***Бойко Г. Л., Шарафутдінова С. У.****Національний технічний університет України"КПІ імені Ігоря Сікорського", Україна, Київ*

# СКОРОЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ З ДИСЦИПЛІНИФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЙОГО НАСЛІДКИ ЩОДО РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Фізичне виховання у навчальних закладах вищої освіти спрямоване на забезпечення студентів достатнім рівнем рухової активності, що сприяє покращенню функціонального стану центральної нервової системи, позитивному впливу на розумову працездатність. Такі позитивні зрушення можливі за умови дотримання методичних принципів фізичного виховання: свідомості і активності, наочності, доступності і індивідуалізації, систематичності. На думку багатьох фахівців, динаміка розумової працездатності та висока розумова активність студентів залежать від обсягу фізичних навантажень. Існує тісний взаємозв'язок між фізичною і розумовою працездатністю. Фахівці у галузі фізичного виховання і спорту вважають, що для підтримки нормальної фізичної і розумової працездатності студентові необхідний руховий режим обсягом 4-6 год. занять на тиждень протягом всього навчання.

Разом з тим, сьогодні спостерігається тенденція до скорочення кількості академічних годин з фізичного виховання. Значною частиною закладів вищої освіти України відводиться на навчальний процес з фізичного виховання дві години практичних занять на тиждень, а деякими навіть дві години один раз на два тижні. Така організація фізичного виховання у закладах вищої освіти країнине є ефективною і не здатна вирішувати завдання дисципліни у повному обсязі. Питання оптимального режиму рухової активності нині набуває вагомого значення.

Численні дослідження показали, що недостатня кількість рухової активності негативно впливає на процеси, що відбувається в організмі людини, спричиняє різні хронічні захворювання. Малорухомий спосіб життя у поєднанні з порушенням режиму харчування та розпорядку дня знижують фізичну і розумову працездатність, життєвий тонус, породжують виникнення, а в подальшому, розвиток нервово-емоційних розладів.

На думку багатьох фахівців, динаміка розумової працездатності та висока розумова активність студентів залежать від обсягу фізичних навантажень. Існує тісний взаємозв'язок між фізичною і розумовою працездатністю.

Нами проведено дослідження щодо порівняльного аналізу результатів тестування фізичної підготовленості студенток для яких передбачено різний розподіл навчального часу (2016-2017 та 2018-2019 навчальні роки). Дослідження проводилося за планом НДР кафедри фізичного виховання КПІ ім. Ігоря Сікорського. У роботі використовувались тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (18-20 років) відповідно до Наказу Міністерства молоді та спорту України від 15.12.16 р., № 4665. Для аналізу використано результати щорічного оцінювання фізичної підготовленості двох груп студенток II курсу (n 1=20), (n2=20) навчального відділення шейпінгу за 2016-2017 н. р. та 2018-2019 н. р.. Студентки першої і другої групи на початку дослідження не розрізнялися за рівнем фізичної підготовленості. У 2016-2017 н. р. навчальна програма з фізичного виховання передбачала чотири години практичних занять з фізичного виховання на тиждень, а у 2018-2019 н. р. – дві години на тиждень.

Робочі програми кредитних модулів 2016-2017 та 2018-2019 навчальних років не відрізнялися за змістом, але відрізнялись за кількістю годин, відведених на проведення практичних занять. Програмний матеріал з шейпінгу включав в себе:

– техніку виконання та вдосконалення аеробних вправ, з метою розширення діапазону рухових навичок студентів;

– фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для зростання рівня майстерності, за допомогою загально-фізичних засобів підготовки (біг на місцевості, на стадіоні, з рівномірною та змінною швидкістю, середньої інтенсивності; біг з прискоренням великої інтенсивності, повторне про бігання відрізків; загально розвиваючі вправи; спеціальні вправи; спортивні ігри). На практичних заняттях з фізичного виховання у достатньому обсязі використовувався навчальний інвентар та спортивно-технічна база. Студенти отримували завдання до самостійної роботи, відповідно до їх поточного стану функціональної готовності та ступеня володіння технікою виконання фізичних вправ.

Аналіз навчального процесу студентів 2018-2019 року навчання виявив, що відвідування практичних занять один раз на тиждень призводять до порушення алгоритму забезпечення навчально-виховного процесу. У разі наявності такого розподілу, заняття зводяться до епізодичних та розрізнених заходів. Порушується послідовність вивчення навчального матеріалу, застосування фізичних навантажень і послідовність розвитку фізичних якостей. В цьому випадку гальмується реалізація принципу систематичності, без якої неможливе закріплення досягнутого рівня підготовленості.

Отримані дані свідчать, що за 2016-2017 навчальний рік відбувся приріст результатів тестування від 4, 42% до 26,31%, при цьому найбільший приріст спостерігався у тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», найменший зафіксовано в тесті «Човниковий біг 4 х 9 м». Таким чином, наприкінці дослідження приріст результатів тестування студенток даної групи дозволив покращити рівень їхньої фізичної підготовленості до середнього.

Аналіз тестування студенток за 2018-2019 навчальний рік виявив приріст результатів у діапазоні від 1,73% до 17,64%. Слід зауважити, що найбільший (17,64%) і найменший (1,73%) приріст результатів визначався в тих самих тестах, що і в студенток 2016-2017 н. р. наприкінці дослідження студентки цієї групи за результатами чотирьох тестів мали низький рівень фізичної підготовленості.

Висновки.

Скорочення навчального навантаження з дисципліни «Фізичне виховання» негативно впливає на ефективність навчального процесу, призводить до скорочення програмного матеріалу, що позначається як на рівні впливу освітнього, виховного та оздоровчого компонентів фізичного виховання, так і на рівні фізичного стану студентів.

Так, за результатами досліджень у студенток, що займалися два рази на тиждень, виявлено середній рівень фізичної підготовленості в кінці дослідження, а у студенток, що займалися один раз на тиждень – низький, але як у студенток 2016-2017 так і у студенток 2018-2019 років навчання відбувся приріст результатівза всіма тестами, що свідчить про ефективність застосованих робочих програм кредитних модулів.

Однак, тільки руховий режим, за якого студенти відвідують практичні заняття чотири години на тиждень, дозволяє дотримуватись методичних принципів фізичного виховання, що сприяє ефективному розвитку фізичних якостей.