

РЕЙТИНГ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

В статті проаналізовані результати тестування фізичної підготовленості студентів, запропоновані шляхи вирішення збереження та зміцнення здоров'я, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, тестування, кредитно-модульна система, рейтинг, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентської молоді є невід'ємною частиною системи професійної освіти, важливим компонентом гармонійного розвитку особистості, формування у молоді патріотичних почуттів, вдосконалення фізичної, психологічної та моральної підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Рекомендації базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України мають законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента, її зміст орієнтує педагогічний процес на усередненого студента і дозволяє диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. На усіх чотирьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їхньої оптимальної рухової активності. Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їх духовної зрілості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з головних складових підготовки студентів у ВНЗ є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) до майбутньої трудової діяльності, яка сприяє формуванню необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навиків стосовно профілю майбутньої професії. ППФП студентів з 1963 року включена окремим розділом у Державну програму фізичного виховання і є обов'язковим видом фізичної підготовки студентів.

Проблема фізичної підготовки студентів у ВНЗ досліджувалася при розробці професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів з фізичної культури і спорту: О.Ю. Гаврикова, Р.П. Карток, М.А. Краснова, С.Ю. Ніколаєв, Г.А. Ямалетдинова. За технічними спеціальностями: Р.Т. Раєвський, Р.М. Носова, С.А. Савчук. У навчальних закладах гуманітарного профілю: І.В. Манжалей, В.В. Романенко. В аграрних навчальних закладах: Д.М. Селиверстова, Л.В. Хрипко. У військових інститутах: О.М. Боярчук, І.П. Закорко, В.П. Леонт'єв, В.В. Стулов, А.Г. Шалепа. О.О. Шевченко. Студентів економічних спеціальностей: В.І. Блиннов, Н.Н. Завидівська, С.В. Остроушко. Автотранспортних спеціальностей: М.В. Богданов, Н.В. Чухланцев. [4]

Мета статті – дослідити динаміку розвитку рухових якостей у студентів університету та розроблення рекомендацій щодо контрольних нормативів оцінювання фізичної підготовленості на заняттях з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося у Національному університеті державної податкової служби України на кафедрі фізичного виховання та спорту. У процесі дослідження вивчалися літературні джерела з питань фізичного виховання молоді України, нормативні документи Міністерства освіти і науки України, вимоги Болонської декларації.

На кафедрі фізичного виховання та спорту Національного університету ДПС України проведено значну роботу щодо впровадження загальноєвропейських рекомендацій з кредитно-модульної системи навчання. Система оцінювання знань студентів розроблена на базі діючої в університеті кредитно-модульної системи організації навчального процесу

Дослідження останніх років доводить, що для молоді характерним стає недостатній рівень рухової активності, що призводить до погіршення їхнього здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості.

Заняття з фізичного виховання в університеті підвищують ефективність праці студентів, забезпечують необхідний рівень адаптації, зміцнення здоров'я та розвиток професійних фізичних і психофізичних здібностей студентів.

Для вдосконалення фізичних і вольових якостей, студенти використовують різні засоби фізичної підготовленості, які направлені на розвиток рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей.

На гармонійний розвиток різних рухових якостей направлена загальна фізична підготовка.

Критеріями ефективності фізичного виховання в університеті є рівень гармонійного фізичного розвитку та показники здоров'я студентів, дотримання здорового способу життя. Для кваліфікованого проведення навчальних занять в університеті необхідно добре знати фізичну підготовку студентів, їх фізичний розвиток, вміння виконувати фізичні вправи, психологічну підготовленість до занять з фізичного виховання.

Впровадження рейтингу з фізичного виховання для студентів університету сприяє вдосконаленню навчального процесу. Визначення рейтингу стимулює та більш чітко відображає рівень фізичної підготовленості студентів, розширює можливість викладача оцінити кожного студента, сформувати у студентів потребу у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою та спортом, визначити ефективні методи та засоби фізичного виховання, спрямувати діяльність кафедри фізичного виховання на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів, здійснювати контроль за ефективністю фізичного виховання, впроваджуючи комп'ютерну техніку [3].

Для оцінювання знань студентів в НУДПСУ викладачі кафедри керуються "Положенням про кредитно-модульну систему організації навчального процесу в Національному університеті ДПС України" та "Положенням про систему підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу студентів у НУДПСУ". Відповідно вказаним документам:

– для оцінки знань студентів зміст дисципліни поділяється на модулі, залежно від кількості годин, які відведені на навчальний курс. При цьому в розрізі кожного модуля студент набирає бали за роботу на практичних заняттях; за виконання самостійної і індивідуальної роботи та за виконання модульної контрольної роботи;

– оцінювання знань студентів з навчальних дисциплін здійснюється за 100 – бальною шкалою на основі результатів поточно-модульного контролю (ПМК) і семестрового контролю знань у формі заліку відповідно до навчальних планів.[1]

Важливим кроком на шляху реформування системи освіти та наближення її до європейських стандартів є вдосконалення критеріїв оцінювання, тому організація контролю знань за кредитно-модульною системою потребує серйозної підготовчої роботи на рівні кожної кафедри і конкретного викладача.

В зв'язку з цим на кафедрі фізичного виховання та спорту розроблено єдині підходи щодо оцінки знань студентів в межах вимог Положення про кредитно-модульну систему організації навчального процесу в Національному університеті ДПС України. Це сприятиме удосконаленню системи контролю якості знань студентів, формуванню системних та систематичних знань, якісній самостійній роботі впродовж семестру, підвищенню об'єктивності оцінювання знань та адаптації до вимог, які визначені Європейською системою залікових кредитів (ECTS). [2]

Фізична підготовленість студентів університету визначається результатами педагогічних тестів, які констатують рівень проявлення основних рухових якостей: спритності – "човниковий" біг 4x9 м; сили – піднімання тулуба в сід за 1 хв, підтягування на в/перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; швидкості – біг на дистанцію 60 м; швидкісно-силової підготовленості – стрибки через брусок за 1 хв, стрибок у довжину з місця на дальність.

Заміри фізичної підготовленості студентів I курсу були проведені на початку навчального року (вересень) та в кінці (травень). У тестуванні взяли участь 87 юнаків основної медичної групи I курсу 2013-2014 н. р. та 83 юнака 2014-2015 н. р. Після математично-статистичної обробки дослідженого матеріалу був зроблений діагностичний аналіз на початку (вересень) та в кінці (травень) навчального року по кожному студенту першого курсу (табл.1, 2, 3, 4) за 2013-14; 2014-15 н. р. та виведені середні результати (табл. 5, 6, 7).

Таблиця 1

Результати тестування з фізичної підготовленості студентів I курсу (вересень 2013-14 н. р.)

Види випробувань	Результати тестування		
	найкращий	найгірший	середній
Біг на дистанцію 60 м, сек	7,4	9,5	8,3
Човниковий біг 4x9 м, сек	8,8	10,4	9,4
Підтягування на в/перекладині, разів	25	0	11,2
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	53	20	44
Стрибок у довжину з місця, см	265	198	238
Стрибки через планку за 1 хв, разів	175	113	157

Таблиця 2

Результати тестування з фізичної підготовленості студентів I курсу (травень 2013-14 н. р.)

Види випробувань	Результати тестування		
	найкращий	найгірший	середній
Біг на дистанцію 60 м, сек	7,3	9,4	8,1
Човниковий біг 4x9 м, сек	8,6	10,2	9,2
Підтягування на в/перекладині, разів	25	0	11,7
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	54	28	47
Стрибок у довжину з місця, см	267	200	241
Стрибки через планку за 1 хв, разів	178	115	159

Таблиця 3

Результати тестування з фізичної підготовленості студентів I курсу (вересень 2014-15 н. р.)

Види випробувань	Результати тестування		
	найкращий	найгірший	середній
Біг на дистанцію 60 м, сек	7,9	9,0	8,3
Човниковий біг 4x9 м, сек	8,7	10,7	9,2
Підтягування на в/перекладині, разів	17	0	8,8
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	53	34	45
Стрибок у довжину з місця, см	260	177	229
Стрибки через планку за 1 хв, разів	180	139	156

Таблиця 4

Результати тестування з фізичної підготовленості студентів I курсу (травень 2014-15 н. р.)

Види випробувань	Результати тестування		
	найкращий	найгірший	середній
Біг на дистанцію 60 м, сек	7,6	9,0	8,2
Човниковий біг 4x9 м, сек	8,5	11,0	9,1
Підтягування на в/перекладині, разів	22	3	10,5
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	53	37	47
Стрибок у довжину з місця, см	268	181	239
Стрибки через планку за 1 хв, разів	181	140	161

Таблиця 5

Середні результати тестування з фізичної підготовленості студентів I курсу (вересень 2013-14 та 2014-15 н. р.)

Види випробувань	Середні результати тестування		
	2013-14 н. р.	2014-15 н. р.	-/+
Біг на дистанцію 60 м, сек	8,3	8,3	0
Човниковий біг 4x9 м, сек	9,4	9,2	- 0,2
Підтягування на в/перекладині, разів	11,2	8,8	- 2,4
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	44	45	+ 1
Стрибок у довжину з місця, см	238	229	- 9
Стрибки через планку за 1 хв, разів	157	156	- 1

Слід відзначити, що рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, що поступають на перший курс університету з кожним роком погіршується.

Попередні дані (табл. 5) засвідчили про погану фізичну підготовленість студентів I-го курсу із силової підготовки та із розвитку швидко-силових якостей.

Середні результати на початку 2014-15 навчального року становили: 8,8 разів – з підтягування на в/перекладині, що порівняно з середнім результатом 2013-14 н. р. менше на 2,4 разів та 229 см – із стрибків у довжину з місця, що порівняно з середнім результатом 2013-14 н. р. менше на 9 см.

Керуючись результатами тестування, нами було зроблено відповідні зміни в робочих планах для поліпшення навчальної діяльності студентів.

У кінці 2013-14 та 2014-15 навчальних років вже були зовсім інші результати (табл. 6, 7):

- з бігу на дистанцію 60 м та човникового бігу 4x9 м – результат покращився на 0,2 сек.;
- з підтягування на в/перекладині – результат покращився на 0,5 разів;
- з піднімання тулуба в сід за 1 хв – результат покращився на 3 рази;
- зі стрибків у довжину з місця – результат покращився на 3 см;
- зі стрибків через планку за 1 хв – результат покращився на 2 рази.

Особливо, покращили свої результати ті студенти, які відвідували спортивні секції.

- з бігу на дистанцію 60 м та човникового бігу 4x9 м – результат покращився на 0,1 сек.;
- з підтягування на в/перекладині – результат покращився на 1,7 разів;
- з піднімання тулуба в сід за 1 хв – результат покращився на 2 рази;
- зі стрибків у довжину з місця – результат покращився на 10 см;
- зі стрибків через планку за 1 хв – результат покращився на 5 разів.

Проведені дослідження показали, що рівень фізичної підготовки молоді, що поступила в університет, не тільки з року в рік залишається без змін і має низький рівень фізичної підготовленості, але і не відповідає постійному зростанню вимог до фізичного виховання.

Таблиця 6

**Середні результати тестування з фізичної підготовленості студентів I курсу
(вересень-травень 2013-14)**

Види випробувань	Середні результати тестування		
	вересень	травень	-/+
Біг на дистанцію 60 м, сек	8,3	8,1	- 0,2
Човниковий біг 4x9 м, сек	9,4	9,2	- 0,2
Підтягування на в/перекладині, разів	11,2	11,7	+0,5
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	44	47	+ 3
Стрибок у довжину з місця, см	238	241	+3
Стрибки через планку за 1 хв, разів	157	159	+2

Таблиця 7

**Середні результати тестування з фізичної підготовленості студентів I курсу
(вересень-травень 2014-15)**

Види випробувань	Середні результати тестування		
	вересень	травень	-/+
Біг на дистанцію 60 м, сек	8,3	8,2	- 0,1
Човниковий біг 4x9 м, сек	9,2	9,1	- 0,1
Підтягування на в/перекладині, разів	8,8	10,5	+1,7
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	45	47	+ 2
Стрибок у довжину з місця, см	229	239	+10
Стрибки через планку за 1 хв, разів	156	161	+5

Це дозволяє зробити висновок, що фізична підготовленість студентів I курсу є низькою і заслуговує особливої уваги кафедри фізичного виховання при організації навчального процесу і вивченні ефективності впливу системи фізичного виховання на фізичний розвиток студентів. Без спеціального дослідження цього питання неможливо серйозно говорити про успішність виконання програми з курсу "Фізичне виховання". При тестуванні фізичної підготовки студентів необхідно вивчення співвідношення між рівнем фізичної підготовки та станом їх здоров'я, що досягається в процесі фізичного виховання.

Результати дослідження стану фізичної підготовленості студентів Національного університету ДПС України I-х курсів в 2013-2014 та 2014-2015 років навчання вказує на необхідність розробки технологій збереження та зміцнення здоров'я. При розробці та реалізації цих технологій необхідно сприяти оптимізації навчального процесу з фізичного виховання за допомогою використання інноваційних форм та методів організації навчального процесу. Надавати студенту можливості використання персональної програми навчання, враховуючи його фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей.

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів I курсу показує що у студентів, які не займаються самостійно фізичними вправами та спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності та погіршення стану здоров'я. Крім того, сьогодні серед студентів зустрічається негативне відношення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання і невміння застосовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті. Технологія укріплення здоров'я повинна виступати засобом реалізації рефлексій, спонукати студента до самостійного формування системи знань, умінь та навичок в області фізичної культури.

Пропозиції щодо вдосконалення фізичної підготовки. При тестуванні фізичної підготовки студентів необхідно вивчення співвідношення між рівнем фізичної підготовки та станом їх здоров'я, що досягається в процесі фізичного виховання.

Вивчення безпосереднього впливу різних видів тестування на заняттях з фізичного виховання на самопочуття студентів, опірності психоемоційного стресу.

При тестуванні фізичної підготовки слід враховувати особливості рухового режиму студентів і здатність до сприймання навчального матеріалу з теоретичних предметів.

Пропозиції щодо впровадження кредитно-модульної системи. Кредитно-модульна система організації навчального процесу дисципліни "Фізичне виховання" повинна:

- передбачати не тільки практичні заняття, що є основою фізичного виховання, а також самостійну роботу студентів, роботу за індивідуальним планом, участь у змаганнях, наукових конференціях, семінарах, тобто оцінювання всіх видів робіт студентів з фізичного вдосконалення;
- заохочувати студентів до самостійних занять з фізичного виховання;
- враховувати особисті мотивації до вибору рухової активності, виду спорту;
- стимулювати до власної проектної діяльності розвитку здоров'я і фізичної підготовки.

Висновки. 1. Завдяки спостереженням та дослідженням за студентами, були проаналізовані і визначені організаційні форми, засоби і методи проведення занять з фізичного виховання.

2. Аналіз фізичної підготовленості студентів I курсу 2013-2014 та 2014-2015 н. р. показав, що фізична підготовленість абітурієнтів з кожним роком погіршується.

3. Рівень фізичної підготовленості студентів, адаптація функціональних систем їх організму в процесі безпосередньої навчальної діяльності залежить від рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості набутих ними під час навчання у школі.

4. Для удосконалення системи фізичного виховання, а також укріплення здоров'я студентів необхідно впроваджувати в навчальний процес з фізичного виховання університету педагогічні технології, які підвищують ефективність праці студентів, забезпечують необхідний рівень адаптації, зміцнення здоров'я та розвитку професійних, фізичних і психофізичних здібностей студентів.

5. Упровадження кредитно-модульної системи оцінювання фізичної підготовленості допоможе студентам результативніше підготовлюватися до складання контрольних навчальних нормативів та продуктивніше використовувати свій робочий час у процесі навчання.

Подальше дослідження. Передбачається провести дослідження в розвитку фізичних якостей студентів I курсу університету. Розробити та впровадити в навчальний процес з фізичного виховання університету педагогічні технології розвитку фізичних якостей, провести у напрямку вивчення інших проблем інформаційної значущості та взаємозв'язку показників фізичної підготовленості студентів НУДПСУ.

Використані джерела

1. Вища освіта України і Болонський процес: Навчальний посібник / За редакцією В.Г Кременя. Авторський колектив: М.Ф. Степко, Я.Я. Болюбаш, В.Д. Шинкарук, В.В. Грубінко, І.І. Бабин. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 384с.
2. Гончаров С.М., Мошинський В.С. Вища освіта України і Болонський процес. – Рівне: НУВГП, 2004, – 142 с.
3. Терещенко В. І. Запровадження кредитно-модульної системи навчання студентів Національного університету державної податкової служби України та оцінювання їх фізичної підготовленості / В. І. Терещенко, І. Й. Малинський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3 К 2 (57) 15. – С. 321-324.
4. <http://zavantag.com/docs/index-16610278.html>

Tereshchenko V., Gulay V., Sharapa V.

RATING OF PHYSICAL FITNESS IN THE NATIONAL STATE TAX SERVICE UNIVERSITY OF UKRAINE

The article analyzes the test results of physical fitness of students, suggests possible ways to solve the preservation and promotion of health, education of needs of physical improvement, of systematic physical culture and sports.

Physical education of students is an integral part of vocational training system, an important component of the harmonious development of personality, formation of patriotic feelings of young people, improvement of physical, psychological and moral training for active life and professional activity.

Recommendations of basic physical academic program for higher educational institutions of Ukraine have a legislative nature and define the overall strategy of forming high personal physical culture of the student; its content focuses on the process of teaching the average student and allows differentiated approach to the education of each individual. In all four levels of higher education the concept of student's health, their optimal physical activity is top-priority. Student's health is considered as the absolute value of life, the basis of their spiritual maturity.

Search for new and effective forms of educational process on physical education is an important task for lectures of the department of physical education of the University. After all, for the majority of students the physical education and sport at the University are the only means of increasing physical activity and are important for the promotion and preservation of their health. Program basis of physical education should provide the opportunity for participants of the educational process to go in for educational material for their own interests and preferences, to solve the problem of differentiated organization of lessons taking into consideration students' health and physical fitness.

Key words: *physical education, health, assessment, credit-modular system, rating, physical fitness.*

Стаття надійшла до редакції 04.09.2015 р