



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВИЩІЙ ШКОЛІ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

УДК 378.172:796.015

doi: 10.20998/2227-6890.2023.1.15

І.В. ДЕГТЯРЬОВА, В.О. ЦЕРЕТЕЛІ, Л.В. ЗІНЧЕНКО

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті розглянуто результати впровадження у навчальний процес розробленого методичного забезпечення для самостійних занять фізичним вихованням студентів 1-3 курсів навчання спеціальної медичної групи НТУ «ХПІ» під час дистанційного навчання. Для вирішення поставлених задач були використані методи педагогічного спостереження, опитування, аналіз літератури та узагальнення інформації, логічні та математико-статистичні методи. На протязі навчального року (2022-2023) студентами спеціальної медичної групи використано методичні вказівки і методичні рекомендації для практичних занять, виконано практичні завдання для отримання інформації щодо стану свого фізичного та психофізичного стану організму, за що отримано додаткові бали з дисципліни фізичне виховання.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, методичне забезпечення, спеціальна медична група, дистанційне навчання.

I. V. DEHTIAROVA, V. O. TSERETELI, L. V. ZINCHENKO

METHODICAL SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

The article examines the results of implementing into the educational process the developed methodical support for independent classes in physical education of students of the 1st-3rd courses of the special medical group of NTU "KhPI" during distance learning. Methods of pedagogical observation, survey, literature analysis and generalization of information, logical and mathematical and statistical methods were used to solve the problems. During the academic year (2022-2023), students of the special medical group used methodological guidelines and methodological recommendations for practical classes, completed practical tasks to obtain information about the state of their physical and psychophysical state of the body, for which additional points were received in the discipline of physical education.

Key words: students, physical education, methodical support, special medical group, distance learning.

Постановка проблеми. Наразі в Україні через воєнний стан більшість закладів вищої освіти перейшли на проведення дистанційного навчання. Це у обумовлює використання інтернет-мережі та тих розробок, що запропонує викладач. Для різноманіття на заняттях з фізичного виховання, вирішення поставлених задач перед студентами настала необхідність розробки методичного забезпечення навчального процесу.

Заняття з фізичного виховання серед студентів, котрі мають деякі відхилення у здоров'ї, повинні проводитись під контролем викладача та самого студента. Займаючись самостійно, використовуючи методичні розробки, студент на практиці знайомиться з методами самоконтролю, підвищує рівень знань, умінь та навичок з фізичного виховання, підтримує своє тіло у належному стані, задовольняє добові затрати з рухової активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Останні дослідження і публікації у галузі методичного забезпечення фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи свідчать про значний прогрес у розробці робіт і методичних вказівок авторами, такими як О. Бісмак, І. Боднар, М. Воронов, В. Кривець, В. Солодков, В. Дехтяр, М. Красуля, Т. Шепеленко, В. Шевченко. Дослідження та розробки, проведені цими авторами, виявилися особливо ефективними.

Низка досліджень, зокрема роботи І. Боднар та М. Воронова, довели, що використання їх методичних вказівок дозволяє значно покращити рівень фізичної підготовки студентів спеціальної медичної групи. Це стосується як загальної фізичної сили та витривалості, так і спеціалізованих показників, зокрема кардіореспіраторної функції та рухової координації. Збільшення рівня фізичної

підготовки у студентів сприяє поліпшенню загального самопочуття, підвищує резистентність до фізичного та психологічного стресу і сприяє їх академічним досягненням [2; 3].

Роботи В. Солодкова та В. Шевченко зосереджуються на розробці програм фізичного виховання, спрямованих на зміцнення імунної системи та загального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Дослідження показали, що систематичні фізичні вправи, запропоновані в цих методичних вказівках, сприяють підвищенню резистентності організму до захворювань та загальному зміцненню здоров'я студентів [3; 6].

В. Дехтяр та М. Красуля провели дослідження, в яких вони зосередились на впливі фізичної активності на психічний стан студентів спеціальної медичної групи. Застосування їх методичних вказівок з фізичного виховання показало позитивний вплив на зниження рівня стресу, покращення настрою та загального самопочуття у студентів. Регулярна фізична активність сприяє зняттю напруження та підвищує емоційну стабільність [4; 5].

Автори О. Бісмак та В. Кривець зосередилися на розробці методичних вказівок, спрямованих на розвиток соціальних навичок студентів спеціальної медичної групи через фізичну активність. Результати досліджень свідчать, що такий підхід сприяє покращенню комунікаційних навичок, здатності до співпраці та розвитку лідерських якостей [1; 3].

Метою статті є аналіз впроваджених у навчальній процес розробленого методичного забезпечення для самостійних занять фізичним вихованням студентів 1-3 курсів навчання спеціальної медичної групи НТУ «ХПІ» під час дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп у НТУ «ХПІ» ведеться залежно від нозології. Викладачами та фахівцями з медицини були виділені наступні категорії студентів:

- 1) з порушенням опорно-рухового апарата,
- 2) студенти хворі на ожиріння,
- 3) із неврологічними захворюваннями,
- 4) із захворюваннями серцево-судинної системи,
- 5) із захворюваннями дихальної системи,
- 6) із захворюваннями нирок та сечовивідної системи,
- 7) із захворюваннями органів зору,
- 8) із захворюваннями органів травлення.

Для кожної категорії потрібно підбирати певні напрямки впливу на фізичний, психологічний та емоційний розвиток, та через розподіл з нозології викладачам простіше проявляти індивідуальний підхід до кожного студента окремо.

Дистанційне навчання у закладах вищої освіти дозволяє студенту самому встановлювати режим діяльності. Тому, спираючись на це, викладачі кафедри фізичного виховання розробили навчальну програму з фізичного виховання для студентів 1-3 курсів навчання спеціальної медичної групи, де

певна частина – це самостійні заняття за методичними рекомендаціями.

Спираючись на раніше виділені категорії, ми розробили та впровадили у навчання наступні методичні рекомендації та вказівки:

- 1) фізичне виховання при захворюваннях шлунку: методичні рекомендації,
- 2) фізичне виховання при захворюваннях серцево-судинної системи: методичні вказівки,
- 3) самостійні заняття фізичною культурою під час карантинних заходів: методичні рекомендації,
- 4) комплекс вправ ранкової гімнастики з урахуванням стану здоров'я (нозології захворювання): методичні рекомендації,
- 5) раціональне харчування та оптимізація питного режиму студентів: методичні вказівки,
- 6) організація самостійних занять студентів з фізичного виховання: методичні вказівки для студентів,
- 7) фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей та їх удосконалення: методичні вказівки,
- 8) оволодіння основними засобами розвитку гнучкості та її удосконалення: методичні вказівки,
- 9) основи дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів, оцінка силових можливостей: методичні вказівки.

Також для виконання теоретичної частини з курсу фізичне виховання викладачі спеціальної медичної групи користувалися наступними розробками нашої кафедри:

- 1) визначення психофізичного стану здоров'я людини: методичні рекомендації,
- 2) антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану: методичні рекомендації,
- 3) визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини: методичні рекомендації,
- 4) карта індивідуального латерального профілю: методичні рекомендації до практичної роботи з дисципліни «Фізичне виховання»,
- 5) методичні рекомендації для студентів НТУ «ХПІ» для складання комплексу вправ з дисципліни «Фізичне виховання»,
- 6) методичні рекомендації для студентів НТУ «ХПІ» до написання реферату з дисципліни «Фізичне виховання»,
- 7) методичні рекомендації до практичної роботи «Визначення добової енерговитрати людини» з дисципліни «Фізичне виховання».

Перед розробкою методологічної підтримки були проаналізовані потреби студентів, їх можливості під час дистанційного навчання та побажання.

Викладачі кафедри фізичного виховання у своїх матеріалах звернули увагу на недостатність лише практичних занять в межах навчальної програми з фізичного виховання для вирішення завдання з відновлення стану здоров'я студентів у спеціальній медичній групі. Тільки комплексне поєднання практичних самостійних занять фізичними вправами і заняттями з навчальної програми може успішно формувати й удосконалювати у студентів спеціальних медичних

груп фізичні якості та навички, необхідні їм у майбутній професійній діяльності. Окрема робота була присвячена засобам попередження захворювань серцево-судинної системи у вигляді занять фізичними вправами, оскільки зниження обсягу рухової активності є чинником ризику найпоширеніших і найважчих захворювань серця і судин. Був наданий щоденник самоконтролю та комплекси вправ для виконання поза заняттями з фізичного виховання, дотримуванням певних вимог і правильним розподілом навантаження на групи м'язів.

Розподілення використання методичних розробок велось по семестрах, від простіших та легких завдань на початку навчання (1 курс), до найбільш складних (2 – 3 курси).

Отримані бали з виконання запропонованих завдань з одного боку спрощували та допомагали отримати студенту гарну оцінку, з іншого – надавали можливість отримати мінімальну оцінку для заліку. Виходячи з цього, вважаємо це суттєвим недоліком використання методичного забезпечення, тому що студенти починають менше спілкуватися з викладачем та відвідувати практичні заняття онлайн.

Наприкінці навчального року було проведено аналіз результатів оцінок, отриманих студентами. Приблизно на 5 – 10 % зменшилась кількість боржників, за рахунок виконання теоретичних завдань у методичних розробках. На 23 % збільшилась кількість студентів, котрі отримали бали вище за 85. Спостерігалось збільшення інтересу до занять фізичним вихованням.

Висновки. За допомогою методологічного забезпечення можливо допомагати зміцненню загального фізичного і психологічного стану студентів спеціальної медичної групи, покращувати їх здоров'я та сприяти успішному проходженню навчання. Роботи та методичні вказівки авторів є важливим інструментом для ефективного фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, навіть у контексті дистанційного навчання.

У перспективі – розробка наступних методичних вказівок з виділених категорій нозології студентів спеціальної медичної групи.

Список літератури

1. Бісмак О.В. (2010). *Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах* : навч. посіб. Харків : Вид-во Бровін О.В. 202 с.
2. Боднар І.Р. (2013). *Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі* : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. вих. вищ. навч. закл. Львів. 187 с.
3. Воронов М.П., Кривець В.А., Солодков В.М. (2005). *Практикум з фізичного виховання* : навч.-практ. посіб. [у 2

ч.]. Харків : ХНЕУ. 136 с.

4. Дехтяр В.Д. (2005). *Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів* : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. Київ : Екмо. 219 с.

5. Красуля М.О. (2002). *Фізичне виховання в спеціальних медичних групах*. Харків : НУА. 48 с.

6. Шепеленко Т.В., Шевченко В.П. (2006). *Методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп* : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ. 18 с.

7. Церетелі В.О., Дегтярьова І.В., Гасан Ю.М., Войда А.А. (2023). *Фізичне виховання при захворюваннях серцево-судинної системи* : методичні вказівки. Харків : НТУ «ХПІ». 28 с.

8. Церетелі В.О. (2022). *Фізичне виховання при захворюваннях шлунку* : методичні рекомендації. Харків : НТУ «ХПІ». 26 с.

9. Shchyrbul, O., Babalich, V., Mishyn, S., Novikova, V., Zinchenko, L., Haidamashko, I., & Kuchai, O. (2022). Conceptual Approaches to Training Specialists Using Multimedia Technologies. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*. № 22(9). P. 123-130. DOI: <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.9.19>

References (transliterated)

1. Bismak O.V. (2010). *Likuvalna fizychna kultura u spetsialnykh medychnykh hrupakh* : navch. posib. Kharkiv : Vyd-vo Brovin O.V. 202 s.

2. Bodnar I.R. (2013). *Teoriia, metodyka ta orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia u spetsialnii medychnii hrupi* : navch. posib. dlia stud. f-tiv fiz. vykhovannia vyshch. navch. zakl. Lviv. 187 s.

3. Voronov M.P., Kryvets V.A., Solodkov V.M. (2005). *Praktykum z fizychnoho vykhovannia*: navch.-prakt. posib. [u 2 ch.]. Kharkiv : KhNEU. 136 s.

4. Dekhtiar V.D. (2005). *Fizyчне vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv* : navch. posib. dlia stud. vyshchykh navch. zakl. Kyiv : Ekmo. 219 s.

5. Krasulia M.O. (2002). *Fizyчне vykhovannia v spetsialnykh medychnykh hrupakh*. Kharkiv : NUA. 48 s.

6. Shepelenko T.V., Shevchenko V.P. (2006) *Metodychni rekomendatsii shchodo provedennia zaniat z fizychnoho vykhovannia zi studentamy spetsialnykh medychnykh hrup* : konsp. leksii. Kharkiv : UkrDAZT. 18 s.

7. Tsereteli V.O., Dehtiarova I.V., Hasan Yu.M., Voida A.A. (2023). *Fizyчне vykhovannia pry zakhvoriuvanniakh sertsevo-sudynnoi systemy*: metodychni vkazivky. Kharkiv : NTU «KhPI». 28 s.

8. Tsereteli V.O. (2022). *Fizyчне vykhovannia pry zakhvoriuvanniakh shlunku*: metodychni rekomendatsii. Kharkiv : NTU «KhPI». 26 s.

9. Shchyrbul, O., Babalich, V., Mishyn, S., Novikova, V., Zinchenko, L., Haidamashko, I., & Kuchai, O. (2022). Conceptual Approaches to Training Specialists Using Multimedia Technologies. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, 22(9). P. 123-130. DOI: <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.9.19>

Надійшла (received) 12.05.2023

Відомості про авторів / About the Authors

Дегтярьова Ірина Вікторівна (Iryna Dehtiarova) – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», старший викладач кафедри фізичного виховання; Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5144-7636>;

Церетелі Вікторія Олександрівна (Vikoriya Tsereteli) – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», старший викладач кафедри фізичного виховання; Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6917-9784>;

Зінченко Ліна Володимирівна (Lina Zinchenko) – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», старший викладач кафедри фізичного виховання; Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7927-3535>