

19. Pro normatyvni dokumenty z fizychnoho vykhovannia, Nakaz Ministerstva osvity Ukrainy № 188 (2020) (Ukraina). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0500-98#Text>
20. Sysoieva, S., & Reipolska, O. (2020). Kontseptsiia osvity ditei rannoho ta doshkilnoho viku: novyi pohliad. *Visnyk NAPN Ukrainy*, 2(1), 1–10.
21. Turchyk I. (2017). Fizyчне vykhovannia i sport u shkilnii osviti Yevropy. Shvydkodruk.
22. Khudolei O. N., & Kasian A. V. (2010). Zakonomernosty rozvytye dvyhatelnoi funktsyy u detei doshkolnoho vozrasta. *Physical education theory and methodology*, (7), 19–34.
23. Shevchenko Yu. M., & Dubiaha S. M. (2009). Fizychnyi rozvytok ditei starshoho doshkilnoho viku yak pedahohichna problema. *Pedahohika, psykhohohiia ta metodyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, (11), 143–146.
24. Wang, N., Wang, Q., Liu, X., Mahfooz, M., & Savila, Z. (2023). Examining the impact of physical education and physical skills development on preschoolers' physical and mental health. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–9.
25. Nollaig McEvilly, Martine Verheul & Matthew Atencio. (2013). Physical education at preschools: the meaning of 'physical education' to practitioners at three preschool settings in Scotland. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20 (2), 117–130.
26. Zarotis, G. F. (2019). Positive self-concept through physical-sport activity of preschool children. *American Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 3(2), 53–60.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).13)
УДК:796.011.3:611/612-057.875

Денисовець Т.М.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, м. Полтава
Квак О.В.
кандидат біологічних наук, доцент кафедри
медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, м. Полтава
Гогоць В.Д.
старший викладач кафедри
медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, м. Полтава
Хоменко П.В.
доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичного виховання та спорту
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, м. Полтава

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті проаналізовано медико-біологічні аспекти фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти. Виокремлено організаційно-методичні принципи, на яких ґрунтується інноваційна освітня технологія реалізації здоров'яформувальної спрямованості модернізованого фізичного виховання.

Встановлено, що рівень фізичної культури молоді визначається, передусім, спеціальною освіченістю в цій галузі, усвідомленою потребою у використанні фізичних вправ та інших видів рухової активності з метою зміцнення здоров'я і всебічного самовдосконалення. На основі аналізу комплексу літературних джерел узагальнено мету фізичного виховання, яка полягає в оздоровленні, вихованні й освіченості студентської молоді.

Обґрунтовано застосування медико-біологічних аспектів для дослідження фізкультурно-оздоровчих заходів, де фізична підготовка розглядається з позиції формування навичок рухової активності особистості й біологічних властивостей організму людини. Визначено типологічні характеристики сучасної системи фізичного виховання у ЗВО України; науково-обґрунтовано взаємодію медико-біологічних та культурологічних аспектів фізичної культури, що сприяють підвищенню продуктивності навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Медико-біологічні аспекти включають вивчення проблеми здоров'я і фізичного стану людей, їхнє застосування для дослідження фізкультурно-оздоровчих заходів зумовлено тим, що фізична підготовка розглядається з погляду формування рухової активності й біологічних властивостей організму. На основі анкетування здобувачів вищої освіти досліджено специфіку мотиваційно-ціннісного складника медико-біологічної підготовки майбутніх фахівців.

Ключові слова: медико-біологічні аспекти, медико-біологічні методи, медико-педагогічний контроль, здоров'я, здоровий спосіб життя, здобувачі ЗВО, фізична підготовка, майбутні фахівці фізичної культури та спорту.

Denysovets T., Kvak O., Hohots V., Khomenko P. Medico-biological aspects of physical training of students of higher education institutions. The article analyzes the medical and biological aspects of the physical training of students of higher education institutions. The organizational and methodical principles on which the innovative educational technology of implementing the health-forming orientation of modernized physical education is based are highlighted.

It was established that the level of physical culture of young people is determined, first of all, by special education in this field, the perceived need to use physical exercises and other types of motor activity for the purpose of strengthening health and comprehensive self-improvement. On the basis of the analysis of a complex of literary sources, the goal of physical education is summarized, which consists in improving the health, education and education of student youth.

The use of medical and biological aspects for the study of physical culture and health measures, where physical training is considered from the standpoint of the formation of skills of motor activity of the individual and the biological properties of the human body, is substantiated.

The typological characteristics of the modern system of physical education in higher education institutions of Ukraine are determined; the interaction of medical, biological and cultural aspects of physical culture, which contribute to increasing the productivity of educational and physical culture and health activities, is scientifically substantiated.

Medical-biological aspects include the study of health problems and the physical condition of people, their use for the study of physical culture and health measures is determined by the fact that physical training is considered from the point of view of the formation of motor activity and biological properties of the body.

The specificity of the motivational and value component of the medical and biological training of future specialists was investigated on the basis of a questionnaire of higher education applicants.

It has been proven that more attention should be paid to the promotion of sports and physical culture in the institution of higher education, to fully provide classrooms for classes with modern sports equipment and inventory, to actively include student youth in the process of physical education and mass sports events.

Key words: *medical-biological aspects, medical-biological methods, medical-pedagogical control, health, healthy lifestyle, higher education graduates, physical training, future specialists in physical culture and sports.*

Постановка проблеми в загальному вигляді. Однією з найнагальніших проблем сучасної української держави постає питання формування й популяризації здорового способу життя молоді, розв'язання якого загалом окреслює вектори поступу нашої країни й моделює умови розвитку майбутнього суспільства, а генерування в молоді зацікавленості до фізичної підготовки значно залежить від панівної психологічної атмосфери в освітньому середовищі та пріоритетності в ньому фізкультурно-оздоровчих заходів.

Навчання в сучасному закладі вищої освіти має бути зосереджене на особистості здобувача освіти, розвитку його індивідуальних якостей, формування адекватної високої самооцінки. Мета такого освітнього процесу полягає у сприянні становленню індивідуальності, культурного самовизначення здобувача освіти, задля повноцінного здійснення процесу соціалізації та допомозі в життєвому самовизначенні.

Зростання вимог до фізичної підготовленості породжує перед закладом вищої освіти важливе завдання – забезпечити формування особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу, європейської цивілізації, має адекватно орієнтуватися в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, підготовлена до життя у постійно змінюваному, конкурентному, взаємозалежному світі.

Сьогодні значну увагу приділено питанню розвитку фізичної культури та спорту, особливо медико-біологічних аспектів спортивної діяльності, які відіграють провідну роль, оскільки цілісні знання про людину є фундаментом професійної підготовки фахівців. Необхідно забезпечити в теорії та практиці фізичної підготовки взаємодію біологічних та соціокультурних аспектів, що відображають її системно-інтегративний підхід.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Протягом останніх років проведено чимало наукових досліджень, присвячених підвищенню ефективності фізичного виховання і фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Так, у працях низки вчених розкрито сучасні підходи до викладання медико-біологічних дисциплін (Є. Єрошенко, О. Лисаченко, Н. Гасюк, В. Білаш, А. Григоренко); Н. Дедедюк пропонує застосування комплекс медико-біологічних методів дослідження під час вивчення розвитку організму спортсмена; у науково-методичних працях Ю. Циби, А. Молдован, П. Горюк, Т. Денисовець, О. Квак досліджено медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів; науково-методичні аспекти медико-біологічного контролю у фізичному вихованні та спорті представлено в дослідженні Т. Дегтяренко та Є. Долгієра; специфіка природничо-наукової підготовки фахівців фізичної культури, спорту та системи здоров'язбереження вивчено у працях А. Фастівець, П. Хоменка, Т. Денисовець. Водночас маємо констатувати відсутність системних досліджень щодо обґрунтування медико-біологічних аспектів фізичної підготовки здобувачів сучасних закладів вищої освіти України.

Мета статті полягає у вивченні медико-біологічних аспектів фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз праць сучасних учених дозволяє сформулювати комплексну та багатовекторну мету фізичного виховання, яка полягає в оздоровленні, вихованні й освіченості студентської молоді. Оздоровче завдання полягає в гармонійному розвитку форм і функцій організму, спрямованому на зміцнення здоров'я, підвищення стійкої опірності до захворювань організму та його загартування [3]. Виховне завдання полягає в розвитку рухових якостей людини (сила, швидкість, витривалість тощо), а також вольових якостей, в умінні протистояти стомленню. Освітнє завдання полягає у формуванні життєво важливих рухових умінь, навичок і знань [6].

Визокремлюють такі організаційно-методичні принципи, на яких ґрунтується інноваційна освітня технологія реалізації здоров'яформувальної спрямованості модернізованого фізичного виховання: принцип гармонійного розвитку особистості, яка навчається; принцип конверсії; принцип активного здоров'яформування; принцип накопичення потенціалу соціальної активності й толерантності; принцип свободи вибору; принцип функціональної інтеграції управлінських структур.

Для фізичного виховання студентів України, на думку вітчизняних учених, притаманна низка специфічних чинників, зокрема: відсутність чіткого соціального запиту від виробництва та роботодавців щодо фізичної підготовки випускників, що призводить до низької усвідомленості керівництва ЗВО та студентів щодо важливості фізичного виховання та неефективного управління цим процесом; недостатня гуманістична та професійна орієнтація у фізичному вихованні;

почасти низька теоретична та методична підготовка студентів у питаннях особистої фізичної культури; обмежений набір практичних компонентів, необхідних для виконання функцій фізичного виховання; недостатня ефективність практичних розділів програми фізичного виховання; неадекватність форм організації фізичного виховання сучасному менталітету та мотиваційній зрілості студентів; відсутність належних умов для ефективного функціонування системи фізичного виховання (персоналу, науково-методичного забезпечення, медичної підтримки, матеріально-технічних та фінансових ресурсів); іноді мінімальна мотивація студентів до зайняття фізичною культурою та її удосконалення; відсутність науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи фізичного виховання в країні в найближчому та віддаленому майбутньому, зокрема повоєнному [4].

В умовах сьогодення розвитку й трансформацій української вищої освіти фахівці роблять акцент на вивчення проблеми фізичної підготовки здобувачів ЗВО. Її медико-біологічні аспекти мають велике значення для подальшого функціонування, оскільки комплексні знання про людину є підґрунтям становлення й розвитку фізичної культури як науки. Медико-біологічні аспекти вивчають проблеми здоров'я і фізичний стан. Застосування цих аспектів для дослідження фізкультурно-оздоровчих заходів зумовлено тим, що фізична підготовка розглядається з позиції формування навичок рухової активності особистості й біологічних властивостей організму людини.

Ефективне застосування медико-біологічних засобів у спортивній підготовці на різних етапах дозволяє підвищити результативність тренувань, збільшити їхню інтенсивність, швидше відновлюватися, підвищити працездатність і знизити ризик отримання травм або перевтоми. Останнім часом особливу увагу приділяють вивченню закономірностей відновлення, характеру втоми і методів, які сприяють підвищенню працездатності та ефективності тренувань [9].

Фізична культура та фізична підготовка – невід'ємні складники сучасного суспільства, займають досить важливе місце у всіх сферах життя та є пріоритетними серед населення. Однак без розуміння нормального перебігу медико-біологічних та фізіологічних процесів в організмі людини фахівці в галузі фізичної культури та спорту не можуть правильно оцінювати функціональний стан організму людини та її працездатність в умовах рухової діяльності.

У фізкультурно-спортивній діяльності склалася чітка система використання медико-біологічних методів дослідження в контексті вивчення функціонування внутрішніх органів (серця, легень, шлунка, головного мозку тощо), систем (кістково-м'язової, травної, дихальної, кровообігу, нервової діяльності, нейрогуморальної регуляції), організму людини загалом.

Відповідно до цілей наукового застосування медико-біологічні методи дослідження поділяються на діагностичні (методи дослідження стану організму), прогностичні (методи дослідження можливих результатів, наслідків фізкультурно-спортивної діяльності), реабілітаційні (методи функціонального відновлення систем організму після граничних та позаграничних фізичних та психічних навантажень).

Спеціалізована система знань і навичок у медико-педагогічному контролі забезпечує: 1) освоєння теоретичних та методологічних принципів контролю над заняттями з фізичної культури; 2) самостійне розроблення та впровадження нових методів організації фізичного виховання та спорту; 3) розуміння актуальних аспектів взаємозв'язку психофункціонального стану людини з адаптаційними механізмами організму під впливом фізичних навантажень; 4) коректне дозування фізичних навантажень, враховуючи вихідний стан психосоматичного здоров'я особистості; 5) дотримання необхідних вимог для запобігання травматизму під час занять фізичною культурою; 6) впровадження заходів з підтримання, зміцнення та відновлення здоров'я різних груп населення через раціональну фізичну активність; 7) забезпечення медико-педагогічного супроводу занять з фізичного виховання та спорту [1].

Знання фізіологічних механізмів регуляції різних функцій організму має важливе значення в розумінні перебігу відновлювальних процесів під час та після напруженої м'язової роботи.

Медико-біологічні методи дослідження дозволяють визначити динаміку розвитку організму людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності, виявити природні механізми формування та вдосконалення рухових умінь і якостей, їхнє пристосування до фізичних та психічних навантажень, дізнатися про функціональні можливості організму, механізми їхнього використання та мобілізацію в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Медико-біологічні показники є основою визначення фізичних навантажень, інтенсивності тренувального та змагального процесів. Вони дозволяють контролювати фізкультурно-спортивну діяльність для того, щоб вона не завдавала шкоди здоров'ю, а сприяла його зміцненню, допомагала раціонально вибудувувати тренувальний процес та визначала необхідність фізичного та психічного відпочинку людини.

Фізична підготовка студентства в закладах вищої освіти України спрямована на фізичний і духовний розвиток особистості, оволодіння систематизованими теоретичними знаннями з суміжних дисциплін (анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, валеології, гігієни, травматології і лікувальної фізичної культури, психології, педагогіки та ін.), опанування фізичними вправами та різними видами спорту, способами їх організованого і самостійного виконання впродовж різноманітних періодів життєдіяльності. Розвиток системи фізичної підготовки безпосередньо зумовлений економічними, політичними, соціальними, духовними й культурними чинниками, а також ефективністю виконання поставлених завдань, організаційних форм, змістом педагогічних умов, які забезпечують якісне її функціонування. Крім того, фізична підготовка виконує як низку важливих соціальних функцій, так і розв'язує специфічні освітні, оздоровчі, духовні та виховні завдання.

У ході проведеного дослідження проаналізовано вплив медико-біологічних показників на організм людини до та після фізичного навантаження та виявлено психолого-педагогічні умови в контексті професійного самовизначення здобувачів Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка у процесі заняття фізичною культурою та спортом.

Для надання об'єктивної і правильної оцінки функціонального стану в умовах фізичної активності необхідно враховувати перебіг фізіологічних процесів в організмі людини. Це зумовлює важливість розуміння ходу відновлювальних процесів під час та після напруженої м'язової роботи [3]. Основою визначення інтенсивності тренувальних та змагальних

періодів є медико-біологічні показники, які дозволяють контролювати фізкультурно-спортивну діяльність, з унеможливленням заподіяти шкоду здоров'ю.

У діагностичному модулі проводяться дослідження, зорієнтовані на вивчення таких параметрів функціонального стану спортсмена: 1) стан на початок змагань чи початку будь-яких фізичних навантажень; 2) стан під час фізичного навантаження; 3) стан після фізичних навантажень (або стан спортсмена після травмування). Лікувально-відновлювальний модуль передбачає проведення швидкої реабілітації спортсменів у тренувальний та змагальний періоди. Цей модуль забезпечений сучасним обладнанням та інноваційною технікою.

Така система дозволяє визначити працездатність спортсменів, рівень їхньої перевтоми чи так званої перетренованості, і навіть уможлиблює здійснення корекційних заходів у процесі фізичного відновлення.

Важливо зазначувати, що фізіологічна основа психіки людини – нервова система, вона функціонує подібно до таких систем, як м'язова, серцево-судинна, дихальна тощо, проте, вона сильніше реагує на впливи подразників різного характеру. Також за допомогою нервової системи психіка керує загалом усією активністю організму, зокрема: процесами життєдіяльності та творчості, а також їхніми вдосконаленням і трансформацією протягом усього життя. У зв'язку з цим психологічна підготовка спортсмена повинна починатися з перших занять. Вона охоплює такі аспекти: формування стійкого інтересу до спорту, виховання професійно важливих якостей, коригування психічного стану, соціальної адаптації після завершення спортивної кар'єри.

Науково-обґрунтовано взаємодію медико-біологічних та культурологічних аспектів фізичної культури, що сприяють підвищенню продуктивності навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Сьогодні завданням університетів є організація безперервного навчально-оздоровчого процесу освіти, включаючи моніторинг стану здоров'я студентів, результати якого систематично оприлюднюються. Загалом це сприяє процесу удосконалення й модернізації освітніх програм відповідно до актуальних запитів. Недооцінка ролі особистісного фактора в системі підготовки спортсменів, відсутність індивідуального підходу до кожного спортсмена, є причиною зниження успішності та різнобічного особистісного розвитку.

У спортивній практиці виокремлюють три провідні групи засобів відновлення: педагогічні, психологічні та медико-біологічні, комплексне використання яких формує цілісну систему відновлення спортивної працездатності [3]. Зазначимо, що цей поділ на групи дещо умовний, тому досягнення позитивного ефекту можливе винятково в синергетичній взаємодії окреслених засобів. До педагогічних інструментів відновлення належать: 1) індивідуалізація процесу тренування та побудови тренувальних циклів; 2) адекватні за інтенсивністю та спрямованістю фізичні навантаження; 3) раціональний режим тренування та відпочинку.

Одним із ключових понять у теорії фізичної культури є «лікарсько-педагогічні спостереження», яке витлумачують як дослідження, проведені спільно з лікарем і тренером з метою оцінки впливу на організм фізичних навантажень, встановлення рівня фізичної готовності та на підставі цього вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Необхідність таких досліджень полягає в тому, що рівень функціональної готовності спортсмена чи фізкультурника може бути найкраще вивчений та оцінений лише у природних умовах тренування.

Ефективність тренувального процесу також залежить від правильного вибору тренувальних засобів, їхнього дозування, послідовності виконання в одному занятті. Також одним із головних завдань, які стоять перед тренером, є психологічна підготовка спортсмена до змагань. Необхідно вивчати психічний стан студента, його психічне навантаження, стресостійкість, емоційне збудження, передстартове хвилювання, оскільки психічний стан спортсмена негативно позначається на функціональних системах організму: дихальній, серцево-судинній, залозах внутрішньої секреції. Зокрема, у спортивній практиці виділяють три види психічних передстартових станів: бойова готовність, передстартова лихоманка, передстартова апатія.

Проведений теоретичний аналіз особливостей медико-біологічної підготовки фахівців фізичної культури і спорту зумовив вивчення мотиваційно-ціннісного складника фізичного виховання і здоров'язбереження у ЗВО. Для реалізації цього завдання ми проаналізували ставлення здобувачів вищої освіти до організації фізичної підготовки в ЗВО.

Період навчання в підлітковому та юнацькому віці збігається з активним формуванням духовних та фізичних якостей молодих людей. Фізичне виховання – невід'ємна частина навчально-виховного процесу, а проблема формування рухової активності молоді має важливе гігієнічне значення, оскільки останнім часом фахівці констатують прогресування гіподинамії, тобто зниження рухливості, що безпосередньо пов'язано з навчальним перенавантаженням.

Наслідком таких тенденцій є зростання кількості студентів, у яких простежуємо незадовільний стан здоров'я, надмірну вагу, схильність до частих захворювань, порушення постави та опорно-рухового апарату, дефекти зору та нервово-психічні відхилення. На тепер навчання у закладах вищої освіти пов'язане з тривалими статичними напруженнями м'язів, що у свою чергу залишає негативний відбиток на загальному стані здоров'я здобувачів освіти та функціонування окремих внутрішніх органів і систем, тому необхідно активно й цілеспрямовано застосовувати фізичні вправи на практичних заняттях з фізичної підготовки.

Отже, фізичне виховання сприяє не тільки розвитку фізичних якостей студентів та підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, але є дієвим засобом самовираження майбутніх фахівців, зокрема в розрізі реалізації у професійній діяльності.

Для обґрунтування описаних й узагальнених теоретичних аспектів порушеної проблеми ми провели дослідження на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. У ході якого протягом жовтня – листопада 2023 р. взяли участь 42 студенти 1 курсу бакалаврського рівня факультету історії та географії, з використанням методів анкетування та дослідження даних із медичної документації.

До початку практичних занять студенти проходять медичний огляд, результати якого демонструють цілісну характеристику їхнього стану здоров'я та фізичного розвитку.

У ході дослідження на підставі обов'язкового щорічного медичного огляду ми встановили, що 64,3% студентів (27 осіб) належать до основної групи з фізичного виховання, 14,3% (6 осіб) направлені до підготовчої групи, 11,9% (5 осіб) належать до спеціальної медичної групи, 9,5% студентів (4 особи) звільнені від занять з фізичного виховання. З цього випливає, що значний відсоток (35,7%) здобувачів потребує покращення свого здоров'я. За підсумками анкетування: «Оцініть свій стан здоров'я?» більшість студентів відзначають стан свого здоров'я, як «хороший» (52,4%) та «швидше добрий, ніж поганий» (42,6), «швидше поганий, ніж добрий» відзначили 5% респондентів. Ніхто з опитаних не констатував, що вважає стан свого здоров'я «поганим».

На запитання: «На вашу думку, чи є потреба у зміцненні стану Вашого здоров'я?» 33,3% респондентів відповіли, що така «необхідність є», 28,6% респондентів відповіли «скоріше так, ніж ні», 28,6% респондентів відповіли, що «скоріше не потребують» зміцнення стану свого здоров'я, і 9, 5% респондентів про це ще «не замислювалися». Варіант відповіді «ні» – відсутній.

Отже, можна дійти невтішного висновку, що великий відсоток респондентів вважає стан свого здоров'я «хорошим», проте за підсумками медичного огляду виявлено значну кількість студентів, яким необхідно поліпшити стан свого здоров'я. Також більшість студентів вважають за необхідне зміцнення та підтримку стану здоров'я, а багато хто навіть не замислювався про стан свого здоров'я. Однак фізичне виховання вони не розглядають як один із загальнодоступних засобів зміцнення здоров'я.

Так, на запитання: «На Вашу думку, чи необхідне проведення фізичного виховання в нашому університеті?» 23,8% респондентів відповіли, що «проведення фізичного виховання необхідне, оскільки це сприяє розвитку фізичних якостей», і 23,8% також вважають «фізичне виховання необхідним, оскільки студентам потрібне рухове навантаження», 4,8% респондентів вважають «проведення фізичного виховання марнуванням часу і не бачать у ньому необхідності», 47,6% вважають, що «фізичне виховання має проводитися лише для охочих або у вигляді факультативів».

А на запитання: «Чи потрібно, на вашу думку, збільшити обсяг занять з фізичного виховання у нашому університеті?» більшість анкетованих здобувачів 95,5% відповіли «ні, не потрібно»; 4,7 % – «так, потрібно» і 4,7% важко відповісти. Це свідчить про низьку мотивацію студентів до занять з фізичного виховання та спорту та не усвідомлення сприятливого впливу фізичної підготовки на стан здоров'я людини. Це пов'язано насамперед із великими інтелектуальним навантаженням у навчальних закладах, а також з переоцінкою цінностей та пріоритетів сучасної молоді.

На сьогодні більшу частину вільного часу молодь витрачає за гаджетами і в Інтернеті, набуваючи залежність від частого відвідування сторінок у соціальних мережах, онлайн ігор, що негативно позначається не тільки на їхньому зовнішньому вигляді (втома і почервоніння в очах), але і на психічному і фізичному стані [3]. На підтвердження цього є відповіді респондентів на запитання: «Чи займаються студенти фізичними вправами поза університетом?». так, більшість анкетованих респондентів відповіли, що роблять звичайну ранкову гімнастику (33%); 23% респондентів відвідують тренажерні зали; 11% – відвідують фітнес-центри та 7% – займаються оздоровчими системами (йога, ушу тощо). Четверть опитаних респондентів (26%) поза університетом не займаються жодними вправами.

На запитання: «Чи брали ви участь у спортивних змаганнях, що проводяться в університеті?» багато респондентів (66,7%) вказали на те, що у спортивних змаганнях, що проводяться в університеті, вони не брали і не беруть участі, інша частина респондентів (33,3%) відповіли, що брали участь/беруть участь у таких змаганнях. У наступному питанні студентам пропонувалося оцінити умови, створені у ЗВО для підтримки здорового способу життя.

Результати опитування відображені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Оцінка умов проведення занять із фізичного виховання студентами

| Умови | Цілком задовільно | Частково задовільно | Не задовільно |
|---------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------|
| Стан спортивного залу | 71,4 % | 23,6 % | 5 % |
| Забезпеченість занять необхідним спортивним обладнанням | 28,6 % | 57,1 % | 14,3 % |
| Якість проведення занять з фізичної культури та спорту | 76,9 % | 17,6 % | 5,5 % |

Та результати дають обґрунтовані підстави констатувати, що ЗВО має сучасну необхідну матеріально-технічну базу для проведення занять з фізичної підготовки здобувачів. Однак недостатня наявність та різноманітність спортивного інвентарю не повною мірою задовольняють інтереси та потреби студентів, що також впливає на їхню мотивацію та бажання займатися фізичною культурою.

Висновки. Отже, за результатами дослідження було виявлено, що більшість студентів оцінюють стан свого здоров'я як хороший, але при цьому вказують на те, що потребують зміцнення здоров'я. Можливо, така відповідь свідчить про усвідомленість студентів у тому, що навіть хороше здоров'я необхідно постійно підтримувати та зміцнювати. Але, виходячи, з результатів дослідження було виявлено, що більшість студентів не вважають заняття з фізичного виховання засобом зміцнення здоров'я, оскільки, на їхню думку, такі заняття мають факультативний характер. Однак такий розклад занять призведе до зменшення кількості фізичної культури, а отже, до стрімкого погіршення стану здоров'я студентів. Також більшість анкетованих студентів вказали на те, що не беруть участь у спортивних змаганнях, що проводяться в університеті, що, можливо, свідчить про недостатню мотивацію студентів. Отже, необхідно більше уваги приділяти пропаганді спорту та фізичної культури в закладі вищої освіти, повною мірою забезпечувати аудиторії для занять сучасним

спортивним обладнанням та інвентарем, активно включати студентську молодь у процес фізичного виховання та спортивно-масові заходи.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в обґрунтуванні педагогічних умов підвищення ефективності медико-біологічного забезпечення фізичної культури у ЗВО.

Література

1. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Одеса. 2018. 282 с.
2. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні. Луцьк. 2010. 184 с.
3. Денисовець Т. М., Квак О. В. Особливості впливу природних чинників на функціональний стан організму дітей шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 10 (170) 23. С. 67–72.
4. Домашенко А., Раєвський Р., Канишевський С. Становлення національної системи фізичного виховання студентської молоді України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 16. С. 16–23.
5. Єрошенко Г. А., Лисаченко О. Д., Гасюк Н. В., Білаш В. П., Григоренко А. С. Сучасні підходи до викладання медико-біологічних дисциплін. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2022. Т. 22. вип. 3–4 (79–80). С. 183–186.
6. Іванько О. А. Фізична культура і спорт як соціальна сфера діяльності людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 18. С. 138–143.
7. Фастивець А. В. Природничо-наукова підготовка майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії: методологія, теорія, практика: монографія. Полтава. Астра, 2023. 240 с.
8. Хоменко П. В. Методологічні підходи до формування функціональності природничо-наукових знань майбутніх учителів фізичної культури. *Теоретико-методичні аспекти викладання компонентів освітніх програм у системі підготовки магістрів у педагогічних закладах вищої освіти : колективна монографія*. Полтава. 2023. С. 592–632.
9. Циба Ю. Г., Молдован А. Д., Горюк П. І. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посібник. Чернівці. 2021. 132 с.

References

1. Davydenko, O. V., Semenenko, V. P., Fandikova, L. O. (2003). Medyko-pedahohichniy kontrol u fizychnomu vykhovanni ta sporti: Pidruchnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Basics of programming physical culture and health classes with children's contingent]. Ternopil: Aston [in Ukrainian].
2. Dedelyuk, N. A. (2010). *Naukovi metody doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni* [Scientific research methods in physical education]. Lutsk [in Ukrainian].
3. Denysovets, T., Kvak, O. (2023). Osoblyvosti vplyvu pryrodnykh chynnykiv na funktsionalnyi stan orhanizmu ditei shkilnoho viku [Peculiarities of the influence of natural factors on the functional state of the body of school-aged children]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific works], 10, 67–72 [in Ukrainian].
4. Domashenko, A., Raevsky, R., Kanishevsky, S. (2003). Stanovlennia natsionalnoi systemy fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi Ukrainy [Formation of the national system of physical education of student youth of Ukraine]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports], 16, 16–23 [in Ukrainian].
5. Yeroshenko, G. A., Lysachenko, O. D., Hasyuk, N. V., Bilash, V. P., Grigorenko, A. S. (2022). Suchasni pidkhody do vykladannia medyko-biologichnykh dystsyplin [Modern approaches to teaching medical and biological disciplines]. *Aktualni problemy suchasnoi medytsyny: Visnyk Ukrainskoi medychnoi stomatolohichnoi akademii* [Actual problems of modern medicine: Bulletin of the Ukrainian Medical Stomatological Academy], 3–4 (79–80), 183–186 [in Ukrainian].
6. Ivanko, O. A. (2004). Fizychna kultura i sport yak sotsialna sfera diialnosti liudyny [Physical culture and sport as a social sphere of human activity]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports], 18, 138–143 [in Ukrainian].
7. Fastivets, A. V. (2023). *Pryrodnycho-naukova pidhotovka maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoi terapii ta erhoterapii: metodolohiia, teoriia, praktyka: monohrafiia* [Natural and scientific training of future specialists in physical therapy and occupational therapy: methodology, theory, practice: monograph]. Poltava Astraya [in Ukrainian].
8. Khomenko, P. V. (2023). Metodolohichni pidkhody do formuvannia funktsionalnosti pryrodnycho-naukovykh znan maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury [Methodological approaches to the formation of the functionality of natural and scientific knowledge of future teachers of physical culture]. *Teoretyko-metodychni aspekty vykladannia komponentiv osvithnykh prohram u systemi pidhotovky mahistriv u pedahohichnykh zakladakh vyshchoi osvity : kolektyvna monohrafiia* [Theoretical and methodological aspects of teaching components of educational programs in the master's training system in pedagogical institutions of higher education: collective monograph]. (pp. 592–632). Poltava [in Ukrainian].
9. Tsiba, Y. G., Moldovan, A. D., Goryuk, P. I. (2021). *Medyko-biologichni tekhnolohii pidvyshchennia pratsezdatsnosti sportsmeniv* [Medical and biological technologies for improving the working capacity of athletes: teaching method. Manual]. Chernivtsi [in Ukrainian].