УДК 371.7:378

СТЕЦЮК Тетяна
Хмельницький національний університет
https://orcid.org/0000-0002-9250-2352
e-mail: nesterova.tatka@ukr.net
ОМЕЛЬЧУК Микола
Хмельницький національний університет
https://orcid.org/0009-0007-6268-219X
e-mail: podillyawrestling2023@ukr.net
ДЕМЧЕНКО Наталія
Хмельницький національний університет
https://orcid.org/0000-0001-8493-1862
e-mail: demchenko1024@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

У статті висвітлено проблема ролі фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів закладів вищої освіти.

Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп є раціональне використання спеціальних засобів та методів спрямованих на набуття знань умінь та навичок до виконання рухових дій та розвитку рухових якостей з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Популярність серед молоді та значна ефективність впливу на організм гри бадмінтон визначили занесення цього виду рухової активності в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, а можливість варіативного навантаження дозволяє використовувати його як реабілітаційний засіб не тільки в групах загальної фізичної підготовки, але й у спеціальних медичних групах.

Таким чином, результати наукових досліджень, проведене анкетування дозволяють вважати, що освітній і оздоровчий потенціал занять бадмінтоном є вагомим чинником оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами закладів вищої освіти. Він обумовлюється: по-перше, тим, що саме заняття бадмінтоном сприяють формуванню позитивної мотивації до систематичних занять руховою активністю і спортом, формують навички здорового способу життя та активну життєву позицію. Освітній та фізкультурно-оздоровчий потенціал занять бадмінтоном розглядається в тому, що структура його рухових дій базується на природних рухах людини (біг, стрибки, нахили, зміна напрямків рухів тощо), у прояві психофізичних здібностей, а також доцільності його використання незначними фінансовими витратами у фізкультурно-оздоровчій діяльності зі студентською молоддю.

Ключові слова: студенти, методика навчання, бадмінтон, ослаблене здоров'я, рухові якості.

http://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.12

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп є раціональне використання спеціальнихзасобів та методів спрямованих на набуття знань умінь та навичок до виконання рухових дій та розвитку рухових якостей з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Популярність серед молоді та значна ефективність впливу на організм гри бадмінтон визначили занесення цього виду рухової активності в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, а можливість варіативного навантаження дозволяє використовувати його як реабілітаційний засіб не тільки в групах загальної фізичної підготовки, але й у спеціальних медичних групах[2,3].

Сучасна система фізичного виховання в українських закладах вищої освіти не спроможна повною мірою забезпечити потребу студентів у руховій активності, підтримці здоров'я та приділити достатньо уваги до виховання необхідних психофізичних кондицій майбутніх фахівців, що потребує створення спеціальних організаційних умов для проведення самостійних занять студентів[4,5,6].

Чіткі уявлення про необхідність зміцнення свого здоров'я, розвиток рухових

якостей та здібностей формують спрямованість застосування та впровадження у навчально-виховний процес засобів та методів фізичного виховання студентської молоді.

Загальний освітянський рівень фізичного виховання у закладах вищої освіти забезпечується завдяки програмам, які регламентують стандарти за змістом занять, їх кількості та вимогам до підготовки студентської молоді. Зміст програмного забезпечення повинен передбачати урахування біологічних, педагогічних та психологічних закономірностей студентів, особливостей їх стану здоров'я. Недотримання закономірностей розвитку організму в змісті програми перешкоджає реалізації педагогічного процесу і як наслідок, не призводить до здійснення завдань фізичного виховання щодо зміцнення здоров'я студентів, зниження рівня захворювань, підвищення мотивації студентської молоді до рухової діяльності та підвищення рівня її фізичної підготовленості.

Отже, проблема формування культури збереження здоров'я студентів у процесі занять із фізичного виховання стає актуальною як один із напрямів його всебічного розвитку[8,10].

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Дослідження здійснювалися для оцінювання процесу навчання студентів з ослабленим здоров'ям засобами спортивних ігор і зменшення впливу на їхні результати неминучого суб'єктивізму. Цьому багато в чому сприяла ретельна до них підготовка з визначенням одиниць спостереження, які можуть бути чітко зафіксовані, а також складанням відповідної програми контролю, досить послідовної, щоб забезпечити різнобічну оцінку об'єкта, і одночасно «гнучкої», щоб мати можливість її корегувати у ході проведення спостережень.

Таким чином, педагогічні спостереження застосовувались нами з метою обліку й аналізу навантажень за показником обсягу й інтенсивності та впливу їх на організм студентів.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті заняття з фізичного виховання студентів спеціальних медичних групполягає у зміцненні їх здоров'я, сприянні гармонічному фізичному розвитку та загартуванню організму студентів вищої освіти.

Методи дослідження: Методологічна й теоретична основа дослідження базуються на положеннях педагогічних, психологічних, медико-біологічних наук та теорії фізичного виховання щодо закономірностей формування мотиваційного прагнення для удосконалення рухових можливостей організму студентів з ослабленим здоров'ям у процесі фізичного виховання в динаміці навчання у закладах вищої освіти, зміцнення рівня їх здоров'я, покращення розумової й фізичної працездатності, рухового розвитку засобами гри бадмінтон.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У нинішніх умовах життя у студентської молоді простежується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної працездатності, тощо. Науковці та викладачі прийшли до висновку, що за останні роки спостерігається збільшення контингенту студентів, які відносяться до спеціальних медичних груп на початку навчання у закладах вищої освіти та значно зростає їх кількість на останньому році викладання фізичного виховання. Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи, зниження рівня фізичної працездатності впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців.

Згідно існуючих форм організації роботи та даних медичного обстеження на початку навчального року всі студенти за станом здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості розподіляються в навчальні відділення: основне, спеціальне медичне і спортивне.

Основне навчальне відділення. До основного навчального відділення

зараховуються студенти, віднесені за наслідками медичного обстеження до основної і підготовчої медичних груп, тобто які не мають відхилень у стані здоров'я, але фізично слабко підготовлені.

В основному відділенні навчальний процес направлений на:

- все сторонній фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної та фізичної професійно-прикладної і методико-практичної підготовленості;

- формування активного ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Заняття мають помітно виражену комплексну спрямованість по типу загальної фізичної підготовки, з акцентом на виховання аеробної витривалості, оскільки саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності і діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, навчанню техніці рухів у рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять носить переважно навчально-тренувальний характер. Моторна густина не опускається нижче 50%, інтенсивність навантаження по ЧСС коливається в межах 130-160 уд./хв.

До спортивного навчального відділення (групи за видами спорту) зараховуються студенти основної медичної групи, які показали хорошу загальну фізичну і спортивну підготовленість і бажання поглиблено займатися і удосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту. У це відділення зараховуються також студенти, які мають певну спортивну кваліфікацію з виду спорту, здобуту до вступу у вуз. Заняття у відділенні спрямовані на досягнення спортивних результатів в обраному виді спорту. Система занять у спортивному навчальному відділенні будується за індивідуальним графіком згідно основних закономірностей процесу побудови спортивного тренування в залежності від обраного виду спорту та спортивної кваліфікації студентів. Зарахування до відділення спортивного вдосконалення проводиться на початку навчального року на весь рік.

Заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування (циклічність, хвилеподібність, поєднання загальної і спеціальної підготовки та ін.).

Контрольні нормативи приймаються в I семестрі та на початку II і IV семестрів в кінці занять з фізичного виховання.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження в спеціальну групу, тобто що мають певні відхилення в стані здоров'я. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням свідчень і протипоказань для кожного студента, має коригуючу і оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання.

Навчальний процес у спеціальному медичному відділенні має певну специфіку і переважно направлений на:

- зміцнення здоров'я студентів, усунення функціональних відхилень, недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості протягом всього періоду навчання;

- використання студентами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, направлених на профілактику хвороби;

- набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання.

Спрямованість навчальних занять носить яскраво виражений оздоровчо - відновлювальний характер.

Фізичне навантаження в усіх чотирьох групах строго і індивідуально регламентується, виключаються вправи з напруженням і жорсткими інтервалами відпочинку. Моторна (рухова) щільність занять невисока, відпочинок між окремими навантаженнями повинен бути достатнім для відновлення. Циклічні вправи виконуються з поміркованою інтенсивністю. До відділення відносяться студенти, які за показниками лікарського огляду мають певні відхилення у стані здоров'я, фізичного розвитку постійного або тимчасового характеру. Однією з причин різного роду відхилень у стані здоров’я студентської молоді вважається дефіцит її рухової активності та недостатня мотивація до занять фізичними вправами. Рівень та якість фізичного виховання у закладах вищої освіти не сприяє залученню студентів до активних занять оздоровчими видами спорту, значна кількість студентів звільняється від

занять з фізичного виховання за станом здоров'я або відвідують ці заняття в спеціальній медичній групі. Відзначається невисокий рівень відвідування занять, у більшості випадків відсутня належна мотивація, яка б сприяла залученню студентів до систематичних занять з фізичного виховання та спорту [10,12].

Практична діяльність свідчить, що робота кафедр фізичного виховання у закладах вищої освіти, особливо зі студентами з ослабленим здоров'ям значно відстає від потреб сьогодення. Значна кількість викладачів фізичного виховання не володіє в достатній мірі необхідним рівнем знань щодо особливостей організації та методики проведення навчальних занять зі спеціальними медичними групами. Тільки при глибокому аналізі та осмисленні цього процесу можна ефективно і правильно використовувати можливості, які існують у закладах вищої освіти для проведення успішної роботи зі студентами спеціальних медичних груп.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отже слід привчати студентів спеціальних медичних груп до самоконтролю та розроблення особистого щоденника, в який вносяться суб'єктивні показники (самопочуття, сон, апетит, настрій, бажання займатися фізичними вправами) та об'єктивні показники (зміна ваги, м'язової сили, частоти серцевих скорочень та дихання). Викладачі повинні вносити свої рекомендації та здійснювати контроль за їх веденням.

Повне звільнення студентів від занять з фізичного виховання може носити лише тимчасовий характер після перенесених гострих хронічних захворювань та їх рецидивів.

Література

1. Апанасенко Г. Л., Довженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. №1. С. 17–21.

2. Арефьєв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Київ, 2010. 268 с.

3. Башавець Н. А. Формування культури здоров'язбереження студентів під час занять з фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2011. № 4. С. 2–4.

4. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Львів: ЛДУФК, 2014. 300с.

5. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у 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): зб. наук. праць / Київ :Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 43–46.

6. Носко М.О. Вища педагогічна освіта і наука України: історія, сьогодення та перспективи розвитку. Чернігівська область. Київ : Знання України, 2012. 149с.

7. Цись Д. І., Куц О.С. Програма з фізичного виховання для груп спортивного учбового відділення. Вінниця : Ландо ЛТД, 2013. 39 с.

8. Павленко Т. В. Фізичні вправи оздоровчої гімнастики у підвищенні показників фізичного і функціонального розвитку студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблемифізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. Харків : ХДАДМ, 2014. № 4.

9. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Lymarenko, N., Kiiko, T., Prontenko, V. (2021). Methods of determining the individual motor performance of young males in the process of exercise. *Wiadomości Lekarskie,* 74 (6), 1420-1427.

10. Палічук Ю.І., Філенко Л.В. Формування культури здоров'я студентів медичних закладів вищої освіти. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2022. Випуск 6. – С. 50-56

11. Сороколіт, Н. С., & Кухар, М. М.Моніторинг стану здоров'я студентів І–ІІ курсів //Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. №3К(110),С.533-538

12. Хмара, М.А., & Мозолев, О.М.Інформаційно комунікативні технології як засіб мотивації молоді до занять фізичною культурою //ScientificCollection«InterConf». 2023. №156, С. 608-612

Reference

1. Apanasenko G. L., Dovzhenko L. Health level and physiological reserves of the body. Theory and methodology of physical education and sports. 2007. No. 1. P. 17–21.

2. Arefiev V.G. Basics of theory and methods of physical education: textbook. Kyiv, 2010. 268 p.

3. N. A. Bashavets. Formation of students' health care culture during physical education classes. Physical education at school. 2011. No. 4. P. 2–4.

4. Bodnar I. Integrative physical education of schoolchildren of different medical groups: monograph. Lviv: LDUFK, 2014. 300p.

5. Hryban G. P., Krasnov V. P., Opanasyuk F. G., Ckory O. S. Physical education in a healthy lifestyle of modern student youth. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. of science works / Kyiv: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova, 2018. Vol. 4 (98) 18. P. 43–46.

6. Nosko M.O. Higher pedagogical education and science of Ukraine: history, present and development prospects. Chernihiv region. Kyiv: Knowledge of Ukraine, 2012. 149p.

7. D.I. Tsis, O.S. Kuts. Physical education program for groups of the sports department. Vinnytsia: Lando LTD, 2013. 39 p.

8. Pavlenko T. V. Physical exercises of recreational gymnastics in increasing indicators of physical and functional development of students. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: coll. of science pr. Kharkiv: KhDADM, 2014. No. 4.

9. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Lymarenko, N., Kiiko, T., Prontenko, V. (2021). Methods of determining the individual motor performance of young males in the process of exercise. Wiadomości Lekarskie, 74 (6), 1420-1427.

10. Palichuk Y.I., Filenko L.V. Formation of the health culture of students of medical institutions of higher education. "Scientific and methodological foundations of the use of information technologies in the field of physical culture and sports": collection of scientific papers [Electronic resource]. - Kharkiv: KhDAFK, 2022. Issue 6. - P. 50-56

11. Sorokolit, N. S., & Kuhar, M. M. Monitoring the health status of students of the 1st and 2nd years // Scientific journal of the M.P. NPU. Drahomanova. 2019. No. 3K(110), pp. 533-538

12. Khmara, M.A., & Mozolev, O.M. Information and communication technologies as a means of motivating young people to engage in physical education //ScientificCollection«InterConf». 2023. No. 156, pp. 608-612

Abstract

STETSYUK Tetiana, OMELCHUK Mykola, DEMCHENKO Natalia
Khmelnytskyi National University

FEATURES OF THE ORGANIZATION AND CONDUCT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR TEACHING STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH

The article highlights the problem of the role of physical education in the formation of the health culture of students of higher education institutions. One of the promising directions for optimizing physical education with students of special medical groups is the rational use of special means and methods aimed at acquiring knowledge, skills and abilities to perform motor actions and develop motor qualities in order to strengthen their health, increase the level of physical development and physical fitness. The popularity among young people and the significant effectiveness of the impact on the body of the game of badminton determined the inclusion of this type of motor activity in the system of physical education of students of higher education institutions, and the possibility of variable load allows it to be used as a rehabilitation tool not only in groups of general physical training, but also in special medical groups. Thus, the results of scientific research and the conducted questionnaire allow us to believe that the educational and health potential of badminton classes is a significant factor in optimizing the system of physical culture and health work with students of higher education institutions. It is conditioned by: firstly, the fact that playing badminton contributes to the formation of positive motivation for systematic motor activity and sports, forms healthy lifestyle skills and an active lifestyle.

The educational and physical and recreational potential of badminton is considered in the fact that the structure of its motor actions is based on natural human movements (running, jumping, leaning, changing the direction of movements, etc.), in the manifestation of psychophysical abilities, as well as expediency its use with insignificant financial costs in physical culture and health activities with student youth.

Keywords: students, teaching method, badminton, impaired health, movement qualities.

Стаття надійшла до редакції 29.11.2024 р.