

На виконання вищезгаданої постанови Кабінету Міністрів України в Дніпропетровському національному університеті залізничного транспорту ім. академіка Лазаряна в 2018 році проведено відповідну роботу. До складання тестів з фізичної підготовки в університеті були залучені усі студенти, які пройшли медичне обстеження і за його результатами мали допуск лікарів.

Показники, які характеризують рівень фізичної підготовленості студентів університету представлено у таблиці 1.

**Таблиця 1. Показники рівня фізичної підготовленості студентів університету**

| Кількість осіб, які<br>отримали результати за рівнем фізичної підготовленості |          |       |           |          |       |          |          |       |         |          |       |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|-------|----------|----------|-------|---------|----------|-------|
| високий                                                                       |          |       | достатній |          |       | середній |          |       | низький |          |       |
| всього                                                                        | з них    |       | всього    | з них    |       | всього   | з них    |       | всього  | з них    |       |
|                                                                               | чоловіки | жінки |           | чоловіки | жінки |          | чоловіки | жінки |         | чоловіки | жінки |
| 161                                                                           | 139      | 22    | 493       | 383      | 110   | 664      | 478      | 186   | 754     | 506      | 248   |

Аналіз даних, наведених у таблиці 2, показує наступне. У щорічному оцінюванні фізичної підготовленості прийняли участь 84 % студентів. Це студенти, які не мають відхилень у стані здоров'я. Серед них високий рівень фізичної підготовленості продемонстрували 8 %, достатній – 24 %, середній – 32 %, низький – 36 %. При цьому, у вибірці чоловіків, високий рівень було зафіксовано у 9 %, достатній – у 25%, середній – у 32 %, низький – у 34 % студентів. У вибірці жінок високий рівень було виявлено у 4 %, достатній – у 19%, середній – у 33 %, низький – у 44 % студенток.

Наведені дані дають підстави стверджувати, що 68 % студентів університету потребують підвищення рівня фізичної підготовленості. Не можна забувати і про 16 % студентів, які взагалі не були допущені до тестування за результатами медичного обстеження.

На нашу думку, навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних годин на тиждень є тим мінімальним рівнем, який необхідно забезпечити для студентів у закладах вищої освіти. Це суттєво позитивно вплине на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

### Список використаних джерел

1. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3-9. 2. Коханець П. Контроль і диференційована оцінка показників фізичної і функціональної підготовленості студентів різного віку / П. Коханець, А. Антонюк // Спортивний вісник придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 103-115. 3. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т. Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т. И. Лошицкая // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII междунар. науч. конгресса. – М., 2008. – Т. 3. – С. 129-130.

**С. М. Романій**

## РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ І МОТИВУВАННЯ РОБОТИ СТУДЕНТІВ НА ПРИКЛАДІ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Фізичне виховання як невід'ємна частина загальної суспільної культури являє собою багатогранне соціальне явище, яке здійснює потужну дію на розвиток і виховання всіх прошарків населення. Програмою підготовки студентів закладів вищої освіти передбачається викладання дисципліни «Фізичне виховання», яка має за

мету сприяти підготовці гармонійно розвинутих, кваліфікованих спеціалістів. В процесі проходження курсу даної дисципліни вирішуються наступні завдання: виховання у студентів високих моральних, вольових, фізичних якостей, готовності до трудової діяльності, збереження та зміцнення здоров'я, сприяння правильному та всебічному розвитку організму, підтримання працездатності під час навчання, а також формування стійкої позитивної мотивації до занять фізичними вправами. [3]

Мене, як фахівця в сфері фізичної культури, бентежить питання дисципліни «Фізичне виховання» у вишах України. З огляду на зміст та основні положення Болонського процесу, можна з впевненістю сказати, що вузівське «Фізичне виховання» «відчуло на собі» започатковані зміни в українській вищій школі. [2]

В наш час активно йде переосмислення перспектив фізичної культури. Це проявляється, зокрема, в розробці нових програм з фізичного виховання, в яких акцент зміщується в бік впливу на внутрішні спонукальні сили щодо занять фізичною культурою, розробці в цій сфері нових концепцій, педагогічних технологій. Дослідники звертають увагу на багатоплановість фізичного виховання, його здатність ефективно вирішувати не тільки традиційні, але й інші, не менш важливі завдання. Головне завдання, яке нині стоїть перед системою освіти – сформувати особистість людини, а не тільки дати їй певні знання і виробити корисні навички і вміння.

Останнім часом з метою особистісно-орієнтованого навчання, стимулювання фізкультурної активності, підвищення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я студентів у практиці вищої школи з дисципліни «Фізичне виховання (загальна підготовка)» застосовується рейтингова система оцінювання. Рейтинг дослівно з англійської – це оцінка, деяка числова характеристика певного поняття. Зазвичай під навчальним рейтингом розуміють «накопичену оцінку», тобто результат роботи студента упродовж певного часу, що сприяє підвищенню активності і зацікавленості в результатах навчально-пізнавальної діяльності. Даний вид контролю спонукає студентів здобувати найвищий рейтинг і мотивує до систематичних занять з фізичного виховання [1].

Загалом у закладах вищої освіти України застосовують різні варіанти рейтингового контролю, що зумовлено новизною проблеми, специфікою навчальних дисциплін, різними підходами до розв'язання проблеми. [1] Що стосується «Фізичного виховання», стратегія поведінки студентів по відношенню до цієї дисципліни дещо змінилася. І хоча подальший розгляд даної теми базується виключно на особистих спостереженнях, висновки щодо мотивування мають право на життя.

Дійсно, під час проведення практичних занять панує атмосфера співпраці. Тепер викладачеві не потрібно заставляти студента працювати на занятті – студент розуміє відповідальність за результати свого навчання, особливо той, хто не володіє особливою фізичною обдарованістю. Проблема відвідування занять поступово зникає, у зв'язку з тим, що значну кількість балів студент отримує за роботу на практичному занятті.

Така система оцінювання допомагає студенту, що не володіє високим рівнем фізичної підготовленості, отримати високий бал, враховуючи інші види його діяльності з дисципліни «Фізичне виховання», стимулює брати участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах. Вся його діяльність розподілена рівномірно впродовж всього залікового періоду. А також значно зменшилося психологічне навантаження щодо залежності результату заліку тільки від виконаних нормативних вправ.

Звичайно, дана система оцінювання потребує більш детального дослідження і розгляду для виведення певних категорій педагогіки, що будуть застосовуватись й надалі у вищій школі. І я маю надію, що зміни в цій сфері будуть тільки на користь всім учасникам процесу навчання.

### Список використаних джерел

1. Модульно-рейтингова система контролю й оцінювання навчальної діяльності [Електронний ресурс] – Електрон. текстові дані – Режим доступу: <http://posibniki.com.ua/post-modulno-reytingova-sistema-kontrolyu-y-ocinuivannya-navchalnoio-diyalnosti>. 2. Романій С.М. Болонський процес і «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. – Матеріали II Всеукраїнських педагогічних читань «Філософсько-педагогічні аспекти формування свідомості технічної інтелігенції». – Покровськ: II ДВНЗ «ДонНТУ», 2018. – 213 с. 3. Романій С.М. Значення фізичного виховання у формуванні психологічних рис особистості інженерів технічного закладу вищої освіти. – Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Феномен української інтелігенції в контексті глобальних трансформацій». – Покровськ: ДонНТУ, 2018. – 313 с.

**А. С. Горб, С. Р. Марчук, Н. В. Бачинська**

### ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Загальновідомо, як позитивно впливають фізичні вправи на здоров'я людини. Фізичне навантаження сприяє зниженню ваги, нормалізації частоти серцевих скорочень і тиску, є найпершою умовою здоров'я, сили, витривалості людини, у якої правильна статура гармонійно поєднується з розвиненою мускулатурою. Фізичні вправи зміцнюють кістки, зв'язки, м'язи, які стають міцнішими, та більш стійкими до навантажень і травм [2].

Про вплив фізичних вправ на психіку говорять значно рідше, проте безліч досліджень встановили зв'язок між регулярними фізичними навантаженнями і психічним здоров'ям. Вправи здійснюють позитивний психологічний вплив, особливо на людей, які страждають депресією і тривогою [3].

Заняття фізичною культурою сприятливо впливають на психіку. Активізація кровообігу і більш глибоке дихання сприяють кращому постачанню до мозку крові та кисню, також підвищує здатність людини зосереджуватися. Рухи поступово знімають нервову напругу [1].

Гормон, який «відповідає» за гарний настрій і самопочуття називається бета-ендорфін. Було встановлено, що після бігу рівень цього гормону в крові значно підвищується: за 10 хвилин – на 42%, а за 20 хвилин – вже на 110%. Передбачається, що тривале фізичне навантаження, спрямоване на розвиток витривалості, підвищує рівень вмісту бета-ендорфіну в більшій мірі, ніж короточасна. Бета-ендорфін має сильну ейфоричну дію – сприяє виходу з депресії і набуттю душевної рівноваги [2].

Середня спортивна активність допомагає людині: поліпшити самооцінку; знизити тривожність і рівень депресії; допомагає боротися з деякими шкідливими звичками; мінімізувати вплив стресу тощо.

Безліч досліджень показує, що виконання фізичних вправ є надійним захистом проти факторів ризику і пов'язаних з ними «хворобами цивілізації», такими, як: гіпокінезія, надмірна вага, куріння і деякі інші шкідливі фактори [3].

Однак не можна сказати, що фізкультура і спорт є панацеєю від усіх хвороб. Здоровій людині вони надають можливість завжди бути здоровою і бадьорою.

В одному з перших досліджень впливу фізичних навантажень на депресію (Morgan, Roberts, Brand, Feinerman, 1970) групи чоловіків середнього віку, які брали участь в різних 6-тижневих програмах фізичних тренувань (біг підтюпцем, плавання, циклічне тренування та їзда на велосипеді), порівнювали з групою піддослідних, які протягом 6 тижнів вели малорухливий спосіб життя. Піддослідні перших груп на відміну від представників контрольної групи суттєво підвищили рівень фізичної підготовленості. Разом з тим у всіх 11 випробовуваних, у яких перед початком дослідження спостерігалася депресія, після періоду фізичних тренувань було виявлено зниження рівня депресії. Ці результати відповідають результатам низки інших досліджень, в яких було виявлено, що фізичні навантаження сприяють зниженню депресії у піддослідних з клінічними ознаками депресії (North, McCullagh, Tran, 1990).