

**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

**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

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>	<i>8</i>
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ВІДНОВНОГО ЛІКУВАННЯ ТРАВМОВАНОГО ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ З МЕТОЮ ЗНИЖЕННЯ ВТРАТИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ	9
<i>БРИЧ В.В.</i>	<i>9</i>
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ	10
<i>ГАЯШ О.В.</i>	<i>10</i>
ХАРАКТЕРИСТИКА НЕФІКСОВАНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	12
<i>ГУЗАК О.Ю.</i>	<i>12</i>
ОЦІНКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК З ОЖИРІННЯМ.....	12
<i>ДУБ М.М.</i>	<i>12</i>
ІНСТРУМЕНТИ СКРИНІНГУ ТРИВОЖНИХ ТА СОМАТОФОРМНИХ РОЗЛАДІВ У ПРАКТИЦІ ЛІКАРІВ ПЕРВИННОЇ ЛАНКИ	13
<i>ІВАЦЬ-ЧАБІНА А.Р.</i>	<i>13</i>
ІНКЛЮЗИВНІ ПІДХОДИ У РОБОТІ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	15
<i>КЛЯП М.І.</i>	<i>15</i>
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У СІМ'І ТА ШКОЛІ	18
<i>КОВАЧ Ш.А., ЖОФФЧАК Є.С.</i>	<i>18</i>
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	20
<i>МАДЯР-ФАЗЕКАШ Е.О., СТЕПЧУК Н.В.</i>	<i>20</i>
ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИК ВІДНОВЛЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ХВОРИХ ХРОНІЧНИМ ХОЛЕЦИСТИТОМ	21
<i>МАЛЬЦЕВА О.Б.</i>	<i>21</i>
ВПЛИВ ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	22
<i>МАРІОНДА І.І., КЕВПАНИЧ В.В., ЛИСЕНЧУК С.Г.</i>	<i>22</i>
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ МЕДСЕСТРИНСТВА У СИСТЕМІ ВИЩОЇ МЕДСЕСТРИНСЬКОЇ ОСВІТИ	24
<i>МЕЛЕГА К.П.</i>	<i>24</i>
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>	<i>25</i>
ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ПРИ ПЛАВАННІ ТА ЕФЕКТИВНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ	26
<i>ПЕТРУШКО М.І., ЗВОНАР В.В., МОРДВІНЦЕВ Г.О.</i>	<i>26</i>
ОЗДОРОВЧЕ ТА РОЗВИВАЮЧЕ ЗНАЧЕННЯ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ	28
<i>ПИШКА О. П., ШАРОДІ В.М.</i>	<i>28</i>
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>	<i>29</i>
ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯСІМЕЙ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ РОЗВИТКУ	30
<i>САБАДОШ М. В.</i>	<i>30</i>
ВПЛИВ ЕЛЕМЕНТІВ ГАНДБОЛУ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	32
<i>СЕМАЛЬ Н.В., СПІВАК А.П.</i>	<i>32</i>
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

ОЦІНКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК З ОЖИРІННЯМ

Дуб М.М.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород

Ключові слова: ожиріння, рухова активність, рухова дієздатність, студентки.

Вступ. На сьогодні ожиріння належить до найбільш розповсюджених і життєво загрозованих захворювань як в Україні, так і в світі. Важливим патогенетичним фактором розвитку ожиріння є прогресуюча гіпокінезія, яка призводить до детренованості різних систем, погіршення психічного стану та працездатності. Зниження рівня фізичної активності пов'язують з все більш широким поширенням малорухомих форм роботи, відпочинку та розваг, зі зміною способів пересування, технізацією та урбанізацією всіх сферах життя сучасної людини.

Мета дослідження - оцінити рівень фізичної активності та рухової дієздатності студенток з ожирінням.

Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовували аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи та методи математичної статистики.

Результати досліджень. На основі проведених досліджень встановлено, що тривалість інтенсивного фізичного навантаження у студенток була недостатньою і складала до 10 хвилин: частка таких студенток виявилась 63,3% (n=19), а решта студенток (усього 36,7% (n=11)) займалася від 10 до 20 хвилин.

Розподіл студенток за неінтенсивним фізичним навантаженням мав наступний вигляд: 2 рази на тиждень - 40,0% (n=12), 3 рази - 30,0% (n=9), 4 рази - 16,7% (n=5), 5 разів - 13,3% (n=4). Неінтенсивні фізичні навантаження студентки використовували від 2 до 5 разів на тиждень. Жодна з опитаних студенток не займалася інтенсивним фізичним навантаженням понад 2 рази на тиждень.

З-поміж опитаних студенток з ожирінням, виявлено, що 20,0% (n=6) перебувають від 6 до 7 та 30,0% від 7 до 8 годин (n=9) у сидячому положенні, а 16,7% (n=5) респонденток у сидячому положенні проводить більш як 8 годин на день. Наслідком такого способу життя стала характерна для переважної більшості учасниць експерименту гіпокінезія, яка зафіксована в 83,3% (n=25) студенток.

Розподіл студенток за рівнями РД показав, що лише 6,7% (n=2) з обстежених характеризуються оптимальним рівнем РД, в той час як 46,7% (n=14) показали критичний їх рівень. Доведено, що серед студенток з ожирінням гліотеофеморального типу на 11,1 та на 23,3% переважає студенток з оптимальним й допустимим рівнями РД та на 33,3% менше з критичним рівнем.

Висновок. В результаті дослідження визначено, що критичний тип рухової дієздатності переважає серед студенток з абдомінальним типом ожиріння, допустимий та критичний серед студенток з гліотеофеморальним типом. Встановлення таких особливостей є передумовою для побудови комплексної програми фізичної реабілітації студенток з абдомінальним та гліотеофеморальними типами ожиріння.