

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗНЗ УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

МАТЕРІАЛИ

**74-ї підсумкової наукової конференції
професорсько-викладацького складу УжНУ.**

Факультет здоров'я та фізичного виховання

25 лютого 2020 року

м. Ужгород – 2020

УДК 371.122:001.8(063)

Збірник матеріалів 74-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання УжНУ. Роботи, що включені до збірки відображають результати науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу факультету. Вони були представлені на науковій конференції професорсько-викладацького складу факультету.

Автори опублікованих робіт несуть відповідальність за зміст та представлені дані.

Рецензенти:

Любінець О.В. – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри громадського здоров'я Львівського національного медичного університету ім. Д.Галицького

Погоріляк Р.Ю. - кандидат медичних наук, завідувач кафедри громадського здоров'я та суспільних дисциплін

Рекомендовано до друку Редакційно-видавничою радою (від 02. 02.2020 року, протокол № 2) та Вченою радою (від 03.02.2020 року, протокол № 2) ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2020

З М І С Т

ПРОГРАМА 74-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу університету Факультет здоров'я та фізичного виховання	5
ОСНОВНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	8
<i>БОНДАРЧУК Н.Я.</i>	8
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ВІДНОВНОГО ЛІКУВАННЯ ТРАВМОВАНОГО ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ З МЕТОЮ ЗНИЖЕННЯ ВТРАТИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ	9
<i>БРИЧ В.В.</i>	9
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ	10
<i>ГАЯШ О.В.</i>	10
ХАРАКТЕРИСТИКА НЕФІКСОВАНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	12
<i>ГУЗАК О.Ю.</i>	12
ОЦІНКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК З ОЖИРІННЯМ	12
<i>ДУБ М.М.</i>	12
ІНСТРУМЕНТИ СКРИНІНГУ ТРИВОЖНИХ ТА СОМАТОФОРМНИХ РОЗЛАДІВ У ПРАКТИЦІ ЛІКАРІВ ПЕРВИННОЇ ЛАНКИ.....	13
<i>ІВАЦЬ-ЧАБІНА А.Р.</i>	13
ІНКЛЮЗИВНІ ПІДХОДИ У РОБОТІ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	15
<i>КЛЯП М.І.</i>	15
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У СІМ'Ї ТА ШКОЛІ	18
<i>КОВАЧ Ш.А., ЖОФЧАК Є.С.</i>	18
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	20
<i>МАДЯР-ФАЗЕКАШ Е.О., СТЕПЧУК Н.В.</i>	20
ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИК ВІДНОВЛЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ХВОРИХ ХРОНІЧНИМ ХОЛЕЦИСТИТОМ	21
<i>МАЛЬЦЕВА О.Б.</i>	21
ВПЛИВ ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	22
<i>МАРІОНДА І.І., КЕВПАНИЧ В.В., ЛИСЕНЧУК С.Г.</i>	22
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ МЕДСЕСТРИНСТВА У СИСТЕМІ ВИЩОЇ МЕДСЕСТРИНСЬКОЇ ОСВІТИ.....	24
<i>МЕЛЕГА К.П.</i>	24
КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПРОФІЛЬ ФАХІВЦЯ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я – ІНСТРУМЕНТ САМООЦІНКИ	25
<i>МИРОНЮК І.С., ПОТОКІЙ Н.Й., МАРКОВИЧ В.П., БІЛАК-ЛУК'ЯНЧУК В.Й.</i>	25
ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ПРИ ПЛАВАННІ ТА ЕФЕКТИВНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ	26
<i>ПЕТРУШКО М.І., ЗВОНАР В.В., МОРДВІНЦЕВ Г.О.</i>	26
ОЗДОРОВЧЕ ТА РОЗВИВАЮЧЕ ЗНАЧЕННЯ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ	28
<i>ПИШКА О. П., ШАРОДІ В.М.</i>	28
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ТА ГЕМОДИНАМІКИ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ ВНЗ	29
<i>РУСИН Л.П., ШАНТА І. Ф., ДУТКЕВИЧ– ІВАНСЬКА Ю.В.</i>	29
ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯСІМЕЙ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ РОЗВИТКУ.....	30
<i>САБАДОШ М.В.</i>	30
ВПЛИВ ЕЛЕМЕНТІВ ГАНДБОЛУ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	32

<i>СЕМАЛЬ Н.В., СПІВАК А.П.</i>	32
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	33
<i>СИВОХОП Е.М., ТОВТ В.А., СУСЛА В.Я.</i>	33
ДО ПИТАННЯ ВІДПОВІДНОСТІ КОМПЕТЕНЦІЙ СПЕЦІАЛІСТІВ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ВООЗ ДЛЯ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ	34
<i>СЛАБКІЙ Г.О., МИРОНЮК І.С., ФЕЙСА І.І.</i>	34
ПИТАННЯ ПЛІННОСТІ ШАТНИХ ПОСАД СЕРЕДНІХ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ	35
<i>СЛАБКІЙ Г.О., МИРОНЮК І.С., КЕРЕЦМАН А.О.</i>	35
ВОЛЕЙБОЛ ТА ЙОГО РІЗНОВИДИ	36
<i>СУЩЕНКО І.В.</i>	36
ВАЖКА АТЛЕТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	38
<i>ТИМОЧКО О.І.</i>	38
РОЗВИТОК СПОРТИВНИХ ІГОР (НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ) В ЗАКАРПАТТІ	39
<i>ТРІФАН О.М., МЕЛЬНІК В.М.</i>	39
САМОСТІЙНА РОБОТА ЯК ВАЖЛИВА КОМПОНЕНТА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТА ДО НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ	41
<i>ТУЛАЙДАН В.Г.</i>	41
ІСТОРІЯ УЧАСТІ СТУДЕНТІВ УЖНУ У МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАННЯХ З ПАУЕРЛІФТИНГУ (2006- 2014 РОКИ)	43
<i>ФЕДОРІШКО А.А., ШКІРТА М.І.</i>	43
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ С ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ В АМБУЛАТОРНИХ УМОВАХ	44
<i>ФЕДЮНІНА Є.О.</i>	44
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ НА ВИРАЗКОВУ ХВОРОБУ 12-ПАЛОЇ КИШКИ В УМОВАХ САНАТОРІЮ	46
<i>ФІЛАК Ф.Г., ФІЛАК Я.Ф.</i>	46
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ХВОРИХ НА СКОЛІОЗ І-ГО СТУПЕННЯ В УМОВАХ ПОЛІКЛІНІКИ	47
<i>ФІЛАК Я.Ф.</i>	47
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ	49
<i>ШАНТА І.Ф.</i>	49
РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ЖИТТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА	50
<i>ШЕВЧЕНКО К.А., ДЖУГАН Л.М.</i>	50

ПРОГРАМА
74-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу
університету
Факультет здоров'я та фізичного виховання

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

25 лютого 2020 р.
14.00., аудиторія 1

Головуючий – Філак Ф.Г.
Секретар – Русин Л. П.

1. Слабкий Г.О., Кабацій Н., Левко Л. Забезпечення належної якості життя інвалідів в рамках системи громадського здоров'я.
2. Філак Я.Ф. Фізична реабілітація дітей шкільного віку хворих на сколіоз I-го ступеня в умовах поліклініки.
3. Мелега К. П. Інноваційні підходи в організації підготовки майбутніх магістрів медсестринства у системі вищої медсестринської освіти.
4. Маріонда І.І., Кевпанич В.В., Лисенчук С.Г. Вплив заняття оздоровчою аеробікою на фізичну працездатність жінок першого зрілого віку.

Обговорення доповідей.

СЕКЦІЯ 1. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ТА ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА

25 лютого 2020 р.
15.00., аудиторія 5 РЦ.

Керівник секції – Філак Я. Ф.
Секретар секції – Гаяш О. В.

1. Гаяш О.В. Тема. Сучасні технології в освітньому процесі дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.
2. Сабадош М.В. Тема. Оцінка якості життя сімей, які виховують дітей з порушенням розвитку.
3. Гузак О.Ю. Характеристика нефіксованих порушень опорно-рухового апарату у юних спортсменів.
4. Кляп М.І. Інклюзивні підходи у роботі закладів дошкільної освіти.
5. Федюніна Є.О. Фізична терапія осіб працездатного віку хворих на цукровий діабет.

Обговорення доповідей

СЕКЦІЯ 2. ОСНОВ МЕДИЦИНИ

25 лютого 2020 р.
15.00., аудиторія 4 РЦ.

Керівник секції – Мелега К.П.

Секретар секції – Дуткевич-Іванська Ю.В.

1. Філак Ф.Г. Фізична терапія хворих на виразкову хворобу 12-палої кишки в умовах санаторію.
2. Мальцева О.Б. Ефективність нетрадиційних методик як складової здоров'язбережувальних технологій в гастроентерології.
3. Русин Л.П. Вплив занять фітнесом на показники зовнішнього дихання та гемодинаміки у студентів молодших курсів ВНЗ.
4. Дуткевич-Іванська Ю.В. Вікові особливості психофізичного розвитку дітей старшого шкільного віку.

Обговорення доповідей

СЕКЦІЯ 3. ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

25 лютого 2020 р.

15.00., аудиторія 1.

Керівник секції – Слабкий Г.О.

Секретар секції – Брич В.В.

1. Миронюк І.С. Компетентнісний профіль фахівця громадського здоров'я – інструмент самооцінки.
2. Слабкий Г.О., Кабацій Н., Левко Л. Забезпечення належної якості життя інвалідів в рамках системи громадського здоров'я.
3. Маркович В.П. Якість продуктів харчування як одна із детермінант громадського здоров'я.
4. Брич В.В. Забезпечення організації відновного лікування травмованого дорослого населення з метою зниження втрати працездатності.
5. Білак-Лук'янчук В.І. Сучасні підходи до формування системи громадського здоров'я в Закарпатській області.
6. Іваць-Чабіна А.Р. Інструменти скринінгу тривожних та соматоформних розладів у практиці лікарів первинної ланки.
7. Дуб М.М. Оцінка рухової активності та дієздатності студенток з ожирінням.
8. Пішковці А-М. Збереження стоматологічного здоров'я населення гірської зони проживання, як задача системи громадського здоров'я.
9. Фейса І.І., Жданова О.В. Сучасні підходи до профілактики залежностей у студентської молоді.
10. Кручаниця В.В., Йовбак М., Орос В. Корисна зайнятість молоді, як метод профілактики зловживання алкоголю.
11. Миронюк В.І. Профілактика розладів психіки та поведінки в системі громадського здоров'я.
12. Служинська М. Принципи формування толерантного ставлення громадськості до чоловіків, що мають секс з чоловіками.

Обговорення доповідей

СЕКЦІЯ 4. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

25 лютого 2020 р.

1500, аудиторія 14.

Керівник секції – Маріонда І. І.

Секретар секції – Сула В .Я.

1. Бондарчук Н.Я. Зміст спортивної підготовки футболістів юнацького віку.
2. Шанта І.Ф. Особливості методики проведення фізичної культури з елементами футболу серед студентів молодших курсів.
3. Мадяр-Фазекаш Е.О., Степчук Н.В. Вплив фізичної активності на організм людини.
4. Пишка О.П., Шароді В.М. Оздоровче та розвиваюче значення художньої гімнастики.
5. Петрушко М.І., Звонар В.В. Працездатність при плаванні та ефективні засоби відновлення.
6. Тимочко О.І. Важка атлетика як засіб фізичного виховання та зміцнення здоров'я студентської молоді.
7. Тулайдан В.Г. Самостійна робота як важлива компонента підготовки студента до навчальних занять.
8. Федорішко А.А., Шкірта М.І. Історія участі студентів УжНУ у міжнародних змаганнях з пауерліфтингу (2006 - 2014 роки).
9. Щерба М.Ю. Рухливі ігри як складова здоров'язберезувального освітнього середовища.
10. Шевченко К.А., Джуган Л. М. Рухова активність у житті сучасного студента.
- 11.Тріфан О.М., Мельнік В.М. Розвиток спортивних ігор (на прикладі баскетболу) в Закарпатті.
12. Семаль Н.В., Співак А.П. Вплив елементів гандболу на формування здоров'язберігаючих компетентностей студентської молоді.
13. Сивохоп Е.М., Товт В.А. Особливості підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.
14. Ковач Ш.А., Жоффчак Є.С. Фізичне виховання дітей у сім'ї та школі.
15. Сущенко І.В. Волейбол та його різновиди.

Обговорення доповідей

Гомонай Марія Василівна

Некомерційне комунальне підприємство «Ужгородська міська поліклініка»
Ужгородської міської ради

Вайда Алла Вікентіївна

Некомерційне комунальне підприємство «Ужгородська міська поліклініка»
Ужгородської міської ради

Ключові слова: хронічний холецистит, методики відновлення, дієтотерапія, фітотерапія, лікувальна фізична культура.

Вступ: серед захворювань гепато - біліарної системи 97% патологій становлять дисциркуляторні розлади біліарного тракту, які можуть протікати з підвищеним і зниженим тонусом і моторикою. Рациональний режим харчування та руховий режим, фітотерапія, - є невід'ємною частиною реабілітаційних заходів (програм), що використовуються у хворих з кінетичними розладами діяльності жовчного міхура.

Мета: підвищити ефективність засобів фізичної реабілітації, при порушеннях кінетичної функції жовчного міхура (ЖМ), хворих хронічним холециститом (ХХ).

Матеріали і методи: Під наглядом знаходились 34 хворих хронічним холециститом (ХХ), гіпотонічного перебігу. Всі хворі знаходились у фазі неповної ремісії захворювання, пройшли співбесіду і погодились на обстеження, з виконанням запропонованих їм рекомендацій як складової комплексу відновлення. Для вирішення поставлених задач були проведені стандартні обстеження (виявлення основних скарг, збір анамнезу хвороби, анамнезу життя; встановлення головних клінічних показників хвороби, специфічних клінічних симптомів; вивчення лабораторних, функціональних, інструментальних показників).

Результати: при поступленні на оздоровлення 15 (88%) хворих ХХ відмічали помірну болючість в правому підребер'ї ниючого характеру, метеоризм, всіх хворих (100%) турбували гіркота в ротовій порожнині; об'єктивно при пальпації фіксувалась помірна болючість у правому підребер'ї. В результаті виконання запропонованого комплексу (сумісне та послідовне застосування ЛФК, дієтотерапії та фітотерапії) самопочуття та загальний стан пацієнтів значно покращились вже з другого тижня. В кінці курсу оздоровлення відмічено значні позитивні зміни суб'єктивних і об'єктивних показників. Відчуття гіркоти в ротовій порожнині, відрижка гірким зникли повністю (100%). Болючість в правому підребер'ї ниючого характеру, ознаки кишкової диспепсії (метеоризм, урчання, здуття), пальпаторна болючість в правому підребер'ї – зникли у 30 (88%) хворих, зменшились у 4 (12%) хворих.

Висновки. Представлений комплекс методик дозволив підвищити загальну ефективність оздоровлення пацієнтів, загалом із значним покращенням та покращенням курс закінчили 27 (79%) хворих. Спільна робота науковців і лікарів є перспективною, потребує подальшого вивчення та реалізації.

ВПЛИВ ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Маріонда І.І., Кевпанич В.В., Лисенчук С.Г.

ДВНЗ «УжНУ», факультет здоров'я та фізичного виховання, кафедра фізичного виховання, м. Ужгород.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, фізичний стан, рухова активність.

Актуальність дослідження. Розвиток нових видів рухової активності в сфері оздоровчої фізичної культури набуває неабиякої актуальності серед сучасної молоді різного віку. Особливу увагу привертають фізкультурно-оздоровчі заняття з музичним супроводом. Один з найбільш популярних видів оздоровчих занять, особливо серед жінок - аеробіка.

Головним завданням фізкультурно-оздоровчих занять у першому зрілому віці є збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності

впродовж основного періоду трудової діяльності [4]. Неабияк це стосується жінок, які несуть високий соціальний обов'язок – дітородіння. Тож їм слід дотримуватися активного способу життя, що стане запорукою народження здорових дітей та формування здорового покоління в цілому.

Але, як свідчать науковці [1], в більшості людей відсутня мотивація до систематичних занять фізичними вправами, профілактичного й оздоровчого характеру. Тож необхідно розширювати арсенал засобів для залучення осіб першого зрілого віку до систематичних занять фізичними вправами.

Можемо припустити, що знання про вплив різних видів рухової активності на системи організму, в певній мірі, можуть дати поштовх жінкам до початку відвідування занять.

Метою дослідження було визначити зміни функціонування систем організму жінок першого зрілого віку під впливом занять оздоровчою аеробікою.

Завдання дослідження: вивчити літературу з даного питання та визначити вплив занять оздоровчими видами аеробіки на фізичну працездатність жінок першого періоду зрілого віку.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано аналіз, систематизацію й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, даних медичної статистики та Інтернет-джерел.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що найбільш популярним видом рухової активності серед жінок першого періоду зрілого віку є оздоровча аеробіка та фітнес [4].

Узагальнюючи дані спеціальної літератури з питань організації фізкультурно-оздоровчих занять із жінками першого зрілого віку, Т. Кутек [4] вказує на оздоровчі заняття з аеробіки як на найбільш збалансовану програму фізкультурної діяльності, спрямовану на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації. Натомість показники фізичного стану – необхідна вихідна інформація під час програмування занять із жінками оздоровчою аеробікою.

У результаті систематичних занять фізичними вправами відбуваються такі зміни в системі дихання, які сприяють збільшенню споживання організмом кисню при м'язовій роботі [7].

Регулярні заняття оздоровчою аеробікою призводять до розростання в м'язах кровоносних судин (це підвищує постачання м'язів киснем і поживними речовинами), а також до збільшення концентрації в м'язових клітинах різних ферментів, за допомогою яких виробляється енергія. Тренування м'язів головним чином полягає в потовщенні м'язових волокон. М'язова маса нарощується за рахунок збільшення товщини м'язових волокон. Потовщення м'язових волокон супроводжується синтезом елементів, які скорочуються – міофібрил. Робота міофібрил цілком залежить від енергетичного стану клітки, тобто від кількості поживних речовин, кисню, вітамінів і мінералів [2]. Вправи з оздоровчої аеробіки підвищують швидкість м'язових скорочень, їх еластичність і розтягнення.

За результатами порівняльного аналізу окремих показників фізичного стану жінок зрілого віку під впливом оздоровчих програм із фітнесу та аквааеробіки, В. Осіпов [6] робить висновок, що програма оздоровчого тренування з використанням засобів аквааеробіки привела до зростання абсолютних і відносних показників фізичної працездатності та аеробних можливостей учасниць експерименту, порівняно з фітнес-тренуванням на суші. Отримані результати пояснюються полегшенням умов роботи серця за рахунок горизонтального положення тіла, яке приймає людина під час виконання вправ у воді, та полегшення припливу крові до серця завдяки тиску води.

Для тих, хто займається оздоровчою аеробікою, зона підвищеної уваги – хребет. Це пояснюється тим, що у 90% людей фізичний дискомфорт, який вони відчувають протягом життя, пов'язаний саме з цим органом. Від здорового стану хребта багато в чому залежить і фізичне здоров'я людини в цілому [2]. Також під дією фізичного навантаження зв'язки та сухожилля стають щільнішими і більш міцними.

Також, при постійних і регулярних заняттях оздоровчою аеробікою, пілатесом та ін. можна досягти позитивних результатів у зміцненні м'язів живота, спини, сили рук, покращити свою

гнучкість та психоемоційний стан. Також покращується рухливість суглобів і координація рухів, кровообіг і дихання. Людина, яка займається постійно, рухається легко, її постава правильна і красива, вона більш упевнена у собі [5].

Оздоровчий вплив засобів аеробіки, на думку фахівців [1, 3], також зумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи та наявністю стійкого гартувального ефекту.

Показники фізичного стану жінок першого зрілого віку коливаються в широкому інтервалі нерідко виходять за межі тих рівнів, що забезпечують оптимальне функціонування систем організму. Характер вікової динаміки досліджуваних показників продемонстрував рівномірне їх погіршення протягом усього періоду. Показники фізичного стану також виявляють значну детермінованість від індивідуально-типологічних особливостей, які зовні виражаються через будову тіла жінок. Збільшення тотальних розмірів тіла супроводжується зниженням їх рівня фізичного стану.

Заняття аеробікою вірогідно сприяє покращенню фізичного стану протягом усього періоду зрілого віку. При цьому потенціал удосконалення показників фізичного стану жінок обмежений резервами організму, які, в свою чергу, обумовлені індивідуально-типологічними та віковими особливостями.

Таким чином, за даними аналізу науково-методичної літератури, можна сказати, що у період першого зрілого віку у жінок заняття різними видами рухової активності позитивно впливають на здоров'я та самопочуття.

Заняття оздоровчою аеробікою є найбільш популярними серед жінок першого періоду зрілого віку, і є виправданими, так як покращують функціональні показники організму жінок.

Список використаної літератури:

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років / Н. В. Богдановська // Вісник запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2013. – № 1 (10). – С. 89–93.
2. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
3. Жук Г. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку / Г. Жук, Т. Хабінець // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т. 4. – С. 31–34.
4. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20–30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2004. – Вип. 8, Т. 3. – С. 188–192.
5. Маріонда І.І. Застосування основних принципів пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп / Маріонда І.І., Джуган Л.М. // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2014. – Вип. 31. – С.94– 96.
6. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій / В. Осіпов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – 2012. – № 4 (20). – С. 305–309.
7. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ МЕДСЕСТРИНСТВА У СИСТЕМІ ВИЩОЇ МЕДСЕСТРИНСЬКОЇ ОСВІТИ

Мелега К.П.

ДВНЗ УжНУ, факультет здоров'я та фізичного виховання, кафедра основ медицини, м. Ужгород

Ключові слова: магістри медсестринства, охорона здоров'я, професійні компетентності, інноваційні методи навчання