



Scientific
and pedagogical
internship

**TRAINING OF SPECIALISTS
IN PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS UNDER
SUSTAINABLE
DEVELOPMENT**

June 23 – August 3, 2025
Riga, the Republic of Latvia

ISMA INFORMĀCIJAS
SISTĒMU
ANNO 1994 MENEDŽMĒNTA
AUGSTSKOLA

ISMA INFORMĀCIJAS
SISTĒMU
ANNO 1994 MENEDŽMENTA
AUGSTSKOLA

ISMA University of Applied Sciences

**PROCEEDINGS OF THE SCIENTIFIC
AND PEDAGOGICAL INTERNSHIP**

June 23 – August 3, 2025

**Riga,
the Republic of Latvia
2025**

CURRENT PROBLEMS OF PHYSICS AND MATHEMATICS EDUCATION IN THE CONTEXT OF UKRAINE'S EUROPEAN INTEGRATION

Digital educational resources for studying the topic "Optics" in the school course of physics

Demediuk R. O. 112

Формування математичних компетентностей студентів у галузі фізико-математичних наук

Дібрівна Е. І. 117

TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS UNDER SUSTAINABLE DEVELOPMENT

Рівень сформованості здорового способу життя у представників кіберспорту

Бишевец Н. Г. 124

Особливості підготовки фахівців у галузі фізичної культури, спорту та спортивної медицини в контексті української та європейської систем освіти

Будзин В. Р. 129

Особливості проекту освітньої програми «Фізична культура і спорт» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти

Джуринський П. Б. 133

Застосування оздоровчої ходьби в системі фізичного виховання з метою покращення функціонального стану студенток спеціальної медичної групи

Загородній В. В. 138

Шляхи формування інтересу курсантської молоді до спорту і рухової активності

Михнюк О. В. 144

Штучний інтелект у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти

Сергієнко В. М. 148

До питання викладання спортивної метрології майбутнім фахівцям з фізичного виховання і спорту в сучасних умовах

Соколова О. В. 152

5. Лист МОН України № 1/9-430 від 13.07.2017 «Щодо розроблення освітніх програм» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua>

6. Про затвердження Положення про акредитацію освітніх програм : наказ МОН України від 11.07.2019 № 977 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0889-19>

7. Про затвердження типової форми освітньої програми : наказ МОН України від 19.10.2022 № 1249 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua>

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Загородній В. В.

кандидат медичний наук,

завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини

Черкаський державний технологічний університет

м. Черкаси, Україна

В умовах зростання інтелектуального навантаження та зниження фізичної активності у студентів закладів вищої освіти спостерігається погіршення стану здоров'я, особливо серед осіб спеціальної медичної групи (СМГ). Близько 10% здобувачів вищої освіти мають хронічні порушення функцій серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Негативний вплив пандемії COVID-19, воєнних дій, дистанційного навчання та обмеження рухової активності потребують впровадження

ефективних оздоровчих технологій, зокрема – оздоровчої ходьби. Організація ефективних спеціальних занять є ключовим компонентом оздоровчої програми, що є доцільною як під час занять з фізичного виховання, так і у позанавчальний час із урахуванням стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів.

Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури має не лише формувати необхідні компетентності та розвивати фізичні якості, а й глибоко вивчати специфіку роботи в сучасних закладах освіти, враховувати стан здоров'я та фізичну підготовленість студентів. Важливим є також вивчення та адаптація передового закордонного досвіду у систему української фізкультурної освіти. Загалом, процес підготовки має бути спрямований на формування самостійної, творчої особистості, здатної до постійного самовдосконалення.

Мета дослідження – визначити вплив регулярної оздоровчої ходьби на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем студенток спеціальної медичної групи та в разі отримання позитивних результатів інтегрувати їх в освітній процес підготовки фахівців з фізичного виховання для формування професійних умінь і навичок у галузі фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел; інструментальні методики: вимірювання ЧСС, АТ, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), функціональні проби; статистична обробка результатів.

У дослідженні взяли участь 87 студенток, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи (1–2 курсів ЧДТУ), розділених на:

- експериментальну групу ($n=42$), яка займалась оздоровчою ходьбою під керівництвом викладача протягом 9 місяців;
- контрольну групу ($n=45$), що не брала участі в оздоровчій програмі.

На початковому етапі навчання студенткам запропонована методика оволодіння технікою та навчання оздоровчою ходьбою із рекомендацією проводити заняття на природі, дотримуючись відповідного спортивного одягу та взуття. Академічні та самостійні заняття включали ретельну розминку, за якою відбувалось поступове наростання фізичного навантаження. Обов'язковим елементом було виконання спеціальних вправ. Для студентів рекомендувалось поетапне підвищення навантаження за принципом «колової системи»: починати з 80–100 м ходьби по м'якій поверхні, після чого виконувати 2–3 вправи. Цей цикл повторюється зі збільшенням дистанції до 100–150 м та 3–4 вправи на наступних колах, тривалістю 10–15 хвилин, з корекцією залежно від погодних умов (збільшення тривалості розминки в прохолодну погоду).

Відповідно до запропонованої нами методики, після виконання комплексу розминки здійснюється перехід до основної частини заняття – ходьби по запланованому маршруту, що поділяється на три фази:

- втягуюча частина (1/3 дистанції): виконується у спокійному темпі, забезпечуючи поступову адаптацію організму до ритму ходьби;

- основна частина (приблизно 1/2 дистанції): характеризується підвищеною швидкістю, проте у межах так званого «розмовного режиму», що дозволяє студентам вільно спілкуватися без проявів задишки. Важливо уникати штучного збільшення швидкості за рахунок нераціонального подовження кроків або інтенсивного згинання рук у ліктях. Прискорення має відбуватися за рахунок одночасного наростання усіх характеристик ходьби (довжини та частоти кроків).

- частина для відновлення (остання 1/3 дистанції): передбачає поступове зниження швидкості ходьби з нормалізацією дихання.

Поточними показниками оцінки навантаження є показники пульсу, що контролюються за віковими нормами (максимально допустима та мінімальна межі за 10 секунд). Перевищення верхньої межі або зниження нижче мінімальної може негативно вплинути на оздоровчий ефект. Після тривалої прогулянки рекомендується виконувати комплекс вправ на гнучкість та розслаблення, зокрема повторення деяких спеціальних вправ, що включають махи, розтягування та колові рухи. Перехід до наступного етапу можливий лише після повного виконання завдань підготовчої фази, що включають покращення постави та ходи, адаптацію до помірних навантажень, формування навичок регулярних занять та освоєння методів самоконтролю. Недотримання етапності може привести до перевантаження та порушення техніки.

Отримані результати досліджень серцево-судинної системи засвідчили:

- зниження частоти серцевих скорочень: з $74,6 \pm 1,32$ до $70,2 \pm 1,24$ уд/хв.
- збільшення пульсового тиску: з $41,3 \pm 2,11$ до $44,8 \pm 2,34$ мм рт. ст.
- зменшення кількості осіб із низьким пульсовим тиском з 30,95% до 26,19%.

Показники дихальної системи, а саме показники ЖЄЛ залишалися нижчими за належні, але спостерігалася позитивна динаміка в експериментальній групі. Зменшилася частка осіб зі зниженим дихальним індексом.

Зменшилась кількість студенток експериментальної підгрупи з незадовільним показником якості реакції на фізичне навантаження (функціональна проба з 20 присіданнями протягом 30 сек) з 42% до 28,57%. У контрольній групі цей показник погіршився: з 44,3% до 46,1%.

Висновки. Отже, проведене нами дослідження засвідчило, що оздоровча ходьба може бути використана під час занять фізичним вихованням та самостійних занять фізичною активністю:

1. Оздоровча ходьба є доступним і ефективним засобом підвищення фізіологічної адаптації та аеробним навантаженням організму студенток спеціальної медичної групи.

2. Регулярні заняття оздоровчою ходьбою покращують функціональні показники серцево-судинної та дихальної систем.

3. При підготовці фахівців з фізичного виховання рекомендувати застосування оздоровчої ходьби в системі фізичного виховання студенток спеціальної медичної групи з метою покращення їх функціонального стану.

4. Організація ефективних спеціальних занять є ключовим компонентом оздоровчої програми, що є доцільною як під час занять з фізичного виховання, так і у позанавчальний час із урахуванням стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів.

Перспективи подальших досліджень. Аналіз змін у структурі фізичної підготовленості, дослідження психоемоційного стану студентів спеціальної медичної групи під впливом оздоровчої ходьби та розробка методичних рекомендацій для викладачів фізичного виховання.

Література:

1. Атаманюк С. І., Кириченко О. В. Методика застосування оздоровчої ходьби для студентів спеціальної медичної групи ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я* : науково-практичний журнал. Дніпропетровськ : Іновація, 2014. № 1. С. 204–207.

2. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія* :

Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 118(1). С. 88–93.

3. Загородній В. В., Ярославська Л. П. (2021). Обґрунтування необхідності перебудови процесу фізичного виховання в навчальних закладах на основі показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану систем організму студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 8(139)21. С. 57–63.

4. Загородній В. В., Ярославська Л. П., Гаркавий С. І. Фізична культура та спорту як фактор формування здорового способу життя населення. *Довкілля та здоров'я*. 2024. № 3(111). С. 70–74.

5. Загородній В. В., Ярославська Л. П. Обґрунтування важливості та необхідності самостійних занять фізичною культурою студентів закладів вищої освіти під час пандемії коронавірусної інфекції. *Rehabilitation & Recreation* : науковий журнал. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 14. С. 199–206.

6. Кононова Л. А. Оздоровчі біг і ходьба – універсальні засоби рухової активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 4. С. 91–93.