



Copyright © 2013 by Academic Publishing House
Researcher

All rights reserved.

Published in the Russian Federation

**European Journal of Contemporary
Education**

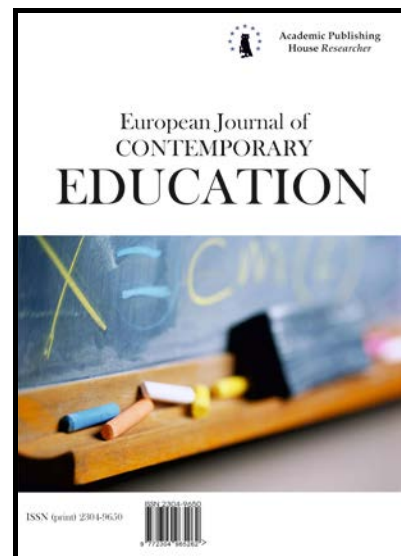
ISSN 2219-8229

E-ISSN 2224-0136

Vol. 6, No. 4, pp. 229-234, 2013

www.ejournal1.com

WARNING! Article copyright. Copying, reproduction, distribution, republication (in whole or in part), or otherwise commercial use of the violation of the author(s) rights will be pursued on the basis of Russian and international legislation. Using the hyperlinks to the article is not considered a violation of copyright.



Intermediate Schoolchildren's Optimism Expression in the Classes of Physical Training

¹ Romualdas K. Malinauskas

² Arturas V. Akelaitis

¹ *Lithuanian Sports University, Lithuania
Dr. (Pedagogy), Professor*

E-mail: romas.malinauskas@lsu.lt

² *Lithuanian Sports University, Lithuania
PhD student*

E-mail: Arturas_akelaitis@hotmail.com

Abstract. The paper strives to answer the question what is optimism expression among students of middle school age in physical education classes. The following hypothesis was tested: optimism expression of boys would be higher than those of girls. The aim of this study was to examine the optimism expression among students of middle school age during physical education lessons. The participants of the study were 236 students of middle school age (14–15 years old). The measure of optimism expression was evaluated using Dember's Optimism/Pessimism Scale (Cronbach's alpha was 0.79 for optimism scale). Respondents were given 56 items, which had to be evaluated on a 4-point Likert scale. The hypothesis, that optimism expression of boys would be higher than those of girls was confirmed. During the lessons of physical education the optimism expression among males students of middle school age were higher than among female. Evaluating the optimism expression among students of middle school age it was found that middle school-aged students (boys, girls) who attend physical education lessons are more optimistic.

Keywords: physical education classes; optimism; middle school age.

Постановка и обоснование проблемы.

Научные исследования в области образа жизни и здоровья учащихся, проведенные в Литве за последние десять лет, показали, что психическое здоровье у детей школьного возраста в последнее время имеет тенденцию к ухудшению [1]. В ходе сравнения показателей по Литве и другим Европейским странам отмечено, что состояние психического здоровья литовских учащихся неудовлетворительно. В нашей стране у детей и подростков

диагностируется множество признаков психических расстройств: чувство одиночества, стресс, депрессия, мысли о самоубийстве. Литва попала в ряды тех стран, где учащиеся в школах не чувствуют себя в безопасности, они несчастны, думая о своей текущей жизни [1].

Физическая активность положительно влияет на психику [2]. Регулярные физические нагрузки подавляют бытовые и профессиональные проблемы, стрессы. В хорошей физической форме и при хорошем самочувствии можно спокойнее решать повседневные проблемы. Физическая активность может стать прекрасным средством для временного отдаления стресса, которое улучшает самочувствие, облегчает планирование работ, препятствует распространению страха и депрессии. Физическая активность отвлекает от повседневных проблем, и это помогает бороться со стрессорами. Данные проведенных исследований подтверждают [3], что физическая активность положительно влияет на эмоции. Всего десять минут ходьбы пробуждают оптимизм, ощущение счастья, облегчают решение личных проблем и улучшают физическое самочувствие [4].

Оптимизм – способность замечать положительные стороны жизни и позитивно оценивать реальность. В этой статье оптимизм отождествляется с положительной самооценкой, позитивными эмоциями, отсутствием эмоциональных проблем. Оптимизм придает человеку уверенность, силы, вызывает позитивное отношение к окружающей реальности, проблемам и будущему [5]. Оптимисты лучше контролируют положение, успешнее борются с событиями, вызывающими стресс, отличаются лучшим здоровьем и настроением [6]. Они достигают лучших профессиональных, академических, спортивных результатов. Они пользуются популярностью, чаще состоят в хороших отношениях с другими людьми [6].

Группа учащихся среднего школьного (подросткового) возраста является уникальной. Ей характерно социальное, психологическое и физиологическое развитие личности. Поэтому эта возрастная группа и требует тщательного изучения в контексте уроков физкультуры. Поскольку позитивное восприятие собственной значимости регулирует поведение человека в различных областях жизни, сильно влияет на межличностные отношения, выбор целей и направлений деятельности, ее производительность, предопределяет позицию в кризисных ситуациях, можно полагать, что от оптимистического отношения к себе на уроках физкультуры будет зависеть дальнейшее развитие школьника, его положительная самооценка [7]. Положительная самооценка – это способность индивида после определенных событий мысленно сказать себе положительные слова о себе самом, что, в частности, особенно могло бы поощряться учителем физкультуры [7]. Самое главное в том, что положительная самооценка, способность замечать положительные стороны жизни и трудолюбие на уроках физкультуры предопределяют уверенность в себе и очень помогают подросткам в трудных жизненных ситуациях, например, когда нужно сказать НЕТ никотину, алкоголю или другим наркотикам [8].

В среднем школьном возрасте развитие когнитивных навыков способствует тому, что учащиеся могут понять и оценить, насколько существенны изменения, обдумать предстоящие события, думать о карьере, жизни и других важных решениях. В этом возрасте восприятие детьми собственной компетенции зависит от того, насколько ценными они себя ощущают, поэтому важно, чтобы на уроках физкультуры сохранилось положительное оптимистическое отношение. Считается [9], что подросткам, которые воспринимают свою компетенцию в большинстве областей как хорошую, характерен оптимизм и положительная самооценка, они легче принимают вызовы жизни, процесс обучения им интересен, они не боятся трудностей. В среднем школьном возрасте развитие уверенности в себе, оптимизма и контроля тревожности на уроках физкультуры носит мотивированный характер. Оптимизм, позитивная самооценка, идеальный образ собственного Я, внутренняя мотивация активирует такие потребности как уверенность в себе и контроль тревожности. Внутренняя мотивация понимания собственного Я стимулирует активную физическую деятельность и становится самым важным фактором, поскольку человек с сильной внутренней мотивацией легче сохраняет самоуважение и способность к адаптации, что повышает уверенность в себе и контроль тревожности [10]. А это значит, что реализация потребности быть уверенным в себе и контролировать тревожность на уроках физкультуры невозможна без положительной самооценки и оптимизма. Поэтому можно утверждать, что структура личных потребностей

учащегося среднего школьного возраста основывается на уверенности в себе и контроле тревожности, положительной самооценке и оптимизме на уроках физкультуры.

В последних международных научных публикациях по-прежнему недостаточно сведений о выражении оптимизма у учащихся среднего школьного возраста (мальчиков и девочек) на уроках физкультуры. Не удалось найти информацию о подобных исследованиях в Литве, поэтому актуальность изучения выражения оптимизма у учащихся среднего школьного возраста на уроках физкультуры не вызывает сомнений.

Проблема исследования – как выражается оптимизм у учащихся среднего школьного возраста (посещающих и пропускающих уроки физкультуры, мальчиков и девочек) на уроках физкультуры.

Цель статьи – раскрыть выражение оптимизма у учащихся среднего школьного возраста (мальчиков и девочек) на уроках физкультуры.

Методика и организация исследования. Исследование было проведено в октябре 2012 г. методом случайного отбора. В исследовании приняли участие учащиеся среднего школьного возраста (14–15 лет) Гарлявской средней школы «Йонучю» и Гарлявской гимназии им. Юозаса Лукши Каунасского района. Выборку для исследования составили 236 учащихся 8-9 классов общеобразовательных школ (119 девочек и 117 мальчиков). Респонденты по критерию посещения уроков физкультуры были разделены на две группы: учащиеся, которые месяц и более не посещали уроки, были отнесены к группе пропускающих, а остальные – к группе посещающих уроки физкультуры.

Для оценки оптимизма использована анкета Дембера и его коллег [11]. Респондентам было представлено 56 утверждений, которые были оценены по 4-балльной шкале Лайкерта. Затем все оценки были суммированы и получен показатель оптимизма. Надежность шкалы достаточна: альфа Кронбаха оптимизма – 0,791. Для проверки статистических гипотез (надежности различий между девочками и мальчиками среднего школьного возраста) использован t-критерий Стьюдента.

Результаты. В ходе анализа данных с помощью t-критерия Стьюдента выяснилось, что учащиеся среднего школьного возраста, которые посещают уроки физкультуры, отличаются более выраженным оптимизмом ($p < 0,05$). Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты выражение оптимизма у детей которые посещают и пропускают уроки физкультуры ($M \pm SD$)*

Показатель	Учащиеся, которые пропускают уроки физкультуры	Учащиеся, которые посещают уроки физкультуры	Значение t-критерия Стьюдента	p
	n = 87	n = 149		
Оптимизм ($M \pm SD$)	48,23 ± 5,87	49,96 ± 5,87	-2,18	p < 0,05
Пессимизм ($M \pm SD$)	44,12 ± 6,04	43,69 ± 6,12	0,52	p > 0,05

*Замечание. ($M \pm SD$) – среднее и стандартное отклонение.

С помощью t-критерия Стьюдента была проанализирована и надежность различий в выражении оптимизма среди мальчиков и девочек среднего школьного возраста на уроках физкультуры. Выяснилось, что оптимизм у мальчиков среднего школьного возраста на уроках физкультуры выше по сравнению с оптимизмом их сверстниц девочек ($p < 0,05$). Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты выражение оптимизма у мальчиков и девочек на уроках физкультуры (M ± SD)*

Показатель	Мальчики	Девочки	Значение t-критерия Стьюдента	p
	n = 117	n = 119		
Оптимизм (M ± SD)	49,15 ± 5,92	47,63 ± 5,88	1,98	p < 0,05
Пессимизм (M ± SD)	42,89 ± 6,16	43,51 ± 6,17	-0,77	p > 0,05

* Замечание. (M ± SD) – среднее и стандартное отклонение.

Обсуждение. Результаты данного исследования подтвердили, что существует связь между посещаемостью уроков физкультуры и, вместе с тем, более высокой физической активностью на уроках физкультуры и оптимизмом. Результаты данного исследования соответствуют выводам аналогичных исследований других авторов, в ходе которых была установлена положительная связь между физической активностью и оптимизмом [12]. Что по мере увеличения объема физической активности, мышление учащихся становится более оптимистичным, максимально соответствовало данным исследований Кавуссану и Маколей [12].

Выдвинутая в ходе исследования гипотеза, что у мальчиков на уроках физкультуры оптимизм больше чем у девочек, подтвердилась, поскольку было установлено, что оптимизм у мальчиков среднего школьного возраста на уроках физкультуры выше по сравнению с оптимизмом их сверстниц девочек (p < 0,05). Похожие результаты были получены в другом исследовании [13], в котором отмечалось, что эмоции у занимающихся спортом молодых людей позитивнее (p < 0,05), чем у занимающихся спортом девушек того же возраста. Как за рубежом, так и в Литве проведенные исследования показывают, что регулярная физическая активность среди подростков (мальчиков и девочек) положительно связана с положительными эмоциями (оптимизмом) и отсутствием эмоциональных проблем [14, 15].

Подростки, которые занимаются спортом, менее подвержены эмоциональным и поведенческим проблемам [16]. По данным подобных исследований [17], учащиеся (мальчики и девочки), которые не избегают спортивного самообразования, могут лучше контролировать свои эмоции.

Мы поддерживаем позицию исследователей [18], что если положительная самооценка и оптимизм у ученика среднего школьного возраста уменьшается, то усилия этого ученика на уроках физкультуры или во время спортивных упражнений теряют свою ценность. Поэтому выработка у учащихся оптимизма и положительной самооценки на уроках физкультуры или во время физических упражнений является одной из адаптационных мер [19]. Это предопределяет интересы учащегося, его цели и стремления, служит источником соответствующей деятельности, направленной на развитие, а также активизирует остальные приоритетные потребности воспитанника.

В заключение можно утверждать, что физическая активность в среднем школьном возрасте тесно связана с положительными эмоциями (оптимизмом) и отсутствием эмоциональных проблем. Однако, поскольку исследований в области связи между физической активностью и положительными эмоциями (оптимизмом) у подростков все еще недостаточно [18], более полное и глубокое изучение этой области является объектом дальнейшего научного исследования.

Выводы.

1. По результатам оценки выражения оптимизма на уроках физкультуры установлено, что учащиеся среднего школьного возраста, которые посещают уроки физкультуры, более оптимистичны. Отдельно анализируя данные по мальчикам и девочкам, выяснилось, что

как мальчикам, так и девочкам, посещающим уроки физкультуры, характерен большой оптимизм.

2. Было установлено, что у мальчиков среднего школьного возраста оптимизм на уроках физкультуры выше ($p < 0,05$), по сравнению с их сверстницами девочками.

References:

1. Petrauskiene A., Matuleviciute D. The links between learning load and well-being of high school seniors. *Medicine (Kaunas)*, 2007. Vol. 43, № 4. P. 323–337.
2. Zaborskis A. *Mental health of adolescents*. Vilnius: Baltijos kopija, 2001.
3. Ussher M. H., Owen C. G., Cook D. G., Whincup P. H. The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2007. № 42. P. 851–856.
4. Thayer R. E. Problem perception, optimism, and related states as a function of time of day (diurnal rhythm) and moderate exercise: Two arousal systems in interaction. *Motivation and Emotion*, 1987. № 11. P. 19–36.
5. Chang E. C., Sanna L. J. Optimism, Pessimism, and Positive and Negative Affectivity in Middle-Aged Adults: A Test of a Cognitive-Affective Model of Psychological Adjustment. *Psychology and Aging*, 2001. Vol. 16, № 3. P. 524–531.
6. Scheier M. F., Carver C. S. Effects of optimism on psychological and physical wellbeing: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 1992. № 16. P. 201–228.
7. Malinauskas R., Klizas S. The psychosocial adaptation among pupils of middle school age during physical education lessons. *Journal of Young Scientists (Jaunuju mokslininku darbai)*, 2009. Vol. 1, № 22. P. 114–117.
8. Thompson J. *Positive coaching: Building character and self-esteem through sports*. Dubuque, IA: Brown and Benchmark, 1993.
9. Weiss M. R., Amorose J. A. Children's self-perceptions in the physical domain: between- and within-age variability in level, accuracy, and sources of perceived competence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2005. Vol. 27, № 2. P. 226–244.
10. Милякова Е. Психосоциальная адаптация личности девочки-подростка в системе адекватного потребностно-мотивационного содержания физической культуры: диссертационная работа канд. пед. наук. Кишинёв: НИФВСРМ, 2006.
11. Dember W. N., Martin S. H., Hummer M. K., Howe S. R., Melton R. S. The measurement of optimism and pessimism. *Current Psychological Research and Reviews*, 1989. № 8. P. 109–119.
12. Kavussanu M., McAuley E. Exercise and optimism: Are highly active individuals more optimistic? *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995. Vol. 17, № 3. P. 246–258.
13. Malinauskas, R., Malinauskiene, V. Mental health and sense of coherence among sporting youths. *Health sciences (Sveikatos mokslai)*, 2007. Vol. 3, № 50. P. 936–938.
14. Sagatun A., Sogaard A. J., Bjertness E., Selmer R., Heyerdahl S. The association between weekly hours of physical activity and mental health: a three-year follow-up study of 15-16-year-old students in the city of Oslo, Norway. *BMC Public Health*, 2007. № 7. P. 155–164.
15. Tao F. B., Xu M. L., Kim S. D., Sun Y., Su P. Y., Huang K. Physical activity might not be the protective factor for health risk behaviours and psychopathological symptoms in adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 2007. Vol. 43, № 11. P. 762–767.
16. Desha L. N., Ziviani J. M., Nicholson J. M., Martin G., Darnell R. E. Physical activity and depressive symptoms in American adolescents. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2007. Vol. 29, № 4. P. 534–543.
17. Vojcik M., Brtkova M. Longitudinal observation of the influence of yoga exercises and autotraining in training of young basketball players - man. *TVS Telesna Vychova & Sport*, 2002. Vol. 12, № 2. P. 15–18.
18. Horn T. S. Developmental perspectives on self-perceptions in children and adolescents. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, 2004. P. 101–144.
19. Goldfield G. S., Henderson K., Buchholz A., Obeid N., Nguyen N., Flament M. F. Physical Activity and Psychological Adjustment in Adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 2011. № 8. P. 157–163.

УДК 799.3

Выражение оптимизма у учащихся среднего школьного возраста на уроках физкультуры

¹ Ромуальдас Казимерович Малинаускас

² Артурас Валдович Акялайтис

¹ Литовский университет спорта, Литва
44221 г. Каунас, ул. Спорто, 6
Доктор педагогических наук, профессор
E-mail: romas.malinauskas@lsu.lt

² Литовский университет спорта, Литва
44221 г. Каунас, ул. Спорто, 6
Соискатель
E-mail: Arturas_akelaitis@hotmail.com

Аннотация. В статье рассматривается выражение оптимизма у детей среднего школьного возраста на уроках физкультуры. Объем выборки для исследования – 236 учащихся 8–9 классов средних школ. В качестве инструмента выбрана анкета для определения выражения оптимизма у учащихся. Выявлено, что учащиеся среднего школьного возраста, посещающие уроки физкультуры, более оптимистичны, и у мальчиков оптимизм выше по сравнению с их сверстницами девочками.

Ключевые слова: оптимизм; уроки физкультуры; средний школьный возраст.