

2. Високий рівень рухової активності зафіксовано всього у 6 хлопців і 12 дівчат, що складає 18% від загального числа студентів.

3. Відмінність обсягу рухової активності юнаків і дівчат незначні, лише у високому рівні дівчата більш активні.

Література:

1. Андерсен К.Л., Рутенфренц Д. Привычная физическая активность и здоровье // Региональные публикации ВОЗ. Европейская серия. – 1982. - №6. - 13-42 с.
2. Данилов Ю.Г. Структура, измерение и пути совершенствования физической подготовленности студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Москва, 1977. - 19 с.
3. Козлов В.И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Москва - Малаховка, 1995. - 16 с.
4. Сухарев А.Г. Здоров'я і фізичне виховання дітей. – М.: Медицина, 1991. - 272 с.
5. Тамбовский А.Н., Бархударян Р.Г. Двигательная активность, зрение студентов // Межд. науч. конгресс "Физическая культура, спорт, туризм - в новых условиях развития стран СНГ." - Минск: Тесей, 1999. - 194-197 с.
6. Уилмор Дж. Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: учеб. издан. – К.: Олимпийская литература, 1997. - 504 с.

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF THE UNIVERSITIES.

Yevgenia ZAHARINA

University of the humanities "Zaporizhja institute of state and municipal government"

Annotation. This article deals with the comparing analysis of general size of the mowing activity which, shows that boys in comparing with girls have their mowing activity slightly limited, because girls are more fond of sport. To sum it all up we conclude that the level of physical activity is limited in the whole.

КОМПЕТЕНТНІСТЬ — СКЛАДОВА ВИХОВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА СВІЙ ФІЗИЧНИЙ СТАН

Оксана ЗВАРИЩУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Інтегральним показником соціально-економічного і духовного життя суспільства є його фізичний стан. За останні 15 років рівень фізичного стану населення, а особливо молоді, різко погіршився [1, 2, 4, 8]. Такий стан є наслідком дії низки чинників: економічних, економічних, соціальних.

Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є виховання відповідальності за свій фізичний стан [6, 7]. Це зумовить підвищення усвідомленої рухової активності, що в свою чергу призведе до поліпшення здоров'я та підвищення рівня фізичного стану.

Беручи на себе відповідальність, учень повинен володіти певним обсягом знань, вмінь і навичок з предмету “Фізична культура”, недостатній обсяг яких може призвести до нераціональних дій та вчинків. Іншими словами, він повинен бути компетентним у питаннях покращення свого фізичного стану.

Тому метою нашого дослідження є визначення рівня компетентності юнаків у питаннях покращення свого фізичного стану.

Методами дослідження було обрано тестування та спостереження.

Оцінку рівня компетентності у питаннях покращення свого фізичного стану старшокласників здійснювали 5 вчителів фізичної культури середніх шкіл № 89 та №11 м. Львова (педагогічний стаж яких складав не менше 10 років). Рівень компетентності оцінювався учителями у 123 учнів старших класів відповідних шкіл.

Оцінка рівня компетентності проводилась за складовою “Оцінка компетентності у питаннях покращення фізичного стану” тесту “Оцінка відповідальності старшокласників за свій фізичний стан (для вчителів фізичної культури)” розробленою О.М.Зварищук [3]. Оцінка проводилась за трьома рівнями (низьким – 1,6 бали; середнім – 3; високим – 4,1 бала).

Оцінка компетентності у питаннях покращення фізичного стану.

- 1. 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 самовдосконалення. 4,1
- 2. 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. 3
- 3. Учень має поверхневі знання і вміння в питаннях теоретичного і методичного розділу предмету “Фізична культура”. У процесі самостійного їх застосування виникають труднощі. Не самоудосконалюється і не прагне до поширення набутих знань і вмінь. 1,6

За рахунок зовнішнього спостереження зверталась увага на особливості юнаків і їхню реакцію на поставлені нами завдання.

При визначенні рівня компетентності експертами враховувались: рівень засвоєння і практичне використання знань; вміння самостійно займатись фізичними вправами та прагнення до самовдосконалення [5, 7].

За оцінкою вчителів, високий рівень компетентності мають 31 % старшокласників (Рис.1). Ці учні володіють не тільки високим рівнем знань, вмінь та навичок, але й уміють їх творчо застосовувати. 63,4 % від загальної кількості учнів мають середній рівень компетентності, тобто вони використовують знання, вміння та навички за певним шаблоном. Низький рівень спостерігався у (6,5 %) старшокласників. Рівень знань у цих учнів поверхневий, а виконання самостійних завдань відбувається з певними труднощами.

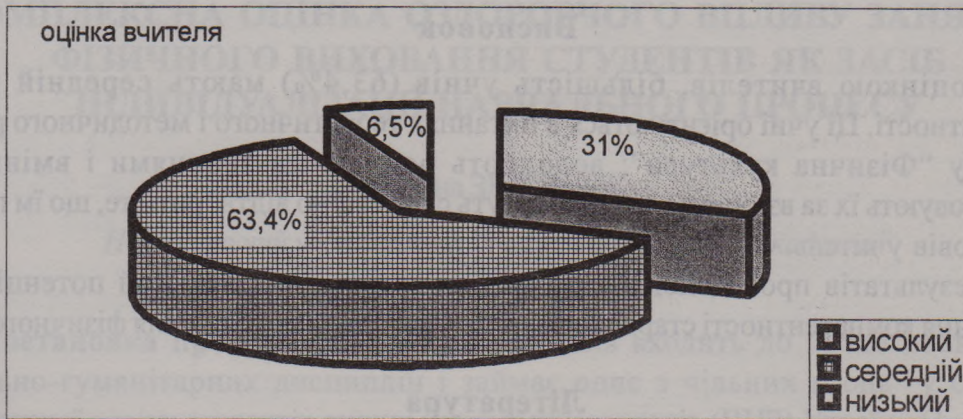


Рис.1. Розподіл старшокласників за складовою "Оцінка компетентності у питаннях покращення фізичного стану. (%)"

Середній показник за оцінкою вчителів становить 3,24 бала.

Аналізуючи дані опитування, ми бачимо, що рівень компетентності старшокласників ще має межі для підвищення.

Для формування компетентності потрібно акцентувати увагу на методиці проведення занять, вивченні техніки вправ, розвитку фізичних якостей, прийомах саморегуляції для забезпечення самостійних занять.

При поясненні матеріалу доцільно використовувати міжпредметні зв'язки: знання з валеології, фізіології, анатомії, фізики, біології, хімії та ін. Також, забезпечувати свідоме засвоєння учнями фізичних вправ, адже учні повинні вміти не тільки практично виконувати, але й знати вимоги правильного виконання, вплив цих вправ на людський організм.

Для свідомого засвоєння матеріалу необхідно в учнів стимулювати процеси мислення:

- ❖ знайомити з правилами виконання вправ;
- ❖ давати знання про правильну поставу;
- ❖ використовувати взаємне навчання;
- ❖ словесно описувати вправи;
- ❖ визначати недоліки при виконанні рухових дій.

Для підвищення компетентності доцільно користуватись у спілкуванні з учнем виключно спортивною термінологією. Активна розумова діяльність учнів при виконанні фізичних вправ є важливою умовою свідомого опанування руховими діями, розвитку свідомого керування рухами. Для усвідомлення одержаних знань і узагальнення способів використання, матеріал для вивчення доцільно підкріплювати різноманітною цікавою та новою інформацією, що допоможе учням усвідомити різноманітні знання і узагальнити способи їх використання, а також підвищить інтелектуальні можливості та вольові якості.

Щоб вивчений матеріал поєднати з практикою, життям, потрібно інформувати учнів про значення рухових якостей для певних професій, а також як ці якості формуються за допомогою фізичних вправ.

Високим щаблем використання знань є творчість. Проявами творчості є раціональні рішення відповідно до умов діяльності. Для розвитку творчого мислення доцільно створювати проблемні ситуації які спонукали б учня до аналізу і протиставлення, аналізу й узагальнення, пояснення та оцінки. Можна використовувати пізнавально-дослідницьку діяльність учнів.

Висновок

За оцінкою вчителів, більшість учнів (63,4%) мають середній рівень компетентності. Ці учні орієнтуються в питаннях теоретичного і методичного розуміння предмету “Фізична культура”; володіють основними знаннями і вміннями, використовують їх за взірцем; а також, можуть самостійно відтворити те, що їм показав або розповів учитель.

З результатів проведеного дослідження видно, що є великий потенціал формування компетентності старшокласників у питаннях покращення фізичного стану.

Література

1. Данилевич М.В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку: Дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львівський державний інститут фізичної культури. – Л., 1999. – 173 с.
2. Домашенко А.В. Физическая подготовленность и здоровье населения – приоритетная задача государственного строительства // Фізична підготовленість і здоров'я населення: Зб. матеріалів міжнар. наук. симпозіуму. – О., 1998. – С. 1-10.
3. Зваричук О.М. Критерії оцінки рівня відповідальності старшокласника за фізичний стан // Молода спортивна наука України. – Л.: Вид. дім “Панорама”, 2002. – Вип. 6. – Т 1. – С. 258 – 263.
4. Потапчук Р.З. Соціально-екологічна сутність здоров'я. – Луцьк, 1995. – 96 с.
5. Сікорський П.І. Теоретико-методологічні основи диференційованого навчання. – Л.: Каменярь, 1998.- 196с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: У 2 ч.- Т.: Навчальна книга – Богдан, 2002.- Ч.2. - 248 с.
7. Язловецький В.С. Валеологічний моніторинг стану здоров'я і умов навчання і підлітків. Зб. наук. праць “Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах. – Кіровоград, 2002. – С. 3-13.
8. Язловецький В.С. Розвиток пізнавального інтересу й відповідального ставлення учнів до здоров'я на уроках фізичної культури. Зб. наук. праць “Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах”. – Кіровоград, 2002. – С. 27-36.

RESULTS OF COMPETENCE INVESTIGATION DEALING WITH IMPROVEMENT OF PHYSICAL CONDITION

Oksana ZVARYSHCHUK

Lviv State Institute of Physical Culture

Annotation: Results of competence investigation dealing with improvement of physical condition in sportsmen are depicted in this article. Methods of its formation are also presented.
