

НЕОБХІДНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Літвінова-Головань Ольга, Ванюк Дар'я

Запорізький національний університет, Запоріжжя

Анотація. В статті представлені результати аналізу останніх досліджень з актуальних питань фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Визначено впливу відсутності методів контролю з дисципліни «Фізичне виховання» на мотивацію студентів до занять фізичними вправами та особистого фізичного розвитку. Розглянуто основні фактори, що впливають на відвідуваність студентами практичних занять з фізичного виховання та їх бажання складати тестування рівня фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичне виховання, відвідуваність, тестування.

Вступ. В сучасному світі зростають вимоги до підготовки студентів та учнів до майбутньої професійної діяльності, їх працездатності й професійної витривалості. Це вимагає вдосконалення фізичного виховання й фізичного розвитку майбутніх фахівців, пошуку нових форм і методів, що впливають на їх фізичний стан. Тож, виникає необхідність нових кроків в напрямку індивідуалізації процесу фізичного виховання, освоєння нових видів спорту й фітнес технологій в процесі навчання у закладах вищої освіти. Це знаходить відображення в доповідях і публікаціях таких авторів: Н. Борейко [1], І. Верблюдов [2], Є. Захаріна [3; 4], В. Крамар [5] та інші.

В останні роки фізичне виховання не набуває, а втрачає своє значення в освітньому процесі закладів вищої освіти України, особливо серед студентської молоді. Відбуваються численні кадрові скорочення фахівців у сфері фізичного виховання та масового студентського спорту в закладах вищої освіти і

найчастіше самі студенти недостатньо приділяють увагу особистому фізичному розвитку й здоров'ю взагалі.

Ця проблема назривала роками й практично досягла своєї найвищої точки. Заняття фізичною культурою, перш за все, повинні мати оздоровчу спрямованість й містити інклюзивний компонент освіти, про який йдеться і на державному рівні [1]. Але на сьогодні, у багатьох закладах вищої освіти навчальна дисципліна "Фізичне виховання" винесена до переліку поза кредитних дисциплін, що саме по собі скасовує форму контролю у вигляді заліків. У зв'язку з такими нововведеннями виникає ряд проблем: різке зниження відвідуваності, відсутність мотивацій до занять фізичним вихованням і свідомого ставлення до свого здоров'я у студентської молоді, а також можливості ефективно впливати на фізичний розвиток з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності [4]. Як наслідок, у студентів спостерігається гіподинамія, швидка стомлюваність, зменшення опірності імунітету до респіраторних захворювань, знижується успішність і загальна працездатність [6].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Запорізького національного університету наукової теми «Основні напрями формування здорового способу життя різних верств населення України засобами фізичної культури, спорту і туризму» (державний реєстраційний номер 0111U007743).

Мета дослідження: виявлення впливу відсутності методів контролю з дисципліни «Фізичне виховання» на мотивацію студентів до занять фізичними вправами та особистого фізичного розвитку.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось упродовж 2019–2020 навчального року. У дослідженні приймали участь студенти першого курсу Запорізького національного університету таких напрямів підготовки: 242 «Туризм», 241 «Готельно-ресторанна справа», 053 «Психологія», 231 «Соціальна робота» у загальній кількості 114 осіб. Усі учасники дослідження

відносились до основної медичної групи та були допущені до складання тестування для виявлення рівня фізичної підготовленості.

У період завершення вікового формування організму важливим фактором є гармонійний розвиток фізичних якостей, необхідних для повноцінної фізичної підготовки до майбутньої життєвої практики, і це повинно відобразитися, перш за все, на результатах тестування рівня фізичної підготовленості, що містили такі контрольні нормативи, як: піднімання тулуба з положення лежачи на спині у положення сидячи (м'язи черева); присідання (м'язи ніг); нахил тулуба вперед в положенні сидячи (гнучкість); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (м'язи рук та спини), які студенти мали виконати наприкінці першого та другого семестрів першого курсу.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження, у першому семестрі першого навчального року (курсу) кількість навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» складала 2 години на тиждень. Методом контролю визначено залік. У другому семестрі першого навчального року кількість годин з дисципліни «Фізичне виховання» залишилась такою ж самою, як і в першому семестрі (2 години на тиждень), але метод контролю у вигляді заліку відсутній.

Таблиця 1

**Результати тестування рівня фізичної підготовленості студентів
наприкінці першого семестру першого року навчання**

| Контрольні нормативи | Оцінка рівня фізичної підготовленості за 5-ти бальною шкалою | | | | |
|---|--|----|----|----|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Піднімання тулуба з положення лежачи на спині у положення сидячи (кіл-ть разів за 1 хв) | 28 | 36 | 33 | 11 | 6 |
| Присідання (кіл-ть разів за 50 с) | 76 | 25 | 13 | 0 | 0 |
| Нахил тулуба вперед в положенні сидячи (см) | 18 | 26 | 54 | 10 | 6 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів) | 44 | 48 | 18 | 0 | 4 |
| Загальна кількість осіб, що брали участь у тестуванні | 114 | | | | |

У першому семестрі виявили добровільне бажання скласти тестування для встановлення рівня фізичної підготовленості усі студенти першого курсу зазначених напрямів підготовки, у загальній кількості 114 осіб (табл. 1).

У другому семестрі різко знизилась відвідуваність студентами практичних занять, оскільки контрольні заходи у вигляді заліку були відсутні, що й позначилось на кількості осіб, які виявили бажання скласти повторне тестування рівня фізичної підготовленості та склало лише 68 осіб (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати тестування рівня фізичної підготовленості студентів
наприкінці другого семестру першого року навчання**

| Контрольні нормативи | Оцінка рівня фізичної підготовленості за 5-ти бальною шкалою | | | | |
|---|--|----|----|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Піднімання тулуба з положення лежачи на спині у положення сидячи (кіл-ть разів за 1 хв) | 22 | 27 | 10 | 8 | 1 |
| Присідання (кіл-ть разів за 50 с) | 38 | 21 | 9 | 0 | 0 |
| Нахил тулуба вперед в положенні сидячи (см) | 20 | 25 | 15 | 8 | 0 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів) | 32 | 26 | 10 | 0 | 0 |
| Загальна кількість осіб, що брали участь у тестуванні | 68 | | | | |

Тож, у зв'язку з низьким зниженням бажуючих скласти тестування рівня фізичної підготовленості, нами було проведено онлайн анкетування студентів у соціальній мережі Viber, яке мало висвітити відношення студентів до дисципліни «Фізичне виховання» та виявити фактори, що вплинули на відсутність бажання скласти тестування для визначення рівня фізичної підготовленості у другому семестрі. За результатами анкетування виявлено, що 36% студентів, які відмовились пройти тестування зазначили, що не вважали необхідним складати тестування, так як у другому семестрі відсутній залік з дисципліни «Фізичне виховання», що також вплинуло на їх відвідуваність практичних занять.

Висновки. Таким чином, в результаті дослідження ми з'ясували, що основним стимулом студентів для відвідування практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» та бажання контролювати свій рівень фізичної підготовленості є обов'язкова форма контролю у вигляді диференційного заліку.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення мотивації студентів до практичних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Список використаної літератури

1. Борейко Н. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Луганск, 2008. 20 с.

2. Верблюдов І. Основні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2002. № 28. С. 8–11.

3. Захаріна Є. Аналіз фізичної підготовленості студентів гуманітарного університету. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. № 21. С. 20–25.

4. Захаріна Є. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2008. 21 с.

5. Крамар В. Здоровий спосіб життя. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2002. № 22. С. 17–23.

6. Кривенко А. Стан здоров'я і мотивація фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. № 4. С. 24–29.