

ЛІТЕРАТУРА

8. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. *Физическая активность человека*. – К.: Здоров'я, 1987. – 223с.
9. *Медицина дитинства. Том 1. За редакцією П.С. Моцича*. – К.: Здоров'я, 1994. – 704с.
10. Сухарев А.Г. *Здоровье и физическое воспитание детей и подростков*. – М.: Медицина, 1991. – 272с.

THE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPING OF SCHOOL-AGED KIDS, LIVING ON THE RADIOPOLLUTED TERRITORY

LUDMILA ZARICHANSKA

International University "REHI" named after Academition Stepan Demianchuk

The paper deals with the factors of environment influence on the processes of kids developing and grooving in the same way as genetics factors. Environment influences greatly upon in the kids organism and as a result, physical developing can be changed.

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ РІВНЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКА ЗА СВІЙ ФІЗИЧНИЙ СТАН

ОКСАНА ЗВАРИЩУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Однією з причин погіршення фізичного стану населення є зниження його організованої рухової активності після закінчення навчальних закладів, де є обов'язкові форми занять фізичними вправами. Розв'язання цієї проблеми вимагає виховання в учня відповідальності за свій фізичний стан в процесі самостійного життя.

Для виховання відповідальності за свій фізичний стан учителеві потрібно знати вихідний рівень вихованості цієї якості, а також вивчати ефективність свого впливу. Для цього він повинен володіти адекватною методикою оцінювання.

У сучасній психологічній літературі розроблені питальники і шкали оцінювання, якими користуються для визначення загального рівня відповідальності особистості. Це шкала соціальної відповідальності в Мінесотському багатофазному особистісному питальнику та фактор G (сила над – Я) в питальнику Кеттела. Створені також оцінні шкали, які дозволяють виміряти соціальну відповідальності особистості. До них відносяться шкала відповідальності [1], шкала соціально відповідальності [2].

Проте при виконанні різних обов'язків особистість має неоднакову міру відповідальності. До обов'язків старшокласника можна віднести: навчання, заняття в гуртку чи секції, хатня робота, допомога молодшим або старшим членам родини піклування про свій фізичний стан тощо. Кожен обов'язок посідає певне місце і градації значущості предмету відповідальності для старшокласника.

У галузі фізичної культури методики оцінювання відповідальності не розроблялися. Тому метою нашої роботи стала розробка методики оцінювання відповідальності за свій фізичний стан.

Психологи (Савчин М.В., Kohlberg L.) вважають відповідальність інтегральною якістю особистості, яка складається з трьох компонентів: когнітивного, мотиваційно-емоційного і поведінкового, які в свою чергу включають певні складові. Тому підхід до оцінювання відповідальності є диференційованим.

За допомогою методу експертних оцінок [4] нами визначено вплив кожної складової на фізичний стан старшокласника (ранжування складових за ступенем вагомості). Для його проведення була сформована група експертів, яка включала психологів, фахівців галузі фізичного виховання та провідних вчителів фізичної культури, котрі відповідали експертним вимогам і рівню інформованості в аспектах досліджуваної теми. Для вирішення поставленого завдання використовувалося анкетування експертів, крім психологів, яких було опитано через комп'ютерну мережу Інтернет.

Думка експертів приймалась як раціональне вирішення проблеми.

За результатами експертних оцінок ми виявили найбільш вагомі складові для визначення відповідальності за фізичний стан (рис.1).



Рис.1 Компоненти відповідальності за свій фізичний стан

Для характеристики кожної складової відповідальності нами добирались критерії оцінки, які характеризували рівні розвитку кожної складової. На базі результатів досліджень педагогів і психологів (Савчина М.В., Корнієнко С.М., Кривошеєвої Г.) ці критерії оцінки складових відповідальності були адаптовані до фізичного стану.

Оцінка рівня сформованості відповідальності старшокласника за свій фізичний стан

Когнітивний компонент

1. Усвідомлення учнями предмету відповідальності (фізичний стан).

1. Учень усвідомлює, позитивно ставиться до предмету відповідальності (фізичний стан) на рівні переконання. Він розуміє необхідність удосконалення свого фізичного стану. Веде здоровий спосіб життя. На практиці систематично здійснює заходи, які попереджують зниження показників фізичного стану.

2. Учень частково усвідомлює предмет відповідальності (фізичний стан), переважно позитивно ставиться до нього, або не до всіх його складових.

3. Учень байдуже ставиться до предмету відповідальності і має лише загальне уявлення про нього. Він зорієнтований на здоровий спосіб життя, однак самоудосконаленням систематично не займається.

2. Загальна та конкретна компетентність у питаннях покращення фізичного стану.

Учень має достатні знання з теоретичного і методичного розділу предмету “Фізична культура”. При виконанні завдань та прийнятті рішень проявляє оригінальність, творчо реалізує знання, вміння і навички в процесі самоудосконалення.

Учень орієнтується в питаннях теоретичного і методичного розділу предмету “Фізична культура”. Володіє основними знаннями і вміннями. Використовує знання, вміння і навички за взірцем. Учень може самостійно відтворити те, що йому показав або розповів учитель.

Учень має поверхові знання і вміння в питаннях теоретичного і методичного розділу предмету “Фізична культура”. У процесі самостійного їх застосування стикається з труднощами. Не самоудосконалюється і не прагне до поширення набутих знань і вмінь.

3. Уміння аналізувати та оцінювати завдання, можливості, вчинки стосовно покращення свого фізичного стану.

Учень уміє аналізувати та оцінювати завдання, можливості, вчинки враховуючи при цьому власні мотиви та обставини. Його дії та рішення є завжди обдуманими.

Учень уміє аналізувати та оцінювати завдання, можливості, вчинки орієнтуючись на результат, та не враховує обставини, що склалися.

Учень поверхово аналізує і оцінює завдання, можливості, вчинки. Він проводить недостатньо глибокий самоаналіз, що створює труднощі адекватно самооцінки.

4. Уміння прогнозувати та передбачати можливі варіанти виконання (невиконання) заходів, спрямованих на покращення свого фізичного стану.

Учень передбачає можливі ситуації, умови виконання обов'язків. Має варіанти вирішення проблем. Планує діяльність із врахуванням своїх можливостей

Учень передбачає можливі ситуації, умови виконання обов'язків, але планує діяльність без урахування своїх можливостей.

Учень не завжди передбачає можливі ситуації та умови виконання обов'язків. Не може скласти досконалий план виконання обов'язків.

5. Інстанція відповідальності (перед ким несе відповідальність за свій фізичний стан).

Учень визначає свою поведінку власною совістю. Він виконує обов'язки сумлінно, ретельно, акуратно, якісно та незалежно від зовнішнього контролю.

Совість учня впливає на його поведінку в залежності від ситуації. Інстанцією відповідальності за свій фізичний стан стають інші особи. Обов'язки виконуються краще при наявності зовнішнього контролю. Спостерігається виконання обов'язків "для галочки".

Інстанцією відповідальності виступають люди, перед якими учень несе особливу відповідальність. Виконання обов'язків вимагає постійного зовнішнього контролю. При цьому характерна "недбалість" або їх не виконання.

Мотиваційно-емоційний компонент

6. Необхідність у предметі відповідальності.

1. Можливості старшокласника бути відповідальним за свій фізичний стан узгоджуються з його бажаннями.
2. У старшокласника є бажання бути відповідальним за свій фізичний стан, але немає можливостей.
3. У старшокласника немає бажання бути відповідальним за свій фізичний стан, але є можливості.

7. Наявність мотивів у старшокласника відповідати за свій фізичний стан.

1. В учня стійкі мотиви до відповідальності за свій фізичний стан.
2. В учня спостерігається часта зміна мотивів в залежності від ситуації.
3. В учня періодично виникають випадкові, спонтанні мотиви.

8. Зацікавленість предметом відповідальності (фізичний стан).

1. Учень проявляє стійкий інтерес до предмету відповідальності (фізичного стану), через свою емоційно-пізнавальну спрямованість. Інтерес спонукає учня не тільки систематично займатися фізичними вправами, але й спрямовувати свою пізнавальну діяльність на встановлення причинно-наслідкових зв'язків.
2. Інтерес учня до свого фізичного стану розвивається завдяки стимуляції позитивних емоцій. Він спонукає учня до пізнання суттєвих властивостей предметів або діяльності. Учень залежний від успіху при виконанні обов'язків, але виконання залежить від наявності бажання.
3. Учень проявляє незначний інтерес до власного фізичного стану, або навіть байдужість. Якщо не створити умов, що сприяють стимулюванню позитивного ставлення, то інтерес далі не розвинеться і може згаснути.

9. Усвідомленість ціннісних орієнтацій на удосконалення власного 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.

2. Поняття фізичний стан, здоровий спосіб життя, здоров'я не завжди домінують - поміж інших. У старшокласника немає ідеалу відповідальності за свій фізичний стан. У нього спостерігається середній рівень домагань при досягненні мети.

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.

10 Позитивні переживання від участі в заходах, спрямованих на вдосконалення власного фізичного стану.

1. В учня спостерігаються прояви позитивних емоцій від участі в заходах, спрямованих на вдосконалення власного фізичного стану, а також від досягнутих результатів. Співвідношення між необхідністю виконання обов'язку і отриманим задоволенням складають гармонію і єдність.

2. Учень не одержує задоволення від досягнутих результатів або байдужий до участі в заходах, спрямованих на вдосконалення власного фізичного стану. Співвідношення між необхідністю виконання обов'язку і отриманим задоволенням складає суперечливу єдність.

3. В учня переважають почуття незадоволення від участі в заходах, спрямованих на вдосконалення власного фізичного або від досягнутих результатів.

Поведінковий компонент

11. Вольові якості старшокласника, що зумовлюють відповідальність свій фізичний стан

1. У всіх випадках спостерігаються прояви вольових якостей учня. Він організований та дисциплінований у повсякденному житті і діяльності. Вимогливо ставиться до себе. Рішучий у невизначених і складних ситуаціях, настирливий, цілеспрямований, коли зустрічає перешкоди та після невдач. Виконує обов'язки своєчасно та якісно.

2. Учень проявляє вольові якості не у всіх випадках. Недостатньо дієво вимогливо ставиться до себе. Виконує обов'язки своєчасно, але неякісно.

3. Вольові якості знаходяться в зародковому стані. Учень не вміє долати труднощі. Він не ставиться до себе вимогливо. При виконанні обов'язків не наполегливий і не цілеспрямований. Виконує обов'язки несвоєчасно та неякісно.

12. Самостійність старшокласника в заходах, які спрямовані на покращення (підтримання) фізичного стану.

1. Учень виконує самостійно, без керівництва старших складні завдання, які спрямовані на покращення (підтримання) фізичного стану. Без нагадувань контролює виконання всіх заходів, спрямованих на покращення фізичного стану. Постійно підвищує вимоги до себе у відповідності до власних можливостей.

2. Учень при виконанні елементарних завдань, спрямованих на покращення власного фізичного стану, проявляє самостійність. Більшість завдань вирішує самостійно. Частково залежить від старших.

3. Учень не у всіх випадках проявляє самостійність при виконанні завдань, спрямованих на покращення власного фізичного стану. Більшість завдань виконує під керівництвом старших.

13. Саморегуляція, самоконтроль, самооцінка старшокласника своєї діяльності у межах відповідальності за свій фізичний стан.

1. При виконанні завдань учень контролює свою діяльність та обмежує себе в діях, які можуть завадити їх вирішенню. У результаті самоконтролю він проводить корекцію показників фізичного стану. Спостерігає за своїм організмом. У старшокласника адекватна самооцінка власного фізичного стану. Він проявляє вольові якості. Впевнений у своїх можливостях.
2. При виконанні самостійних завдань учень не завжди контролює свою діяльність і дотримується самообмежень. Самооцінка власного фізичного стану або завищена, або занижена. Не завжди впевнений у своїх можливостях.
3. При виконанні самостійних завдань учень не контролює свою діяльність, не дотримується самообмежень. Не вміє оцінити та коректувати власний фізичний стан. Невпевнений у своїх можливостях.

14. Активність при виконанні обов'язків.

1. Учень створює умови для підтримання та покращення фізичного стану враховуючи найменші дрібниці. Виконання завдань постійне.
2. Учень створює умови для підтримання та покращення фізичного стану із врахуванням основних моментів. Виконання завдань епізодичне.
3. Учень не надто активний щодо створення умов для підтримання та покращення фізичного стану. Виконання завдань періодичне.

15. Ініціативність старшокласника при виконанні обов'язків.

1. Старшокласник завжди проявляє ініціативність при виконанні обов'язків.
2. Старшокласник не у всіх випадках проявляється ініціативність при виконанні обов'язків.
3. Старшокласник безініціативний при виконанні обов'язків.

Вагомість кожної складової відповідальності за свій фізичний стан нами встановлювалась на основі експертної оцінки. Враховуючи коефіцієнт вагомості складової, ми визначили бали для кожного рівня складової відповідальності. Для визначення рівня відповідальності учня за свій фізичний стан вчителю фізичної культури необхідно підсумувати бали кожної складової.

Висновки

1. Розроблена методика "Оцінювання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан" дозволяє визначати рівень розвитку цієї якості та ефективність виховного впливу вчителя.
2. Оцінювання рівня відповідальності старшокласників за свій фізичний стан, яке ведеться одночасно і паралельно з самим виховним процесом, забезпечує його оперативну корекцію, підвищує результативність фізичного виховання.
3. Оцінка рівня відповідальності учня за свій фізичний стан дозволяє вчителю максимально індивідуалізувати роботу з ними.

ЛІТЕРАТУРА

1. Gough H., McClosky P., and Meehl P. A personality scale for social responsibility – *Journal of Abnormal and Social Psychology*. – 1952. №47. – P 73-80.
2. Berkowitz L., and Lutterman K.G. The traditionally socially responsible personality – *Public Opinion Quarterly*. 1968. – № 32. (1969-1985).
3. Корнієнко С.М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі "Родина – школа". Дис...кан. пед. наук: 13.00.07 / Тернопільський

державний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка. – Тернопіль, 2001. – 223 с.

4. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

CRITERIONS OF EVALUATION OF RESPONSIBILITY LEVEL OF SENIOR SCHOOLCHILDREN FOR THEIR PHYSICAL STATE

OXSANA ZVARYSHCHUK

L'viv State Institute of Physical Culture

The problem of senior schoolchildren responsibility for their physical state is being described in the article. Method of evaluation of responsibility for ones physical state has been worked out as most important components of its evaluation. Cognitive, motivation-emotional and behavioral components have been taken into consideration during its work out.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК, ЯКІ БАЖАЮТЬ СПЕЦІАЛІЗУВАТИСЬ НА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ У ШЕЙПІНГУ

ОЛЕНА КАПУСТИНА, ТЕТЯНА ХАЛАПУРДИНА, ТЕТЯНА РОМАШОВА

*Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля*

Маловідомі дані про фізичну підготовленість дівчат, які вступають до вузів. Цьому питанню присвячені лише поодинокі дослідження [1,2]. Особливо цікавим для практики є питання про рівень фізичної підготовленості дівчат, які бажають спеціалізуватись на навчальних заняттях з шейпінгу.

У зв'язку з цим нами вивчені дані про фізичну підготовленість 234 студенток у віці 16-17 років, які вступили на I курс Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (СНУ). Тестування проведене у вересні 2001 року за програмою, яка рекомендована Постановою Кабінету Міністрів України № 80 від 15.01.1996 р.

Оцінювання результатів тестування проведене у балах (від 1,0 до 5,0) з доповненнями, розробленими на кафедрі фізичного виховання СНУ, які дозволяють проводити оцінку вимірювань за "дрібною" шкалою [3].

У таблиці 1 подані статистичні оцінки результатів тестування.

З таблиці видно дуже низьку фізичну підготовленість студенток. Основні бальні оцінки складають від 1,6 до 2,4 бала, що у цілому оцінюється як низький рівень фізичної підготовленості.

Результати тестування загальної витривалості (біг 2000 м) у 34 студенток оцінені на "5" балів ($4,34 \pm 0,09$), у 109 – на "3" бали ($2,94 \pm 0,07$), у 90 – на "2" бали ($1,98 \pm 0,06$) і у 2 - на "1" бал (1,00). Це склало відповідно 13,60; 46,60; 38,50 та 1,20 %.

При оцінюванні швидкості (біг 100 м) встановлено, що "4" бали отримали 32 студентки ($4,12 \pm 0,15$), на "3" бали тест виконали 109 осіб ($2,92 \pm 0,11$), на "2" бали – 90 осіб ($1,79 \pm 0,08$) і на "1" бал 3 особи (0,46).