором, та віднайти їх серед 64 та обвести за 30 с. За аналогією робота проводиться на другому квадраті. Завдання виконується на шести квадратах (додаток Д). Під час обробки результатів підраховують кількість правильно зареєстрованих

чисел у двох квадратах, що переводяться в бали та рівні (додаток Е).

Оцінка логічності мислення школярів визначається за допомогою методики “відшукування аналогій” М. В. Макаренка (1996). Учні пропонується бланк, у лівій частині якого одна під іншою надруковані 20 пар слів, що знаходяться між собою у певних логічних співвідношеннях, у правій частині бланка під кожним заданим словом надруковані п'ять варіантів відповіді (додаток Ж). Необхідно підібрати відповідь так, щоб слово над ризкою та відповідь знаходилися у такій самій логічній послідовності, що й ліва пара слів. Учень повинен визначити та підкреслити це слово за 10 хвилин. Завдання виконується послідовно згідно з їх нумерацією. Оцінка правильних відповідей переводиться в бали та рівні (додаток Е).

Для оцінки індивідуальних якостей, зокрема **оцінки симптомокомплексу екстраверсії–інтроверсії й нейротизму** (емоційної стабільності), рекомендується використовувати особистий опитувальник Г. Айзенка (1964) (додаток З). В основу свого опитувальника Г. Айзенк поклав дві основні якості ВНД, які, як вважає більшість дослідників, визначають усю різноманітність типів особистості. Це екстраверсія–інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра- та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстраверта та інтроверта він розглядає як полярно протилежні особистості. Екстраверт впевнений у собі, ризикуює, гарячкуватий, діє під впливом моменту, імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, любить спілкуватися. Його емоції та почуття не контролюються. Інтроверт – спокійний, стриманий й віддалений від усіх, крім найближчих людей. Він завжди контролює свої почуття, рідко буває агресивним, любить порядок та серйозність ухвалених рішень. Нейротизм – емоційна збудженість, схильність до психопатології в емоційній сфері. Індивід з вираженим нейротизмом емоційно нестійкий і характеризується переважно не вольовою, а емоційною регуляцією.

Шкала екстраверсії–інтроверсії оцінюється так: 0–2 бали – вкрай виражена інтроверсія (1 бал), 3–7 балів – виражена інтроверсія (2 бали), 8–11 балів – помірна інтроверсія (3 бали), 12–15 балів – помірна екстраверсія (3 бали), 16–18 балів –

виражена екстраверсія (2 бали), 19–24 бали – вкрай виражена екстраверсія (1 бал).

Шкала нейротизму оцінюється так: 0–2 бали – вкрай мало виражений нейротизм (6 балів), 3–7 балів – мало виражений нейротизм (5 балів), 8–11 балів – помірний нейротизм (4 бали), 12–15 балів – виражений нейротизм (3 бали), 16–18 балів – досить виражений нейротизм (2 бали), 19–24 бали – вкрай виражений нейротизм (1 бал).

На рівні соціально обумовлених якостей рекомендується досліджувати **рівень самооцінки особистості** (за Будассі). Методика включає три етапи. На першому етапі учень обирає із запропонованого списку якостей двадцять тих, що притаманні ідеальній людині. На другому етапі визначає місце кожної обраної якості (з 20) у порядку збільшення приємного ставлення до неї від 1 до 20 (1 – неприємне ставлення, 20 – найпозитивніше). На третьому етапі учень визнає місце кожної з 20 якостей, що найменш характерна для нього у порядку збільшення від 1 до 20 (1 – нехарактерна для ВАС, 20 – характерна) (додаток К).

Визначення коефіцієнта кореляції рангів обчислюється за формулою Роджерса:

$$r = 1 - \left(\frac{6 \times \sum d^2}{n^3 - n} \right),$$

де d – різниця номерів рангів,
 n – кількість якостей (20).

Рівень самооцінки учня визначається як завищений, якщо коефіцієнт кореляції (r) наближається до +1 (2 бали). Занижена самооцінка реєструється, якщо r наближається до -1 (1 бал). У межах $-0,5 < r < +0,5$ реєструється нормальна самооцінка (3 бали).

За допомогою анкетування визначається **ставлення підлітків до фізичної активності на уроках фізичної культури** та у вільний час, рухові уподобання та мотиви до занять фізичної культури і спортом (додаток Л).

Рівень мотивації до занять фізичною культурою оцінюється за 12 питаннями. Кожне питання має відповіді “так” або “ні” (бінарна шкала). Учень за відповідь “так” отримує 1 бал, за відповідь “ні” – 2 бали. Під час відповіді учнів на питання анкети VII підсумовується кількість отриманих балів. Якщо учень отримав від 12 до 17,4 бали, то рівень мотивації оцінюється як високий (3 бали), від 17,5 до 21,7 балів – середній рівень (2 бали), від 21,8–24 бали – низький рівень (1 бал).

2.4. Алгоритм оцінки індивідуального стилю навчальної діяльності

Після завершення 1–3 кроків, а саме: обробки результатів анкетування параметрів ІСНД учнів необхідно перейти до 3 кроку – бальної оцінки. Як видно з таблиці 1, кожному параметру властива характеристика, якій, у свою чергу, відповідає свій бал. Бальна оцінка параметрів включає зіставлення якісних результатів анкетування з їх кількісною характеристикою.

Наприклад, група здоров'я учня К. є другою (II), відповідно бал є другим (2).

Таблиця 1

Алгоритм оцінки індивідуального стилю навчальної діяльності

Ресурс навчального успіху	Параметри ІСНД	Характеристика параметрів	Бальна оцінка
можу	група здоров'я (ГЗ)	I	3
		II	2
		III	1
	рівень фізичного розвитку (ФР)	норма	3
		вище норми	2
		нижче норми	1
	тип нервової системи (ТНС)	A	1
		B	2
		B	3
		Г	4
рівень екстраверсії (РЕ)	- вкрай виражена інтроверсія	1	
	- виражена інтроверсія	2	
	- помірною інтроверсія	3	
	- помірною екстраверсія	3	
	- виражена екстраверсія	2	
	- вкрай виражена екстраверсія	1	
рівень нейротизму (РН)	- вкрай мало виражений нейротизм	6	
	- мало виражений нейротизм	5	
	- помірний нейротизм	4	
	- виражений нейротизм	3	
	- досить виражений нейротизм	2	
	- вкрай виражений нейротизм	1	
розвиток логічності мислення (РМ)	низький	1	
	середній	2	
	високий	3	
розвиток пам'яті (РП)	низький	1	
	середній	2	
	високий	3	

Продовження таблиці 1

вмію	рівень фізичної підготовленості (ФП)	відмінно	5
		добре	4
		задовільно	3
		незадовільно	2
		погано	1
	рівень рухової активності (РА)	дуже низька	1
низька		2	
середня		3	
висока		4	
рівень самооцінки особистості (РС)	норма	3	
	завищена	2	
	занижена	1	
хочу	рівень мотивації (М)	високий	3
		середній	2
		низький	1
	ставлення до фізичної культури (СФК)	позитивне	2
негативне		1	

Після визначення “ціни” кожного параметра (у балах) необхідно обчислити суму балів за формулою:

$$ІСНД = ГЗ + ФР + ТНС + РЕ + РН + М + РП + ФП + РА + РС + РМ + ВФК$$

Результати розрахунків порівнюють з даними таблиці 2 і визначають ступінь сформованості ІСНД – 4 крок методики.

Таблиця 2

Кількісна оцінка індивідуального стилю навчальної діяльності учнів за середньою величиною значимих параметрів

Бали	Ступінь	Характеристика
0–25	I	непродуктивний
26–32	II	перехідний
33–42	III	продуктивний

Крім визначення ступеня ІСНД, необхідно визначити індивідуальний профіль стилю навчальної діяльності. Це 5-й крок методики. Профіль будується за допомогою пелюсткової діаграми. Існує чотири типи продуктивного ІСНД за максимальними показниками, що дозволяє порівнювати отримані показники з калькою-шаблоном. У таблиці 3 подані значення параметрів (у балах), за отриманими показниками потрібно побудувати профіль.

Таблиця 3

Бальна оцінка параметрів ІСНД учнів достатнього рівня

Параметри індивідуального стилю навчальної діяльності	Варіанти			
	1	2	3	4
група здоров'я (ГЗ)	3	3	3	3
рівень фізичного розвитку (ФР)	3	3	3	3
тип нервової системи (ТНС)	1	2	3	4
рівень екстраверсії (Е)	3	3	3	3
рівень нейротизму (Н)	6	6	6	6
розвиток логічності мислення (РМ)	3	3	3	3
розвиток пам'яті (РП)	3	3	3	3
рівень фізичної підготовленості (ФП)	5	5	5	5
рівень рухової активності (РА)	4	4	4	4
рівень самооцінки особистості (РС)	3	3	3	3
рівень мотивації (М)	3	3	3	3
ставлення до фізичної культури (СФК)	2	2	2	2
Сума балів	39	40	41	42

Таблиця 4

Кількісна оцінка ІСНД учня К.

Параметри індивідуального стилю навчальної діяльності	Бали
група здоров'я (ГЗ)	3
рівень фізичного розвитку (ФР)	3
тип нервової системи (ТНС)	4
рівень екстраверсії (Е)	3
рівень нейротизму (Н)	4
розвиток логічності мислення (РМ)	3
розвиток пам'яті (РП)	3
рівень фізичної підготовленості (ФП)	3
рівень рухової активності (РА)	4
рівень самооцінки особистості (РС)	3
рівень мотивації (М)	3
ставлення до фізичної культури (СФК)	2
Сума балів	38

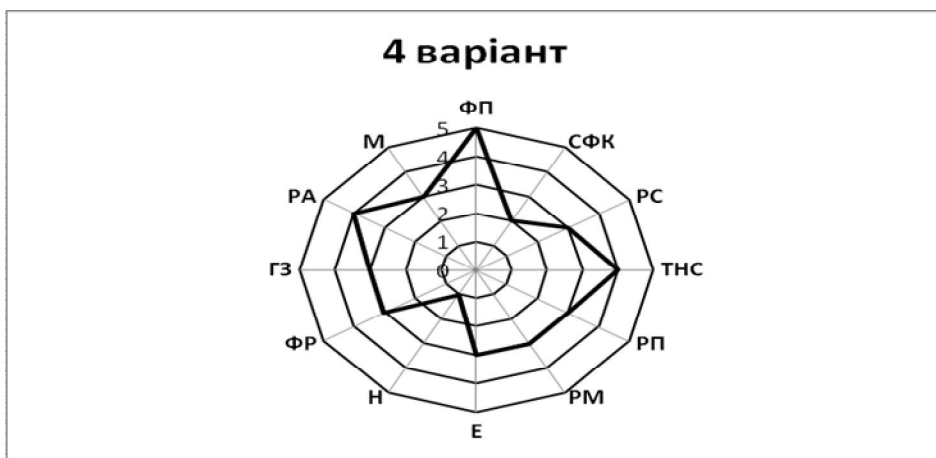
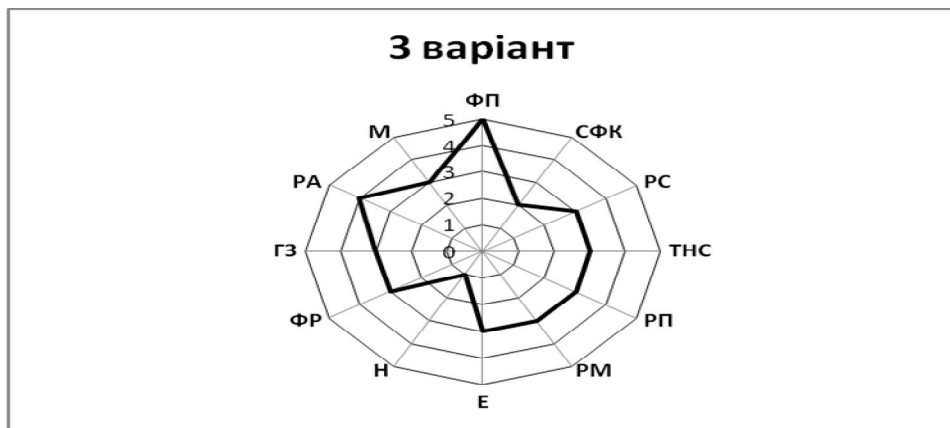
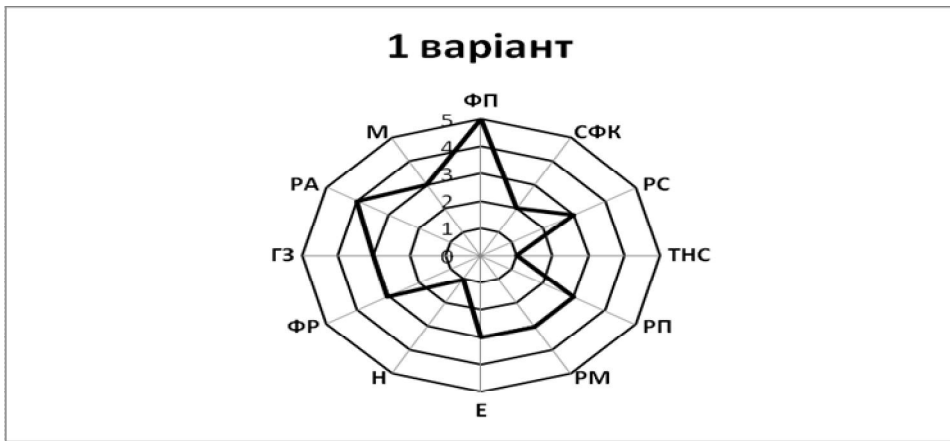


Рис. 1. Варіанти продуктивного ІСНД учнів

На основі оцінок будуються 4 профілі, які повинні різнитися лише за показником типу нервової системи. Як видно з рисунка 1, варіанти ІСНД відрізняються за показником типу нервової системи як базової характеристики вищої нервової діяльності. Під час оцінювання ІСНД варто порівнювати отриманий профіль зі стандартом.

Наприклад, завданням є оцінка індивідуального стилю навчальної діяльності учня К. Під час заповнення бланка параметрів ІСНД учень К. отримує бали, що подані у таблиці 4.

На основі оцінки встановлено продуктивний рівень ІСНД, що становить 38 балів. Наступним кроком є побудова профілю показників учня К. (рис. 2.).

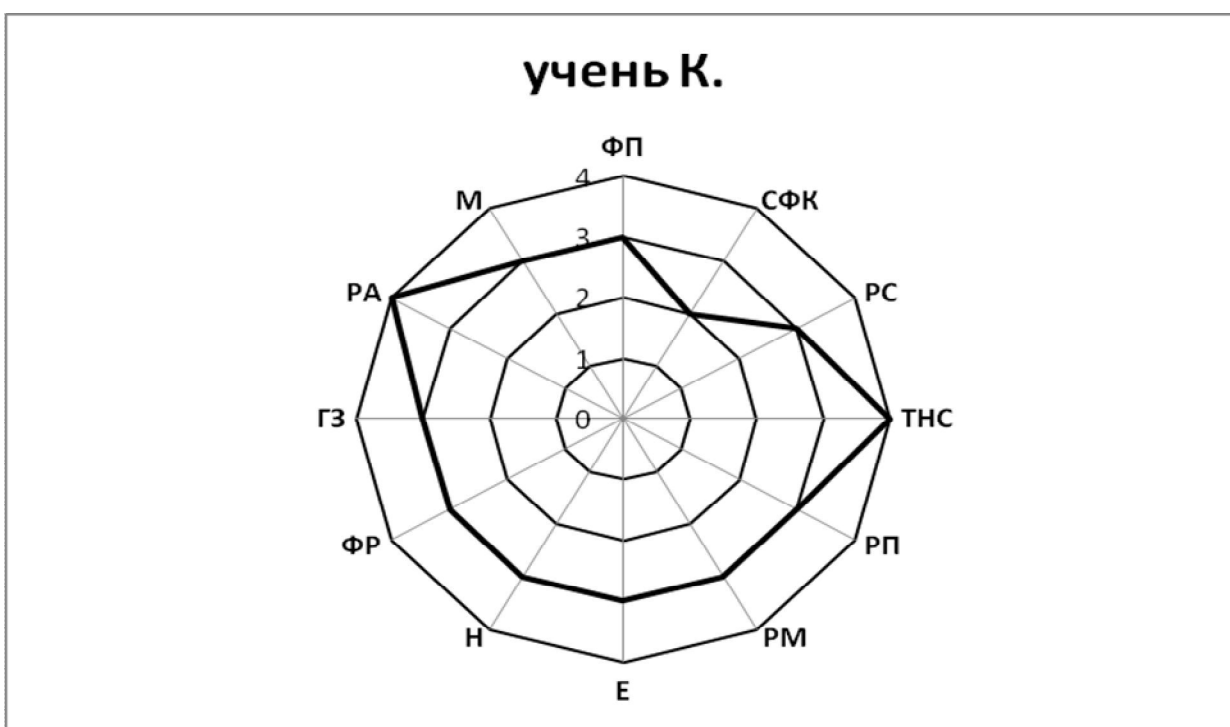


Рис. 2. Профіль ІСНД учня К.

У процесі порівняння з варіантами профілю необхідно відзначити, що профіль учня К. відповідає 4 варіанту профілю і характеризується високим рівнем параметрів ІСНД.

Наприклад, завданням є оцінка індивідуального стилю навчальної діяльності учня В. Під час заповнення бланка параметрів ІСНД учень В. отримує бали, що подані у таблиці 5.

Кількісна оцінка ІСНД учня В.

Параметри індивідуального стилю навчальної діяльності	Бали
група здоров'я (ГЗ)	2
рівень фізичного розвитку (ФР)	1
тип нервової системи (ТНС)	1
рівень екстраверсії (Е)	1
рівень нейротизму (Н)	6
розвиток логічності мислення (РМ)	1
розвиток пам'яті (РП)	2
рівень фізичної підготовленості (ФП)	2
рівень рухової активності (РА)	4
рівень самооцінки особистості (РС)	2
рівень мотивації (М)	3
ставлення до фізичної культури (СФК)	2
Сума балів	27

У процесі порівняння з варіантами профілю необхідно відзначити, що профіль учня В. не відповідає профілям продуктивного ІСНД і за кількісною оцінкою індивідуального стилю навчальної діяльності учнів за середньою величиною значущих параметрів відповідає непродуктивному ІСНД (рис. 3).

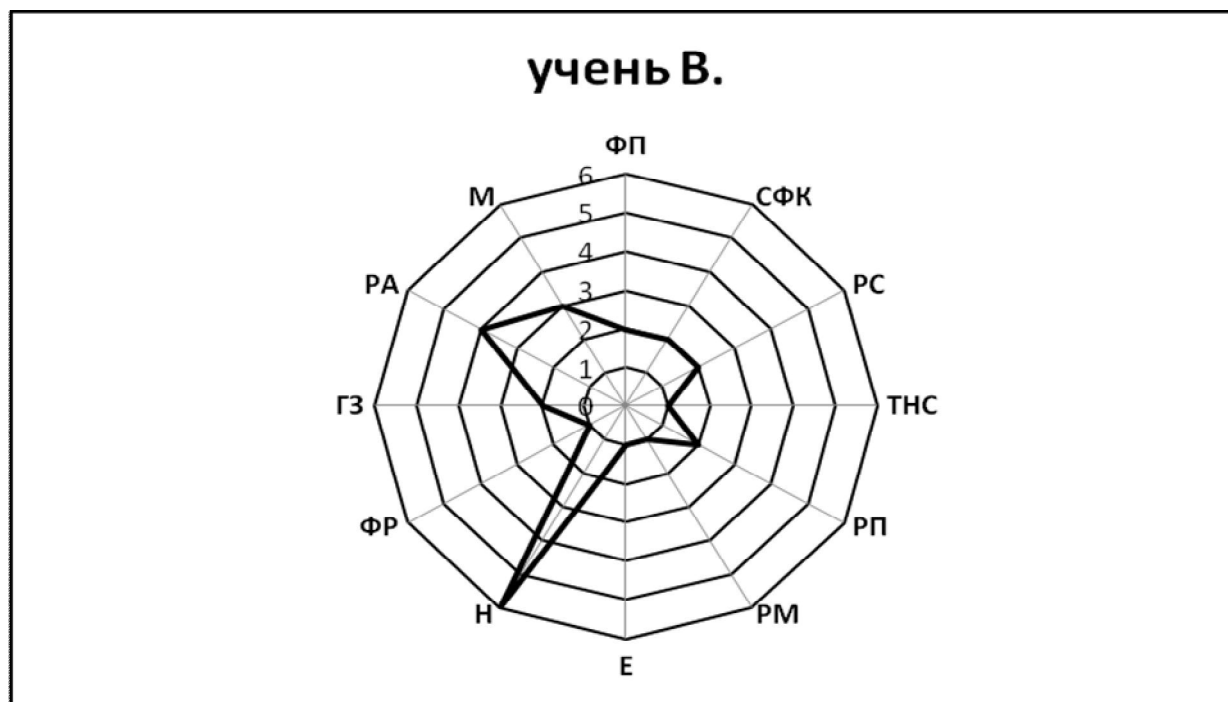


Рис. 3. Профіль ІСНД учня В.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА СТУПЕНІВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

I ступінь сформованості індивідуального стилю навчальної діяльності відповідає низькому рівню параметрів і становить 0–25 балів. При цьому достатньо, щоб учень мав 66,7% параметрів з низьким рівнем і оцінкою 1 бал.

II ступінь сформованості індивідуального стилю навчальної діяльності відповідає середньому рівню параметрів і становить 26–32 бали. При цьому величина параметрів коливається від 58,3% з показником 1 бал і до 75% параметрів з показником 2 бали, що у більшості характеристик параметрів відповідає середньому рівню.

III ступінь сформованості індивідуального стилю навчальної діяльності відповідає високому рівню параметрів і становить 33 і вище балів. При цьому величина стадії включає параметри із середнім рівнем й оцінкою у 2 бали – 66,7% і від 41,7% параметрів з оцінкою 3 бали і вище з якісною характеристикою високий показник.

ДОДАТКИ

Додаток А

Значення ваго-ростового індексу для дітей і підлітків 11-15 років

Групи обстежуваних	Вік, роки	Нижня межа норми (M-σ)	Середнє значення ВРІ	Верхня межа норми (M+σ)
у цілому	11	205,88	253,49	301,11
хлопці	11	213,30	258,49	303,69
дівчата	11	198,82	248,42	298,02
у цілому	12	233,37	278,78	324,20
хлопці	12	233,21	280,16	327,12
дівчата	12	233,47	277,39	321,32
у цілому	13	249,01	298,03	347,05
хлопці	13	250,17	302,57	354,98
дівчата	13	248,37	293,35	338,34
у цілому	14	257,81	306,65	355,49
хлопці	14	259,14	309,51	359,88
дівчата	14	256,64	304,07	351,50
у цілому	15	282,99	327,18	371,38
хлопці	15	290,82	334,43	378,03
дівчата	15	277,97	321,95	365,94

Додаток Б

Анкета формалізованого самозвіту рухової активності учня

№	Елементи режиму дня	якщо Ви виконуєте певний елемент режиму доби поставте "+"	скільки годин на добу Ви витрачаєте на певний елемент режиму дня
1	ранкова гігієнічна гімнастика		
2	індивідуальні заняття фізичними вправами в домашніх умовах		
3	активний відпочинок на свіжому повітрі		
4	участь разом з батьками в різних змаганнях-конкурсах		
5	сімейні походи		
6	загартовування		
7	спортивні секції з видів спорту		
8	секції загальної фізичної підготовленості		
9	шкільні змагання		
10	туристичні походи		
11	спортивні свята		
12	заняття в ДЮСШ		
13	заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах		
14	фізкультурні заходи в літніх оздоровчих таборах		
15	фізкультурні заходи в зимових оздоровчих таборах		
16	фізкультурно-оздоровчі заходи в парках культури і відпочинку		
17	заняття фізичними вправами за місцем проживання		
18	навчально-тренувальні заняття в туристичних таборах		
19	оздоровчі заняття в туристичних таборах		
20	ранкова гімнастика перед заняттями		
21	фізкультурні паузи на уроках		
22	ігри і фізичні вправи на подовжених перервах		
23	"години рухової активності" у групах продовженого дня		
24	дорога пішки до школи		
25	дорога пішки додому		
26	перегляд TV		
27	комп'ютер		
28	прогулянка		
29	виконання домашнього завдання		
30	робота по дому		
31	гігієнічні процедури		
32	сон		

Додаток В

Методика “теппінг-тест”

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Дата народження _____ Клас _____

1	2	3
6	5	4

Додаток Д

Методика “інформаційний пошук”

42	13	78	83	41	92	74	98
19	53	62	38	63	89	71	26
24	79	68	17	43	72	28	18
84	61	12	21	94	81	27	31
67	82	64	34	49	58	86	52
59	93	87	14	54	76	47	39
73	16	48	37	56	29	36	51
32	91	69	21	96	97	57	46

98	36	82	23	62	16	87	17
46	91	34	47	58	79	38	69
71	67	49	92	12	53	32	21
26	48	27	14	68	96	63	39
51	37	84	56	76	89	52	24
28	73	29	18	94	78	13	54
31	19	83	69	74	93	72	61
64	42	41	97	43	86	84	57

37	17	93	67	19	51	82	23
26	74	32	96	58	49	16	39
78	53	98	72	18	68	94	36
29	56	73	91	43	83	24	52
81	26	61	73	13	21	49	14
63	86	54	63	42	28	41	47
59	48	69	92	71	38	57	31
62	97	12	46	76	87	84	89

71	28	86	48	63	96	57	49
27	19	41	74	37	79	31	82
94	81	72	47	59	68	24	12
23	76	61	89	53	64	97	39
13	92	67	21	84	18	87	32
42	17	38	26	51	29	91	58
93	69	52	78	14	34	62	16
46	98	73	56	83	36	43	54

52	48	61	14	82	97	12	37
69	26	87	28	53	76	59	96
79	32	19	63	39	74	86	38
92	38	46	84	58	21	13	34
27	49	46	98	72	56	89	62
71	24	78	54	41	94	31	42
17	56	91	16	67	43	36	23
93	51	47	83	29	73	81	68

71	56	19	24	62	31	54	36
37	68	81	57	34	38	86	49
67	63	98	23	41	73	12	72
79	58	47	87	96	53	82	16
18	29	83	59	74	64	37	92
26	84	91	17	76	27	58	78
69	14	48	93	32	89	42	28
61	53	97	13	43	94	46	21

Додаток Е

Шкала бальних оцінок результатів дослідження властивостей мислення та пам'яті

Показник	Оцінка в балах								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Методика "інформаційний пошук"									
Кількість правильно знайдених чисел	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Методика "відшукування аналогій"									
Кількість правильних відповідей	20	18– 19	16– 17	14– 15	12– 13	11	10	9	≤8
Рівні	високий			середній			низький		

Додаток Ж

Методика “відшукування аналогій”

Фамилия И. О.		Возраст, Дата	
1	Бежать	Кричать	11
	Стоять	Молчать. Ползать. Шуметь. Звать. Плакать	11
			Кинофильм
			Спектакль
			Экран
			Артисты. Зрители. Сцена. Трагедия. Опера
2	Паровоз	Конь	12
	Вагоны	Конюх. Лошадь. Овес. Телега. Конюшня	12
			Рожь
			Яблоня
			Поле
			Садовник. Забор. Яблоки. Листья. Сад
3	Театр	Библиотека	13
	Зритель	Полки. Книги. Читатель. Библиотекарь. Люди	13
			Гора
			Дерево
			Пещера
			Земля. Дупло. Крона. Лес. Ствол
4	Железо	Дерево	14
	Кузнец	Турист. Пила. Кора. Столяр. Листья	14
			Дом
			Лестница
			Этажи
			Крутизна. Жители. Подъем. Ступени. Камень
5	Пароход	Поезд	15
	Пристань	Рельсы. Вокзал. Земля. Шпалы. Пассажир	15
			Число
			Слово
			Цифры
			Предложения. Буквы. Фразы. Рассказ. Книга
6	Электричество	Пар	16
	Провод	Кран. Тепло. Вода. Труба. Кипени.	16
			Болезнь
			Поломка
			Лечить
			Наблюдать. Делать. Ремонтировать. Оценивать. Страдать

7	Нога	Глаза	17	Отравление	Поджог
	Костыль	Голова. Очки. Слезы. Зрение. Нос		Смерть	Нападение. Пожар. Пожарник. Преступник. Люди
8	Иголка	Бритва	18	Враг	Рынок
	Острие	Сталь. Коробка. Лезвие. Царапина. Мыло		Неприятель	Вокзал. Площадь. Торговец. Базар. Толпа
9	Музыка	Пение	19	Малина	Физика
	Оркестр	Хор. Театр. Сцена. Скрипка. Искусство		Ягода	Книга. Ученый. Электричество. Лекция. Наука
10	Коровы	Деревья	20	Сметана	Носки
	Стадо	Лес. Овцы. Охотник. Стая. Хищники		Молоко	Овцы. Покупка. Отара. Шерсть. Нитки

Додаток 3
Бланк тесту-опитувальника для виявлення властивостей
темпераменту особистості (за Г. А. Айзенком)

№	Питання	Так	Ні
1	Чи часто Ви прагнете нових вражень для того, щоб розслабитися, щоб досягти збудження?		
2	Чи часто Ви відчуваєте потребу у друзях?		
3	Ви людина безтурботна?		
4	Чи важко Вам сказати "ні" (відмовити)?		
5	Чи замислюєтеся Ви над тим, коли щось треба розпочати?		
6	Коли Ви обіцяєте щось зробити, чи завжди дотримуєтеся своєї обіцянки?		
7	Часто у Вас бувають спади і піднесення настрою?		
8	Як звичайно Ви говорите: швидко не роздумуючи?		
9	Чи часто Ви почуваетесь нещасною людиною без достатніх на те причин?		
10	Чи побилися б Ви об заклад майже на все?		
11	Чи виникає у Вас відчуття ніяковості і сором'язливості, коли Ви хочете почати розмову із симпатичною незнайомкою (незнайомцем)?		
12	Чи легко Вас вивести з рівноваги?		
13	Чи часто Ви дієте під впливом миттєвого настрою?		
14	Чи часто у Вас виникає занепокоєння через те, що Ви зробили чи сказали щось таке, чого не слід було говорити і робити?		
15	Чи надаєте Ви перевагу книгам поряд зустрічі з людьми?		
16	Чи легко Вас образити?		
17	Чи часто Ви любите бути у товаристві?		
18	Чи виникають у Вас думки, які б Ви хотіли приховати від когонебудь?		
19	Чи правильно те, що Ви часом сповнені енергією, а іноді зовсім мляві?		
20	Чи хочете Ви мати менше друзів, зате особливо близьких?		
21	Чи часто Ви мрієте?		
22	Чи часто Вас турбує почуття провини?		
23	Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим самим?		
24	Чи всі Ваші звички хороші?		
25	Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і безтурботно веселитися в товаристві?		
26	Чи вважаєте Ви себе людиною збудливою і чуттєвою?		
27	Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?		
28	Чи часто Ви, виконавши важливу роботу, відчуваєте, що могли б зробити ще краще?		
29	Ви більше мовчите, коли перебуваєте у товаристві?		
30	Ви іноді пліткуєте?		
31	Чи буває так, що вам не спиться через те, що в голову "лізуть" різні думки?		
32	Коли Ви хочете про щось довідатись, то Ви віддаєте перевагу книгам, довідникам?		
33	Чи буває у Вас сильне серцебиття?		

34	Чи подобається Вам робота, яка вимагає постійної уваги?		
35	Чи бувають у Вас приступи тремтіння?		
36	Чи дратівливі Ви?		
37	Чи завжди б Ви платили за проїзд у транспорті, якщо б не побоювалися перевірки?		
38	Вам приємно перебувати у товаристві, де кепкують один з одного?		
39	Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкої реакції?		
40	Чи хвилюєтеся Ви за деякі неприємні події, які можуть відбутися?		
41	Ви ходите повільно, не поспішаючи?		
42	Чи хоч раз Ви запізнювались куди-небудь (на побачення, на роботу тощо)?		
43	Чи часто Вам сняться жахи, страхіття?		
44	Чи правда, що Ви любите поговорити, що ніколи не обминаєте нагоди поговорити з незнайомою людиною?		
45	Чи турбує Вас який-небудь біль?		
46	Ви б себе почували нещасним, якби тривалий час були позбавлені спілкування з людьми?		
47	Чи можете себе назвати нервовою людиною?		
48	Чи є серед Ваших знайомих люди, яким Ви не симпатизуєте?		
49	Чи можете Ви сказати, що Ви досить упевнена у собі людина?		
50	Чи легко Ви ображаєтеся, коли люди вказують вам на помилки в роботі та на особисті промахи?		
51	Чи вважаєте Ви, що важко отримати задоволення від вечірки?		
52	Чи турбує Вас почуття, що Ви чомусь гірші за інших?		
53	Чи легко Вам внести пожвавлення в невеселе товариство?		
54	Чи обговорюєте Ви речі, з якими не обізнані?		
55	Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?		
56	Чи любите Ви кепкувати з інших людей?		
57	Чи страждаєте Ви на безсоння?		

Додаток К

Методика самооцінки особистості (за Будассі)

Алгоритм виконання тестового завдання:

1 дія. Оберіть 20 якостей які на Вашу думку притаманні ідеальній людині та поставте галочки поряд з обраною якістю

2 дія. Визначте місце кожної обраної якості (з 20) у порядку збільшення Вашого приємного ставлення до неї від 1 до 20 (1 – неприємне ставлення, 20 – найпозитивніше).

3 дія Визначте місце кожної з 20 якостей, що найменш характерна для Вас у порядку збільшення від 1 до 20 (1 – нехарактерна для Вас, 20 – характерна).

Якості	1 дія	2 дія	3 дія	Якості	1 дія	2 дія	3 дія
Акуратність				Педантичність			
Безпечність				Підозрілість			
Вдумливість				Принциповість			
Запальність				Зарозумілість			
Гордість				Привітність			
Грубість				Розкутість			
Доброта				Розсудливість			
Жадібність				Рішучість			
Життєрадісність				Стриманість			
Заздрісність				Соромливість			
Сором'язливість				Терплячість			
Злопам'ятність				Працьовитість			
Щирість				Боязкість			
Примхливість				Захопленість			
Легковір'я				Завзятість			
Мрійливість				Поступливість			
Ніжність				Упертість			
Невимушеність				Черствість			
Нерішучість				Чесність			
Нестриманість				Чуйність			
Образливість				Егоїзм			
Обережність							

Додаток Л

Оцінка ставлення учнів до фізичної культури

Оцінка ставлення учнів до фізичної культури

Завдання : уважно прочитайте запитання та дайте відповідь у зазначених місцях

Прізвище, ім'я _____ Клас _____

Місце навчання _____

Дата народження (число, місяць, рік) _____ Стать _____

I. Як Ви ставитися до уроків фізичної культури у школі?

позитивно негативно

II. Де Ви займаєтеся фізичною культурою?

1) не займаюся	<input type="text"/>	3) у дома	<input type="text"/>	
2) у ДЮСШ	<input type="text"/>	4) у школі	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5) у секціях:				
	<i>а) легка атлетика</i>		<i>г) лижний спорт</i>	<input type="text"/>
	<i>б) спортивні ігри</i>		<i>д) велоспорт</i>	<input type="text"/>
	<i>в) єдиноборство</i>		<i>е) інші види</i>	<input type="text"/>
6). спортивних клубах	<input type="text"/>	7) у фітнес-центрах		<input type="text"/>

III. Ваш найулюбленіший вид спорту?

легка атлетика	<input type="text"/>	спортивні ігри	<input type="text"/>
єдиноборства	<input type="text"/>	лижний спорт	<input type="text"/>
велоспорт	<input type="text"/>	інші види, які?	<input type="text"/>

IV. На уроках фізичної культури Вас не влаштовує:

матеріально-технічна база	<input type="text"/>	проведення занять	<input type="text"/>
відсутність цікавих вправ	<input type="text"/>		
Ваша думка	<input type="text"/>		
учитель	<input type="text"/>		
недостатній рівень знань з фізичної культури		<input type="text"/>	

V. Скільки часу в день Ви приділяєте руховій активності?

"0 хв"	<input type="text"/>	до 15 хв	<input type="text"/>	до 30 хв	<input type="text"/>	до 1 год	<input type="text"/>
до 2 год.	<input type="text"/>	більше 2 год.	<input type="text"/>				

VI. Які фізкультурно-оздоровчі заходи проводяться в умовах школи?

фізкультхвилинки	<input type="text"/>	рухові перерви у коридорах	<input type="text"/>
рухові перерви на вулиці	<input type="text"/>	змагання з виду спорту	<input type="text"/>
фізкультурні свята	<input type="text"/>	дні здоров'я	<input type="text"/>
туристичні походи	<input type="text"/>		

VII. Що Вас приваблює в заняттях фізичною культурою?

оцінка	<input type="text"/>	ігри та розваги на уроці	<input type="text"/>
викладач	<input type="text"/>	можливість рухатися	<input type="text"/>
здатність проявити себе	<input type="text"/>	позитивні емоції	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	можливість проявити лідерські якості	<input type="text"/>
спілкування	<input type="text"/>		
хочу зміцнити своє здоров'я	<input type="text"/>		
хочу стати фізично сильнішим	<input type="text"/>		
виховання волі	<input type="text"/>		
складно відповісти	<input type="text"/>		

VIII. Оцініть свою рухову активність на уроках фізичної культури:

3 бали –	виконую всі завдання вчителя та все фізичне навантаження	<input type="text"/>
2 бали –	інколи виконую фізичне навантаження на 80 %	<input type="text"/>
1 бал –	виконую тільки ті вправи, які подобаються	<input type="text"/>
0 балів –	не рухаюся на уроках фізичної культури	<input type="text"/>

IX. Який урок фізичної культури для Вас найцікавіший?

у формі складання нормативів

у формі змагання

у формі ігор та футболу

X. Чи хотіли б Ви стати всебічно розвинутою особистістю?

так ні

XI. Чи впливають заняття фізичною культурою і спортом на Ваші взаємовідносини з батьками?

позитивно негативно

XII. Чи хотіли б Ви досягти високих спортивних результатів, щоб захищати честь своєї країни на міжнародній арені?

так ні

XIII. Ваші друзі підтримують Вас у заняттях з фізичної культури і спорту?

так ні

XIV. Як впливають заняття з фізичної культури і спорту на рівень успішності у школі?

позитивно негативно

XV. Успіхи на заняттях з фізичної культури додають Вам упевненості у своїх силах?

так ні

XVI. На Вашу думку чи сприяє систематичне заняття з фізичної культури і спорту виробленню гуманної поведінки?

так ні

XVII. На сьогодні для Вас заняття з фізичної культури і спорту є престижними?

так ні

XVIII. Чи допоможе, на Вашу думку, заняття фізичною культурою і спортом у навчанні та в майбутній професійній діяльності?

так ні

XIX. Чи отримуєте Ви позитивні емоції на заняттях з фізичної культури і спорту?

так ні

XX. Які форми занять з фізичної культури Вас найбільше приваблюють:

у формі ігор у формі індивідуальних змагань

XXI. Дотримання здорового способу життя є престижним для Вас?

так ні

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В. К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 56–59.
2. Важенин С. А. Концепция развития личностно ориентированной системы физической культуры и спорта в Ленинградской области / С. А. Важенин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 12–14.
3. Ведмеденко Б. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури / Б. Ведмеденко // Фізичне виховання в школі. – 2003. – № 4. – С. 46–49.
4. Головина Л. Л. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы : личностный аспект / Л. Л. Головина, Ю. А. Копылов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 17–19.
5. Григоренко В. Г. Профессионально-педагогическая мотивация и технология ее формирования / Григоренко В. Г. – Бердянск, 2003. – 148 с.
6. Дрозд І. Особливості формування інтересу молодших школярів до занять фізичною культурою як запорука хорошого здоров'я / І. Дрозд // Молода спортивна наука України. – 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 57–61.
7. Жуков М. Н. Подростковая преступность и ее профилактика средствами физической культуры и спорта / М. Н. Жуков // Физическая культура в школе. – 2005. – № 4. – С. 53–55.
8. Іванченко Л. Педагогічна модель формування у учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом / Л. Іванченко // Молода спортивна наука України. – 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 88–94.
9. Кожевнікова Л. Мотиваційні фактори до фізкультурно-оздоровчих занять учнів молодших класів / Л. Кожевнікова // Молода спортивна наука України. – 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 109–114.
10. Кондратьев А. Н. Формирование мотивационной сферы учащихся в условиях здоровьесформирующей технологии физического воспитания / А. Н. Кондратьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 59–61.
11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т.2 / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 367 с.

12. Николаев Ю. М. Физическая культура и всестороннее развитие личности : методический аспект / Ю. М. Николаев, Т. А. Еолжиянц // Проблемы физкультурного образования учащейся молодежи на рубеже XXI века : сб. научн. тр. / под ред. и-о проф. В. И. Григорьева. – СПб. : СПбГАФК, 1999. – С. 42–54.
13. Остапенко О. Інтерес школярів до фізичної культури і спорту та особливості його виховання в старших підлітків загальноосвітньої школи / О. Остапенко // Рідна школа. – 2004. – № 2. – С. 50–53.
14. Самоха Р. А. Методика тестування вольової якості терплячості у старших школярів і взаємозв'язок її розвитку з фізичним розвитком школярів / Р. А. Самоха, О. Ф. Артюшенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : II Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СДПУ, 2002. – С. 127–130.
15. Стамбулова Н. Б. Новая опросная методика исследования двигательной активности подростков / Н. Б. Стамбулова, Кэйл Л. // Вестник Балтийской педагогической академии. – СПб, 1996. – Вып. 3. – С. 51–59.
16. Терещенко В. І. Фізичне виховання як засіб розвитку особистості (з досвіду роботи) / В. І. Терещенко // Управління школою. – 2004. – № 3. – С. 18–21.
17. 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.
18. Шилько В. Г. Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов / В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9. – С. 45–49.
19. Шкретій Ю. М. Перспективи удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту / Ю. М. Шкретій // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : Монографія / за заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкретія. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 551–557.

Для нотаток

Для нотаток

Навчальне видання

**Кудренко Анатолій Іванович,
Головченко Олексій Іванович**

**Методика оцінки індивідуального стилю навчальної діяльності на
уроках фізичної культури**
Науково-методичні рекомендації

Суми : Видавництво СумДПУ, 2009 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск **Сбруєва А.А.**

Комп'ютерний набір і верстка **Головченко О.І.**

Здано в набір 01.06.09. Підписано до друку 09.07.09.
Формат 60×84/16. Гарн. Агіал. Друк ризогр.
Папір друк. Умовн. друк. арк. 2,3. Обл.-вид. арк. 2,1.
Тираж 100 прим. Вид. № 48.

Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка

40002, м. Суми, вул. Роменська, 87
Виготовлено на обладнанні СумДПУ ім. А.С. Макаренка