

## АНАЛІЗ РОБОЧИХ НАВЧАЛЬНИХ ПЛАНІВ СТУДЕНТІВ НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ "ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ"

*Стаття присвячена кількісному аналізу робочих навчальних планів студентів напрямку підготовки "Здоров'я людини". Визначено співвідношення годин аудиторних занять з виконанням фізичних вправ і "теоретичних" (не пов'язаних з вивченням і виконанням фізичних вправ). Виявлено, що розподіл навчальних годин окремих дисциплін за курсами є нерівномірним. На дисципліни, пов'язані з вивченням і виконанням різноманітних фізичних вправ в залежності від курсу відводиться на рік лише від 6,3 % до 21,7 % загального часу аудиторних занять.*

**Ключові слова:** робочий навчальний план, дисципліни, студенти, напрям підготовки "Здоров'я людини".

**Постановка проблеми.** За даними багатьох досліджень рухова активність сучасної людини в нашій державі є недостатньою. Регулярно займаються фізичними вправами та спортом лише незначна кількість населення. В той же час дефіцит рухів небезпечний у період росту і формування організму. Це особливо важливо для дітей і молоді, оскільки значна частина дошкільнят, школярів і студентів мають різні хронічні захворювання, а їх фізичний розвиток усе частіше не відповідає віковим нормам. Водночас, регулярні заняття фізичними вправами стимулюють ріст, сприяють гармонійному розвитку м'язів, внутрішніх органів і нервової системи, попереджують порушення постави та плоскостопість, підвищують працездатність та ефективно засвоєння навчального матеріалу [3].

Навчання студентів у вищому навчальному закладі сьогодні протікає під бурхливим впливом науково-технічного прогресу. Величезний потік інформації та автоматизація діяльності людини спричиняє високі навантаження центральної нервової системи молоді поруч із недостатньою фізичною активністю, що призводить до зростання кількості студентів, які мають хронічні відхилення у здоров'ї, збільшення числа учнів, які включені на заняттях із фізичного виховання до спеціальних медичних груп [4, 7].

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави. Національна стратегія передбачає подальший розвиток і оптимізацію системи ідей та поглядів, визначених Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту [8].

Не останнє місце у створенні умов посідає залучення до рухової активності студентської молоді, як безпосередніх учасників, а також надання їм необхідних знань з оздоровчої рухової активності, як організаторам даного процесу. Більшою мірою це стосується таких напрямів підготовки студентів у ВНЗ як "Фізичне виховання" і "Здоров'я людини". Отримуючи спеціальність вчителя фізичної культури і реабілітолога (фітнес-тренера), студенти автоматично стають виконавцями даної стратегії і мають сприяти залученню населення до рухової активності. У той же час викликає сумніви здатність студентів даних спеціальностей на високому рівні виконувати свою роботу, оскільки сучасні навчальні плани, за якими вони отримують спеціальність, не відповідають вимогам сьогодення.

Зважаючи на вище висловлене актуальним є дослідження робочих навчальних планів студентів напрямку підготовки "Здоров'я людини" з метою аналізу кількості годин навчальних дисциплін і їх доцільності у процесі навчальної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковці стверджують, що рівень розвитку фізичних якостей, відповідно, й рівень фізичної підготовленості залежить від обсягу рухової активності [1, 2, 9]. Дослідження українських та зарубіжних науковців підтверджують значення рухової активності для здоров'я та рівня фізичного стану студентів [5, 11, 12, 13].

Грунтовний аналіз професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у зарубіжних країнах свідчить про те, що у вищих навчальних закладах навчальні плани включають такі цикли дисциплін: загальнонаукові, соціально-гуманітарні, педагогічні, спеціальні, спортивні. В уніфікованій "Європейській моделі" навчальних планів вищих навчальних закладів фізичної культури до циклу загальнонаукових дисциплін входять: фізіологія, анатомія, здоров'я, біомеханіка, статистика,

біохімія, біометрія, біологія-гістологія, фізика, хімія. Соціально-гуманітарний цикл дисциплін містить: соціологію, філософію, іноземні мови, право; цикл педагогічних дисциплін – дидактику, педагогіку, психологію. Дидактика, історія, теорія та методика фізичного виховання, організація, теорія руху, антропомоторика входять до циклу спеціальних дисциплін, а до циклу спортивних дисциплін – плавання, легка атлетика, гімнастика, ритміка, ігри, танці, рекреація, предмети за вибором, лижний спорт, заняття на природі [10].

**Мета статті** – визначити співвідношення годин аудиторних занять з виконанням фізичних вправ і "теоретичних" (не пов'язаних з вивченням і виконанням фізичних вправ) за робочими навчальними планами студентів напряму підготовки "Здоров'я людини".

**Завдання роботи:** аналіз науково-методичної літератури; аналіз навчальних робочих планів студентів напрямів підготовки "Здоров'я людини" і "Фізичне виховання".

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У зв'язку з виконанням статті 56 Закону України "Про вищу освіту" відносно встановлення максимального навчального навантаження на одну ставку науково-педагогічного працівника не більше 600 годин на навчальний рік, що набрав чинності 1 вересня 2015 року [6], було переглянуто усі навчальні і робочі навчальні плани університетів. Не став винятком і Навчально-науковий інститут фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Зменшення навчального навантаження викладачів призвело до зменшення у 2015-2016 навчальному році (н. р.) кількості годин навчальних дисциплін порівняно з 2014-2015 роком. Так, кількість годин з теоретичних дисциплін (не пов'язаних з вивченням і виконанням фізичних вправ) у студентів напряму підготовки "Здоров'я людини" скоротилося на першому курсі з 916 год. до 498 год.; на другому – з 866 год. до 702 год.; на третьому – з 936 год. до 718 год.; на четвертому – з 752 год. до 558 год. Скорочення кількості годин дисциплін, пов'язаних з виконанням фізичних вправ, було таким: I курс – з 174 год. до 138 год.; II курс – з 84 год. до 72 год.; III курс – з 72 год. до 48 год.; IV курс – з 144 год. до 100 год. (табл. 1 і 2).

Таблиця 1

**Співвідношення годин аудиторних занять з виконанням фізичних вправ і "теоретичних" (не пов'язаних з вивченням і виконанням фізичних вправ) за робочими навчальними планами студентів напряму підготовки "Здоров'я людини" 2014-15 н. р.**

Дисципліни	I сем.		II сем.		Всього	
	год.	%	год.	%	год.	%
<b>1 курс</b>						
Теоретичні	486	87,7	430	80,2	916	84,0
З виконанням фізичних вправ	68	12,3	106	19,8	174	16,0
<b>2 курс</b>						
Теоретичні	428	91,4	438	90,9	866	91,2
З виконанням фізичних вправ	40	8,6	44	9,1	84	8,8
<b>3 курс</b>						
Теоретичні	486	93,1	450	92,6	936	92,9
З виконанням фізичних вправ	36	6,9	36	7,4	72	7,1
<b>4 курс</b>						
Теоретичні	324	90,5	428	80,0	752	83,9
З виконанням фізичних вправ	34	9,5	110	20,0	144	15,1
<b>Всього за 4 курси</b>						
Теоретичні	1724	90,6	1746	85,5	3470	88,0
З виконанням фізичних вправ	178	9,4	296	14,5	474	12,0

Як бачимо з таблиць 1 і 2, зменшення годин на вивчення навчальних дисциплін у 2015-2016 навчальному році суттєво не вплинуло на відсоткове співвідношення годин аудиторних занять з виконанням фізичних вправ і теоретичних (не пов'язаних з вивченням і виконанням фізичних вправ). Як у 2014-2015 н. р. так і в 2015-2016 н. р. на дисципліни, пов'язані з вивченням і виконанням різноманітних фізичних вправ (функціональний фітнес, рухливі ігри, туризм тощо) в залежності від курсу відводиться від 6,3% до 21,7% загального часу аудиторних занять, що становить 48-138 год. на н. р.

Слід звернути увагу на те, що студенти інших факультетів університету (фізико-математичний, філологічний, природничий тощо) мають на рік від 90 до 124 год. фізичної культури. Студенти напряму підготовки "Фізичне виховання" мають на рік від 272 до 414 год. аудиторних занять з вивчення і виконання фізичних вправ. В той же час студенти напряму підготовки "Здоров'я людини", які отримують спеціальність реабілітолог (фітнес-тренер), мають лише від 48 до 138 год. занять фізичними вправами на

рік (в залежності від курсу), що є недостатнім для підтримання належної фізичної форми і подальшої роботи у сфері фізичної культури на високому рівні.

**Висновки.** Університети самостійно формують варіативні частини освітньо-професійних програм і навчальних планів з напрямів підготовки, що призводить до істотних суб'єктивних недоліків у плануванні та організації навчального процесу.

Як виявило наше дослідження, розподіл дисциплін з використанням фізичних вправ і так званих "теоретичних" (без вивчення і виконання фізичних вправ) за курсами є нерівномірним. Так, на 3 курсі на вивчення і виконання фізичних вправ у навчальний час відведено лише 48 год. на рік, а на першому – 138 год. на рік.

Недоліки у розподілі навчальних дисциплін за роками навчання і незначна кількість часу на вивчення і виконання фізичних вправ під час аудиторних занять не сприяє отриманню якісної освіти і підтриманню високого рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців.

Таблиця 2

**Співвідношення годин аудиторних занять з виконанням фізичних вправ і "теоретичних" (не пов'язаних з вивченням і виконанням фізичних вправ) за робочими навчальними планами студентів напряму підготовки "Здоров'я людини" 2015-16 н. р.**

Дисципліни	I сем.		II сем.		Всього	
	год.	%	год.	%	год.	%
<b>1 курс</b>						
Теоретичні	430	88,8	268	76,1	498	78,3
З виконанням фізичних вправ	54	11,2	84	23,9	138	21,7
<b>2 курс</b>						
Теоретичні	334	88,3	368	92,9	702	90,7
З виконанням фізичних вправ	44	11,7	28	7,1	72	9,3
<b>3 курс</b>						
Теоретичні	386	94,1	332	93,3	718	93,7
З виконанням фізичних вправ	24	5,9	24	6,7	48	6,3
<b>4 курс</b>						
Теоретичні	288	87,8	270	81,8	558	84,8
З виконанням фізичних вправ	40	12,2	60	18,2	100	15,2
<b>Всього за 4 курси</b>						
Теоретичні	1438	89,9	1238	86,3	2676	88,2
З виконанням фізичних вправ	162	10,1	196	13,7	358	11,8

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Аналіз й обґрунтування якісного наповнення навчальних планів студентів напрямів підготовки "Фізичне виховання" і "Здоров'я людини".

#### Використані джерела

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. В. Андреева. – К., 2014. – 44 с.
2. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андреева. – Київ : НВП Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
3. Апанасенко Г. Л. Саналогия. Основы управления здоровьем : [монографія] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012. – 404 с.
4. Косинский Э. А. Физкультурно-спортивные интересы студентов в процессе занятий физическим воспитанием / Косинский Э. А., Ходинов В. Н., Хриплюк А. П., Крот А. С. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 8. – С. 46–50.
5. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 – "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Л. Б. Маланюк. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 20 с.
6. Наказ Міністерства освіти і науки України від 26.01.2015 р. № 47 "Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0132-15>

7. Пилипей Л. П. Оптимальний руховий режим при проектуванні ППФП студентів вузів економічного профілю / Л. П. Пилипей, В. В. Остапенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 28–31.
8. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". – Указ Президента України від 09.02.2016 № 42/2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
9. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / В. І. Романова. – Харків : ХДАФК, 2010. – 20 с.
10. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. / Л. П. Сущенко. – Київ, 2003. – 46 с.
11. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
12. Makris M. Rozwój fizyczny i sprawność motoryczna studentów pierwszego roku szczecińskich uczelni / M. Makris // Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego nr 486. Prace Instytutu Kultury Fizycznej nr 24. – Szczecin, 2007. – S. 34–42.
13. Umiastowska D. Opinie studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii o podejmowaniu udziału w różnych formach aktywności ruchowej (doniesienie z badań) / D. Umiastowska, E. Szczepanowska // Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego nr 424. Prace Instytutu Kultury Fizycznej nr 22. – Szczecin, 2005. – S. 109–119.

Vorona V. V.

#### THE ANALYSIS OF OPERATIONAL EDUCATIONAL PLANS OF STUDENTS OF THE SPECIALITY "HUMAN HEALTH"

*The article is devoted to the quantitative analysis of operational educational plans of students of the speciality "Human Health". The purpose of the article is to determine the interrelation between classroom lessons of physical exercise and "theoretical" (not related with the study and exercising) according to operational educational plans for students of the speciality "Human Health".*

*We detected, that the distribution of studying hours for certain disciplines which involve exercise and so-called "theoretical" (without learning and performing of physical exercises) according to the year of studying is irregular. The reduction of hours for studying disciplines during the academic year 2015-2016 did not significantly influence the percentage of classroom lessons with physical exercise and "theoretical" (not connected with the study and performance of exercise). During the academic year 2015-2016, as well as in 2014-2015, 6,3% to 21,7% of classes (depending on the year) is devoted to the disciplines related with studying and performing of exercises (functional fitness, active games, tourism, etc.).*

*We found out, which students from other university departments (physics and mathematics, linguistics, science, etc.) have from 90 to 124 hours of classroom lessons of physical education per year. Students of the speciality "Physical Education" have 272 to 414 hours of classroom lessons devoted to study and performance of physical exercises a year. Students of the speciality "Human Health", which obtain a specialty fitness trainer, attend only from 48 to 138 hours of classroom lessons devoted to physical exercises per year (depending on the year). The disadvantages in the distribution of academic disciplines depending on the year of studying and a small amount of time for studying and physical exercise at the classroom lessons do not contribute to obtaining qualitative education and maintaining high level of physical efficiency of future specialists. The prospects for further research in this area are related with the analysis and justification of qualitative content of academic plans for students of the speciality "Physical Education" and "Human Health".*

**Key words:** *operational educational plans, the students, the speciality "Human Health".*

*Стаття надійшла до редакції 25.03.2016 р.*