

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**



**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ
83 НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ВИКЛАДАЧІВ УНІВЕРСИТЕТУ**

Одеса 2023

Наукове видання

Збірник тез доповідей 83 наукової конференції викладачів університету
25 – 28 квітня 2023 р.

Матеріали, занесені до збірника, друкуються за авторськими оригіналами.
За достовірність інформації відповідає автор публікації

Рекомендовано до друку та розповсюдження в мережі Internet Вченою радою
Одеського національного технологічного університету,
протокол № 13 від 16.05.2023 р.

Під загальною редакцією Заслуженого діяча науки і техніки України,
Лауреата Державної премії України в галузі науки і техніки,
д-ра техн. наук, професора Б.В. Єгорова

Укладач Т.Л. Дьяченко

Редакційна колегія

Голова: Іванченкова Л.В., д.е.н., професор

Заступник голови Поварова Н.М., к.т.н., доцент

Члени колегії:

Агунова Л.В., к.т.н., доцент

Артеменко С.В., д.т.н., професор

Басюркіна Н.Й., д.е.н., професор

Бурдо О.Г., д.т.н., професор

Бордун Т.В., к.т.н., доцент

Верхівкер Я.Г., д.т.н., професор

Гапонюк О.І., д.т.н., професор

Гаркович О.Л., к.б.н., доцент

Добрянська Н.А., д.е.н., професор

Жигунов Д.О., д.т.н., професор

Філіпенко О.І., к.філ.н., доцент

Згадова Н.С., к.е.н., доцент

Капрельянц Л.В., д.т.н., професор

Капустян А.І., д.т.н., доцент

Коваленко О.О., д.т.н., професор

Косой Б.В., д.т.н., професор

Котлик С.В., к.т.н., доцент

Козак К.Б., д.е.н., професор

Лагодієнко В.В., д.е.н., професор

Лебеденко Т.Є., д.т.н., професор

Ломовцев П.Б., к.т.н., доцент

Макаринська А.В., д.т.н., професор

Ніколюк О.В., д.е.н., професор

Немченко В.В., д.е.н., професор

Осадчук П.І., д.т.н., доцент

Павлов О.І., д.е.н., професор

Солоницька І.В., к.т.н., доцент

Седікова І.О., д.е.н., професор

Сергеева О.Є., д.ф-м.н., професор

Семенюк Ю.В., д.т.н., професор

Симоненко Ю.М., д.т.н., професор

Скрипніченко Д.М., к.т.н., доцент

Соловей А.О., к.т.н., доцент

Струк Б.І., к.п.н., доцент

Тітлов О.С., д.т.н., професор

Тележенко Л.М., д.т.н., професор

Ткаченко О.Б., д.т.н., професор

Ткачук Г.О., д.е.н., професор

Фесенко О.О., к.т.н., доцент

Хобін В.А., д.т.н., професор

Хмельнюк М.Г., д.т.н., професор

спортсменів контрольної групи, може призвести до негативних наслідків – хвороби спортсменів, психологічної напруженості у групі, відмови від продовження походу;
— результати проведеного експерименту можна вважати успішними та рекомендувати розроблену програму фізичної підготовки туристів до гірських походів до застосування.

УДК 796.012.4:613.71

ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА ЯК ОДНА З ФОРМ ЗМІЦНЕННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

**Павлюк О.В., старший викладач, Захлевська Т.В., старший викладач
Одеський національний технологічний університет, м. Одеса**

Постановка проблеми. Відомо, що щоденне отримання помірного фізичного навантаження є запорукою зміцненню здоров'я студентської молоді. Особливо це стосується студентів, які за своїми функціональними показниками віднесені до спеціального медичного відділення. В останні роки чисельність таких студентів збільшується. Це може бути пов'язано з тим, що завдяки карантинним обмеженням, пов'язаним з COVID-19 та введенням воєнного стану в країні, фізична активність молоді знизилась у рази і, як наслідок, погіршився стан їхнього здоров'я. Науковими дослідженнями доведено, що здоров'я людини тільки на 10-15 % залежить від діяльності установ охорони здоров'я, на 15-20 % – від генетичних чинників, на 20-25 % – від стану довкілля і на 50-55 % – від умов і способу життя людей [1,2]. Тому оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним у подоланні попередженні багатьох захворювань і збільшенні тривалості життя.

З літературних джерел відомо, що найбільш шадним видом занять для людей з послабленим здоров'ям є оздоровча ходьба. Вона є ефективним лікувально-профілактичним та відновлювальним засобом, використовується для активізації органів кровообігу, дихання та обміну речовин [3]. Її слід чітко відрізнити від звичайної та спортивної ходьби. В порівнянні зі звичайною ходьбою зі швидкістю 4 км/год оздоровча ходьба характеризується більш високим темпом (до 7 км/год), більш ритмічними, тривалими і жвавими рухами, які змушують працювати серце й легені інтенсивніше. Не слід також плутати її зі спортивною, яка вимагає дотримання регламентованої техніки [4].

Завданнями нашого дослідження було дослідження змін у показниках виконання тесту К. Купера у студентів, віднесених до спеціального медичного відділення.

Для вирішення цього завдання використовувались наступні методи: аналіз наукової літератури з питань методики застосування оздоровчої ходьби, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Методи й організація дослідження. Для проведення дослідження сформовано дві групи студентів, віднесених до спеціального медичного відділення, кожна з яких нараховувала 10 осіб віком від 17 до 20 років. Студентам експериментальної групи було запропоновано крім обов'язкових академічних занять 2-3 рази на тиждень у вільний час долати дистанцію від 3 до 5 км та всі свої спостереження заносити у щоденники самооцінки. Студенти контрольної групи відвідували тільки академічні заняття за розкладом. Дослідження проводилось протягом 3 місяців.

Перед початком дослідження студентам експериментальної групи були надані теоретичні матеріали по техніці оздоровчої ходьби, її правильному дозуванні і методиці підрахунку частоти серцевих скорочень. Після кожного заняття вони повинні були заносити

у щоденник відстань, швидкість подолання дистанції, показник ЧСС та самопочуття після тренування. Викладачі систематично перевіряли щоденники і корегували при необхідності навантаження.

Для порівняння результатів обох груп на початку дослідження всі студенти провели тест Купера (12-хвилинне подолання дистанції з підрахунком відстані, що була подолана ними за цей час). В кінці дослідження цей тест був повторений всіма студентами.

Результати дослідження.

Результати дослідження подолання дистанції при виконанні тесту К. Купера у метрах представлені на рис. 1.

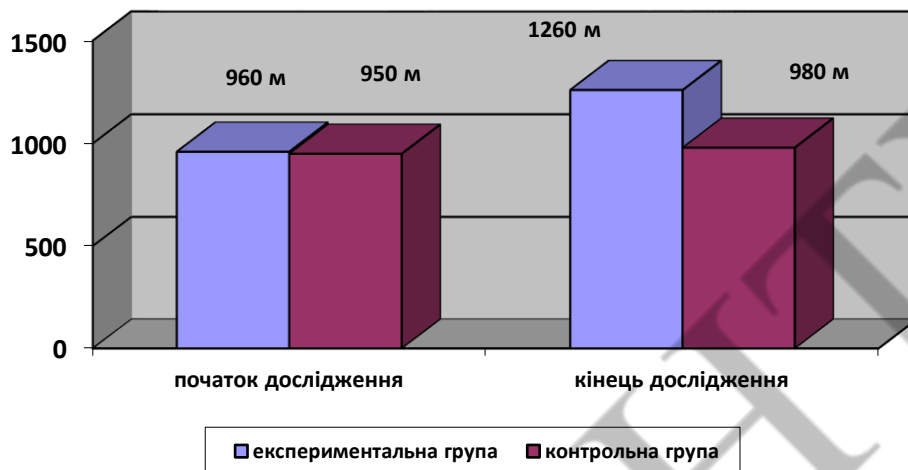


Рис. 1 – Результати тесту К. Купера експериментальної і контрольної груп на початку і наприкінці дослідження

Як видно з рис., результати тесту на початку дослідження майже однакові, а наприкінці дослідження суттєво відрізняються.

В експериментальній групі зрушення досягло 300 м, що склало 23,81 %, що є досить суттєвим зрушенням. В контрольній групі воно склало тільки 30 м, що відповідає 0,04 %, тобто результат майже не змінився.

Це пояснюється тим, що студенти експериментальної групи, систематично долаючи відстань 3-5 км при швидкості 5-7 км/год, звикли до швидкої ходьби і змогли суттєво покращити свій результат. Крім того, опитування студентів експериментальної групи показало, що вони стали почуватися набагато краще.

Висновки та рекомендації. Як свідчить огляд літературних джерел, оздоровча ходьба є вправою аеробного характеру, ефективним лікувально-профілактичним і відновлювальним засобом, використовується для активізації органів кровообігу, дихання та обміну речовин. Вона має надзвичайно широкий діапазон навантажувального впливу, що дає змогу дуже легко дозувати навантаження стосовно до віку й ступеня підготовленості. Вона суттєво впливає на покращення стану здоров'я студентської молоді, яка віднесена до спеціального медичного відділення. Якщо студенти загальної групи можуть отримувати суттєві навантаження під час бігу, студенти спеціального медичного відділення не завжди можуть використовувати біг під час тренувань. А оздоровча ходьба, яка доступна майже всім студентам, може суттєво покращити стан їхньої серцево-судинної системи. Тому заняття оздоровчою ходьбою можна пропагувати всім студентам, які бажають покращити своє здоров'я, але не можуть використовувати біг під час самостійних занять.

Література

1. Яготін Р.С. Вплив помірних фізичних навантажень і природних чинників на функціональний стан організму студентів / Р.С. Яготін, Т.П. Сергеева, С.В. Халайджі, О.М. Кананихіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені

М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи». Випуск 85. – Київ: Вид. дім «Гельветика». – 2022. – С. 236-241.

2. Халайджі С.В. Оздоровчий біг як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді / С.В. Халайджі, Р.С. Яготін // Педагогіка здоров'я : зб. наук. Праць V Всеукраїнської наук.-практ. конф., присвяченої 170-річчю з дня народження І.І. Мечникова 15 травня 2015 р. – Харків: ХНПУ ім. Сковороди, 2015. – С. 604-608.

3. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом / Ю.В. Суббота : практик. Посіб. Вип. 1. – К.: КНЕУ, 2007. – 164 с.

4. Оздоровча ходьба як вид оздоровчо-рухової активності
https://studopedia.com.ua/1_382841_ozdorovcha-hodba-yak-vid-ozdorovcho-rekreatsiynoi-ruhovoi-aktivnosti.html

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ КРЕАТИВНОЇ ПЕДАГОГІКИ ПРИ ВИКЛАДАННІ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН У ТЕХНІЧНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Черняк Г.А.	464
СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ СОЦІАЛЬНОГО ПРОГРЕСУ ТЕХНОГЕННОЇ ЦИВІЛІЗАЦІЇ	
Тодорова С.М., Шевченко Г.А.	466

СЕКЦІЯ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА ЗНЯТТЯ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ПОЧАТКУ ВВЕДЕННЯ ВОЄННОГО СТАНУ	
Халайджі С.В., Яготін Р.С.	468
ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПЕРІОД ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Волкова Т.В., Гончарук В.В.	470
ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КЕРІВНИКІВ І УЧАСНИКІВ СПОРТИВНИХ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ	
Болтоматіс Д. В., Яготін Р.С.	472
ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА ЯК ОДНА З ФОРМ ЗМІЦНЕННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ	
Павлюк О.В., Захлевська Т.В.	474