

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).98](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).98)
УДК 796.011.3:613.8-057.875(477)

Сороколіт Н.С.,
<https://orcid.org/0000-0002-4958-9552>
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів
Кухар М.М.,
<https://orcid.org/0000-0001-8681-7406>
аспірант,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Мета статті: виявити ставлення студентів I-II курсів до рекомендації займатися в основній медичній групі разом з підготовчою медичною групою під керівництвом одного викладача під час практичних занять з фізичного виховання. **Методи** дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування студентів шляхом анкетування, математична обробка результатів опитування. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел визначено особливості розподілу організації фізичного виховання студентів різних медичних груп у закладах вищої освіти. Результати опитування 363 студентів закладів вищої освіти дозволили виявити потребу студентів основної та підготовчої медичних груп у спільних заняттях фізичним вихованням. Результати дослідження показали, що 48,58 % респондентів основної медичної групи повністю погоджуються з даною рекомендацією, їм комфортно на таких заняттях. Натомість, думка студентів підготовчої медичної групи є зовсім протилежною, за результатами опитування – 36,17 % студентів вважають доцільним виокремити заняття з фізичного виховання для підготовчої медичної групи. **Висновки.** Дане дослідження показало позитивне ставлення студентів основної медичної групи щодо спільних занять з підготовчою медичною групою. Студенти підготовчої медичної групи стверджують, що на сьогодні ефективність спільних занять є недостатньою, оскільки відчувають дефіцит уваги з боку викладача, заняття стають дискомфортними і як результат, можуть викликати зниження мотивації до їх відвідування. У неформальних бесідах студенти підготовчої медичної групи зазначили, що сучасні програми з фізичного виховання в закладах вищої освіти в основному розраховані на студентів основної і спеціальної медичних груп. Недостатньо описані методики оздоровлення студентів підготовчої медичної групи. Пропускаємо, що задля вилучення недоліків програм фізичного виховання потрібні уточнення в індивідуальних підходах до кожної медичної групи студентів. На нашу думку, це сприятиме ефективній організації занять, покращенню якості їх проведення, зростанню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я студентів в цілому. В свою чергу це дозволить якнайшвидше переходити студентам з підготовчої групи до основної медичної групи.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, підготовча медична група, основна медична група, анкетування.

Sorokolit Nataliia, Kukhar Mariana. Students Attitudes Towards the Organization of Physical Education Classes in the Preparatory Medical Group within Ukrainian Higher Education Institutions. This article aims to investigate the attitudes of 1st- and 2nd-year students towards the recommendation of participating in joint physical education classes between the preparatory medical group and the main medical group, led by a single instructor. The research involves analyzing literature, surveying students through questionnaires, and mathematically processing the survey results. The study reveals distinct preferences among students of different medical groups in higher education institutions. Results from a survey of 363 students indicate a demand for joint physical education classes for both basic and preparatory medical groups. However, there is a notable difference in opinions, with 48.58% of the main medical group fully supporting the recommendation, while 36.17% of preparatory medical group students find it preferable to have separate classes. The study concludes that students in the main medical group exhibit a positive attitude towards joint classes, while preparatory medical group students express concerns about inadequate attention, discomfort, and a potential decrease in motivation. Informal conversations with preparatory medical group students reveal a perceived lack of tailored programs for their specific needs. The article suggests the necessity of individualized approaches for each medical group to enhance the effectiveness of physical education programs, improve class quality, and elevate the overall physical development, fitness, and health of students. This, in turn, is anticipated to facilitate a smooth transition of students from the preparatory group to the main medical group.

Keywords: physical education, students, preparatory medical group, main medical group, questionnaire.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Сучасне суспільство відчуває сильне занепокоєння щодо тенденції зниження рухової активності молоді та погіршення стану її здоров'я [6]. Багато українських науковців відмічають низький рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, що набуває критичного характеру. Як наслідок, спостерігається збільшення чисельності студентів скерованих за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичних груп [1, 2, 3, 4]. Аналізуючи сучасну науково-методичну літературу можна побачити, що більшість наукових робіт стосуються

студентів основної та спеціальної медичної групи [2, 5, 7]. Натомість, щодо питання фізичного виховання студентів підготовчої медичної групи науковцями приділяється недостатньо уваги, що доводить актуальність нашого дослідження.

Мета статті виявити ставлення студентів I–II курсів до рекомендації займатися основній медичній групі разом з підготовчою медичною групою під керівництвом одного викладача під час практичних занять з фізичного виховання.

Завдання:

1. Визначити особливості розподілу організації фізичного виховання студентів різних медичних груп у закладах вищої освіти.
2. На основі опитування виявити потребу студентів основної та підготовчої медичних груп у спільних заняттях фізичним вихованням у закладах вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної літератури і наявного досвіду, соціологічні методи (анкетування), математична обробка результатів дослідження.

В опитуванні взяли участь студенти I–II курсів чотирьох університетів України, а саме: Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (ДДПУ ім. І. Франка), Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (ГНПУ ім. О. Довженка), Херсонського державного університету (ХДУ) та Українського державного університету залізничного транспорту, місто Харків (УкрДУЗТ). Загалом опитано 363 студенти: 282 студенти основної медичної групи, 47 студентів підготовчої медичної групи, 24 студенти вказали про те, що вони не знають в яке відділення їх розподілили для занять фізичним вихованням та 10 студентам було важко відповісти, в якому вони саме відділенні після медичного огляду на початку навчального року.

Анкетування проводилося анонімно. Анкета складалась із напівзакритих та закритих запитань, що дозволило студентам обирати з поміж запропонованих відповідей, так і висловлювати власну думку на те, чи інше запитання. Студенти мали змогу вибрати варіанти відповідей або запропонувати власний варіант. Усі респонденти дали усну згоду на участь в даному дослідженні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Внаслідок аналізу та узагальнення літературних джерел, встановлено низку особливостей розподілу організації фізичного виховання студентів різних медичних груп у закладах вищої освіти, а саме:

1. Розподіл студентів на медичні групи визначається лікарем на початку навчального року (вересень-жовтень) на підставі результатів медичного обстеження (медична довідка за формою № 086-1/0), яке обов'язково включає вивчення анамнезу, загального стану здоров'я студента, особливостей фізичного розвитку та функціональних здібностей найважливіших систем організму (серцево-судинної, дихальної системи).

2. Розподіляючи на медичні групи для занять фізичним вихованням враховується рекомендований обсяг (дозування) фізичних навантажень, а також зміст та нормативні вимоги, які встановлені для кожної з груп.

3. Списки студентів із зазначенням медичної групи, завізовані лікарем, передаються завідувачам кафедр закладів вищої освіти та викладачам з фізичного виховання. Надалі студентів ділять на групи, чисельність яких не повинна перевищувати 10–20 осіб на одного викладача. В даний час виділяють три медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну.

4. Медична група може змінюватися впродовж навчального року відповідно до даних поглиблених чи поточних медичних обстежень, змін фізичного розвитку, функціонального стану, перебігу захворювання та інших факторів.

Також виявлено низку особливостей фізичного виховання студентів підготовчої медичної групи – заняття здійснюються спільно зі студентами основної медичної групи за однією навчальною програмою. Студенти, які займаються в підготовчій медичній групі, потребують певного обмеження в тренувальних навантаженнях, забезпечення більш поступового засвоєння комплексу рухових навичок та вмій, особливо пов'язаних із підвищеними вимогами до організму, а також складання відповідних нормативів у межах своїх здібностей, які їм не протипоказані [2, 8].

Виявлені особливості організації фізичного виховання студентів різних медичних груп стали передумовою для проведення опитування, основна мета якого дослідження ставлення студентів до рекомендації на заняттях фізичним вихованням займатися студентам основної групи разом зі студентами підготовчої медичної групи під керівництвом одного викладача.

Результати опитування студентів основної медичної групи дають підстави стверджувати про позитивне ставлення до спільних занять студентів основної та підготовчої медичних груп під керівництвом одного викладача.

Відповіді студентів основної медичної групи розподілились наступним чином: 48,58 % респондентів повністю погоджуються з даною рекомендацією, їм комфортно на таких заняттях; 21,28 % студентів дали відповідь, що погоджуються з даною рекомендацією, але інколи це створює незначний дискомфорт під час заняття; 12,06 % студентам важко відповісти на дане питання та 11,70 % респондентів не погоджуються, їм дискомфортно на таких заняттях і лише 6,38 % повністю не задоволені даною рекомендацією (табл.1).

Аналізуючи результати відповідей студентів основної медичної групи, можна сказати, що вони задоволені якістю проведення спільних занять з підготовчою медичною групою, це не створює суттєвого дискомфорту для них і задовольняє їх потреби в руховій активності, в опануванні техніки фізичних вправ та в командній взаємодії.

Результати опитування студентів підготовчої медичної групи засвідчили зворотну картину. Після аналізу відповідей студентів підготовчої медичної групи ми отримали наступні результати: 36,17 % відповідей були негативними, щодо рекомендації займатися разом із студентами основної групи. Студенти акцентують увагу на тому, що такий підхід створює дискомфорт на заняттях

Таблиця 1

Результати опитування ставлення студентів основної медичної групи щодо спільних занять з підготовчою медичною групою

№	Відповідь	%	К-сть
1	так, я погоджуюсь з даною рекомендацією, мені комфортно на таких заняттях;	48,58 %	137
2	швидше так, але інколи це створює незначний дискомфорт під час заняття;	21,28 %	60
3	швидше ні, я не погоджуюся, мені дуже дискомфортно на таких заняттях;	11,70 %	33
4	повністю незадоволений (-а);	6,38 %	18
5	важко відповісти;	12,06 %	34
6	ваш варіант	0 %	0
К-сть		100 %	282

Проте, 29,78 % студентів дали відповідь, що вони погоджуються з даною рекомендацією, їм комфортно на таких заняттях; 19,15 % студентів відповіли, що швидше так, але інколи це створює дискомфорт під час заняття; 8,51 % відповіли, що вони повністю незадоволені і 6,38 % респондентів було важко відповісти на дане питання (табл.2).

Таблиця 2

Результати опитування ставлення студентів підготовчої медичної групи щодо спільних занять з основною медичною групою

№	Відповідь	%	К-сть
1	так, я погоджуюсь з даною рекомендацією, мені комфортно на таких заняттях;	29,79%	14
2	швидше так, але інколи це створює незначний дискомфорт під час заняття;	19,15 %	9
3	швидше ні, я не погоджуюся, мені дуже дискомфортно на таких заняттях;	36,17 %	17
4	повністю незадоволений (-а);	8,51 %	4
5	важко відповісти;	6,38 %	3
6	Ваш варіант	0%	0
К-сть		100%	47

Беручи до уваги результати відповідей студентів підготовчої медичної групи можна стверджувати, що вони, в основному, незадоволені проведенням спільних занять з основною групою.

Припускаємо, що причинами таких відповідей студентів можуть бути ускладнені умови, адже викладачу необхідно проводити заняття зі студентами основної медичної групи і водночас давати індивідуальні, диференційовані завдання студентам підготовчої медичної групи, що вимагає високого рівня професійної майстерності викладача з фізичного виховання.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження показало позитивне ставлення студентів основної медичної групи (48,58 %) щодо спільних занять з підготовчою медичною групою. Проте, студенти підготовчої медичної групи стверджують, що на сьогодні ефективність таких занять є недостатньою, оскільки відчувають дефіцит уваги з боку викладача, заняття стають дискомфортними і як результат, можуть викликати зниження мотивації до їх відвідування. Це засвідчили результати опитування – 36,17 % студентів вважають доцільним виокремити заняття з фізичного виховання для підготовчої медичної групи. У неформальних бесідах зазначили, що сучасні програми з фізичного виховання в закладах вищої освіти в основному розраховані на студентів основної і спеціальної медичних груп. Недостатньо описані методики оздоровлення студентів підготовчої медичної групи. Припускаємо, що задля вилучення недоліків програм фізичного виховання потрібні уточнення в індивідуальних підходах до кожної медичної групи студентів. На нашу думку, це сприятиме ефективній організації занять, покращенню якості їх проведення, зростанню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я студентів в цілому. В свою чергу це дозволить якнайшвидше переходити студентам з підготовчої групи до основної медичної групи.

Перспективи подальших досліджень будуть скеровані на обґрунтування, розроблення програми з фізичного виховання для студентів підготовчої медичної групи I – II курсів та експериментальній перевірці її впливу на морфо-функціональний стан студентів.

Література

1. Адирхаєв С.Г., Адирхаєва Л.В., Голець О.В. Програмно-нормативні основи адаптивного фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139(1). С. 3-7.
2. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: Навч.-методичний посіб. Львів, Українські технології. 2005. 48 с.

3. Грибан Г. П. Фізичне виховання в здоровому способі життя сучасної студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць*. 2018. № 4. С. 43-46.
4. Мозговий О.І., Донченко І.С. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 2(8). С.92–97.
5. Мозолев О. Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*. 2022. № 12-13. С. 676-683. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123>
6. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. Наказ Міністерства освіти і науки України № 193 від 15.02.2021 р.
7. Суханова Г.П., Непша О.В. Моніторинг здоров'я студентів вищих навчальних закладів, віднесених до спеціальних медичних груп. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2017. С. 284-288.
8. Ярмоленко М. А., Жуков В. О., Ляхманюк Т. В. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів із навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Київ : НаУКМА, 2023. 64 с.

References

1. Adyrkhaev S.G., Adyrkhayeva L.V., Golets, O.V. (2016). Program and normative foundations of adaptive physical education of students with health disabilities. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports*, 139(1), 3-7. (in Ukrainian).
2. Bodnar I. (2005). Theory, methodology and organization of physical education of students of a special medical group: Training. methodical guide. Lviv, Ukrainian technologies, 48. (in Ukrainian).
3. Hryban G.P. (2018). Physical education in the healthy lifestyle of modern student youth. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. K.:Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University*, 4, 43-46. (in Ukrainian).
4. Mozgovii O.I., Donchenko I.S. (2012). General characteristics of the state of health of university students. *Bulletin of Zaporizhzhya National University*, 2(8), 92-97. (in Ukrainian).
5. Mozolev O. (2022). Innovative forms of physical education of students in the period of distance learning. *Grail of Science*, 12–13, 676–683. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123> (in Ukrainian).
6. On the approval of the Recommendations on the strategy for the development of physical education and sports among student youth for the period up to 2025. Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 193 dated February 15, 2021. (in Ukrainian).
7. Sukhanova G.P., Nepsha, O.V. (2017). Health monitoring of students of higher educational institutions assigned to special medical groups. *Strategic management of the development of physical culture and sports: a collection of scientific papers*. Kharkiv: KhDAFC, 284–288. (in Ukrainian).
8. Yarmolenko M.A., Zhukov V.O., Lakhmanyuk T.V. (2023). Methodical recommendations for independent work of students in the discipline "Physical Education". Kyiv: NaUKMA, 64. (in Ukrainian).

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).99](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).99)
УДК 796.071.5

Станкевич Л.Г.,
<https://orcid.org/0000-0002-8521-5363>
кандидат фізичного виховання, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України,¹
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту м. Київ
Хмельницька Ю.К.,
<https://orcid.org/0000-0002-0231-1879>
кандидат фізичного виховання, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Тронь Л.В.,
<https://orcid.org/0000-0003-0307-2280>
кандидат фізичного виховання, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА МЕТАБОЛІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

Мета роботи: оцінка ефективності використання інтервальних тренувальних навантажень спортсменами, які спеціалізуються в спортивній ходьбі, в різні періоди підготовки за допомогою біохімічних та фізіологічних показників.
Методологія. У вирішенні завдань підвищення функціональності підготовки організму спортсменів спортивної ходьби вирішальне значення має прогресивна методика тренування, яка направлена на удосконалення спеціальної витривалості за допомогою використання певних фізичних навантажень, при враховуванні конкретних періодів підготовки. Їх раціональне використання сприяє зростанню функціональних можливостей і метаболізму, що забезпечує зростання спортивного результату. За даними літературних джерел для прискорення швидкісного потенціалу і спеціальної швидкісної витривалості при заняттях циклічними видами спорту одним з найбільш результативних є інтервальні