

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

**79-а ПІДСУМКОВА НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ
ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ
ФАКУЛЬТЕТУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ»**

ЗБІРНИК ТЕЗ

27-28 лютого 2025 року

Ужгород-2025

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

**79-а ПІДСУМКОВА НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ
ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ
ФАКУЛЬТЕТУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ»**

ЗБІРНИК ТЕЗ

27-28 лютого 2025 року

Ужгород-2025

УДК 615.8(063)+796

МЗ4

Матеріали 79-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Уклад. д. пед. н. Стеблюк С.В., 27-28 лютого 2025 року. Ужгород, 2025. 186с.

У збірнику вміщено матеріали конференції, що присвячені дослідженням з проблем терапії та реабілітації, спеціальної й інклюзивної освіти; теорії та методики фізичної культури; фізичного виховання; громадського здоров'я та клінічної психології; основ медицини. Матеріали друкуються в авторській редакції.

Члени Редколегії:

Едуард СИВОХОП, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, декан факультету здоров'я та фізичного виховання

Світлана СТЕБЛЮК, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти, заступник декана з наукової роботи

Ярослав ФІЛАК, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти

Іван МАРІОНДА, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

Наталія СЕМАЛЬ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання

Ксенія МЕЛЕГА, кандидат медичних наук, доцент, завідувачка кафедри основ медицини

Мар'яна ДУБ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, в.о. завідувача кафедри наук про здоров'я

Фелікс ФІЛАК, кандидат медичних наук, доцент кафедри основ медицини, голова науково-методичної комісії факультету здоров'я та фізичного виховання

Рекомендовано до друку науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання (Протокол № 7 від 18.02.2025 року)

КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З СИНДРОМОМ ПОДРАЗНЕНОЇ ТОВСТОЇ КИШКИ	
СЕКЦІЯ 3. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
МАРІОНДА Іван, КАРАБАНОВ Євген ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ РІЗНИХ ГАЛУЗЕЙ	65
МАРІОНДА Іван, КЕВПАНИЧ Василь ПОБУДОВА ЕФЕКТИВНОГО РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В ГРУПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ	68
МОЛНАР Михайло, ПЕТРУШКО Марина СУЧАСНІ ПІДХОДИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	71
СИВОХОП Едуард, СИВОХОП Еріка ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ СВІТОВОГО ФУТБОЛУ	75
ТОВТ-КОРШИНСЬКИЙ Андрій, ТОВТ Валерій ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	79
ХОМА Тетяна ЗАСТОСУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	83
ШАНТА Іван, ШКІРТА Михайло МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ЗАЛУЧЕННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ФУТБОЛУ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ЗВО	86
ШАРОДІ Василь, КУЦ Єва ЗАСТОСУВАННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ ТА ЯК ЗАСОБУ РЕАБІЛІТАЦІЇ З ПОЗИЦІЙ ФІЗІОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДАНОГО ВИДУ СПОРТУ	89
СЕКЦІЯ 4. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ	
БІЛОГУР Влада МЕНТАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА	95
БОНДАРЧУК Наталія СУЧАСНІ ПРАКТИКИ МАСОВОГО СПОРТУ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ЗА ВІКОМ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ	98
КОВАЧ Шандор, КОВАЧ Данило ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	102
МОРДВІНЦЕВ Геннадій ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ В УМОВАХ КУРОРТНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАКЛАДІВ	105
ПИШКА Ольга ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ОРГАНІЗМ ОСІБ ЛІТНЬОГО ВІКУ	109

СЕКЦІЯ 3 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ РІЗНИХ ГАЛУЗЕЙ

Іван МАРІОНДА,

*канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри
теорії та методики фізичної культури*

Євген КАРАБАНОВ,

канд. з фіз. виховання і спорту, доцент

Вступ. Фізична культура є невід'ємною частиною всебічного розвитку особистості та відіграє важливу роль у підготовці фахівців різних галузей. Вона не лише сприяє збереженню здоров'я, а й підвищує працездатність, стресостійкість і мотивацію до ефективної професійної діяльності. У сучасних умовах значне фізичне та психоемоційне навантаження, пов'язане з багатьма професіями, вимагає особливої уваги до питань фізичної підготовки та формування здорового способу життя.

Проблему впливу фізичної культури на професійну діяльність ґрунтовно досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Серед українських та радянських учених слід відзначити Платонова В.М., Булатову М.М., Круцевич Т.Ю. та інших [1, 2, 3, 4], які розглядали питання адаптації організму до фізичних навантажень, особливості формування рухових навичок, а також вплив фізичної активності на психофізіологічні параметри людини. Їхні дослідження підтверджують важливість фізичної культури у процесі підготовки фахівців різних галузей, оскільки вона сприяє підвищенню витривалості, працездатності та зниженню рівня професійного стресу.

Отже, численні наукові дослідження підтверджують, що фізична культура є важливим компонентом професійної підготовки фахівців, оскільки сприяє розвитку фізичних і психофізіологічних якостей, необхідних для ефективного виконання професійних обов'язків.

Мета дослідження – проаналізувати роль фізичної культури у процесі професійної підготовки фахівців різних галузей.

Методи дослідження. У процесі дослідження вже було використано теоретичні методи, що дозволило здійснити глибокий аналіз наукових підходів до фізичної культури у професійній підготовці фахівців.

Зокрема, проведено аналіз і узагальнення наукової літератури, що дало змогу розглянути праці вітчизняних і зарубіжних учених, які досліджували вплив фізичної активності на працездатність, стресостійкість та професійну ефективність. Використано порівняльний аналіз, що допоміг зіставити різні методики фізичної підготовки у різних сферах професійної діяльності.

Крім того, застосовано метод моделювання, завдяки якому було визначено основні чинники, що впливають на фізичну готовність спеціалістів, а також можливі шляхи оптимізації програм фізичного виховання.

Огляд фахової літератури з посиланнями на джерела. Значний внесок у розвиток теорії фізичної підготовки зробили вітчизняні вчені. Зокрема, Платонов В.М. (2015) у своїй праці "Система спортивної підготовки в олімпійському спорті" наголошує на важливості розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної професійної діяльності. Автор розглядає питання адаптації організму до фізичних навантажень та специфіку тренувальних методик у різних видах професійної діяльності [4].

Круцевич Т.Ю. (2017) у своїх дослідженнях аналізує особливості рухової активності та її роль у підготовці спеціалістів, які працюють в умовах підвищених фізичних і психологічних навантажень. Вчена зазначає, що формування професійно важливих фізичних якостей є необхідною умовою ефективної професійної діяльності [3].

Булатова М.М. (2016) досліджує вплив фізичної культури на працездатність та психоемоційний стан працівників. Авторка вказує, що регулярна фізична активність позитивно впливає на когнітивні функції, знижує рівень стресу та покращує загальний стан організму [1].

Зарубіжні дослідження також приділяють увагу питанням професійно-прикладної фізичної підготовки. Томас МакКензі (2018) у своїй роботі "Physical Activity Interventions in Schools" акцентує увагу на важливості розвитку фізичної культури у навчальних закладах, що сприяє підготовці фахівців різних галузей через формування правильних рухових навичок та здорового способу життя [5].

Франклін Генрі (2019) у дослідженні "Motor Learning and Adaptation" вивчає механізми моторного навчання та їхній вплив на професійну підготовку спеціалістів у таких сферах, як військова справа, медицина та виробництво. Він наголошує, що ефективна фізична підготовка дозволяє швидше адаптуватися до специфічних умов професійної діяльності [6].

Результати дослідження свідчать про важливу роль фізичної культури у процесі професійної підготовки фахівців різних галузей. По-перше, фізична культура сприяє розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, сила,

гнучкість і координація, що є необхідними для ефективного виконання професійних обов'язків, зокрема в професіях, що вимагають високого рівня фізичної активності, таких як військова справа, медицина і спорт. По-друге, регулярна фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан працівників, знижуючи рівень стресу і покращуючи когнітивні функції, що є важливим для професій, де стресові ситуації є невід'ємною частиною діяльності, наприклад, для медиків, правоохоронців і рятувальників. По-третє, для професіоналів, які працюють в умовах підвищених фізичних і психоемоційних навантажень, важливим є високий рівень фізичної підготовленості, що дозволяє зберігати ефективність роботи та знижувати ризик професійного вигорання.

Моделювання основних чинників, які впливають на фізичну готовність спеціалістів, дозволило визначити ключові напрямки для вдосконалення програм фізичного виховання, серед яких індивідуальний підхід до тренувань, що враховує специфіку професії, а також інтеграція фізичної активності в професійне навчання.

Висновки і пропозиції. Фізична культура відіграє важливу роль у зниженні рівня стресу, покращенні когнітивних функцій та психоемоційного стану працівників, що дозволяє ефективно справлятися з професійними стресами та навантаженнями.

Однією з ключових пропозицій є вдосконалення програм фізичного виховання, орієнтуючись на індивідуальний підхід та професійно-прикладну фізичну підготовку, який враховує специфіку кожної професії. Інтеграція фізичної активності в професійне навчання, а також раннє залучення до фізичної культури в навчальних закладах сприятиме формуванню здорових звичок і розвитку необхідних рухових навичок, що забезпечить високий рівень професійної підготовки в майбутньому.

Отже, систематичне і правильно сплановане фізичне навчання, що включає фізичні тренування і розвиток психоемоційних якостей, є важливим чинником у забезпеченні ефективності професійної діяльності, здоров'я та загального благополуччя фахівців різних галузей.

Література:

1. Булатова, М.М. (2016). Вплив фізичної культури на працездатність та психоемоційний стан працівників. Харків: Основа.

2. Карабанов Є., Білогур В., Крупіна Л., Кубрак С. Європейський досвід системи фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2024. Вип. 42. С. 10-17. <https://doi.org/10.15330/fcult.42.10-17>

3.Круцевич, Т.Ю. (2017). Особливості рухової активності у підготовці спеціалістів з підвищеними фізичними і психологічними навантаженнями. Житомир: Полісся.

4.Платонов, В.М. (2015). Система спортивної підготовки в олімпійському спорті. Київ: Фізкультура і спорт.

5.MacKenzie, T. (2018). Physical Activity Interventions in Schools. Journal of Physical Education and Health, 45(3), 123-135.

6.Henry, F. (2019). Motor Learning and Adaptation. Cambridge: MIT Press.

ПОБУДОВА ЕФЕКТИВНОГО РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В ГРУПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Іван МАРІОНДА,

*к. пед. н., доцент, завідувач кафедри
теорії та методики фізичної культури*

Василь КЕВПАНИЧ,

*старший викладач кафедри
теорії та методики фізичної культури*

Вступ. Незважаючи на значний прогрес у вивченні підготовки дорослих спортсменів, методика тренування юних бігунів на середні дистанції залишається недостатньо розробленою. Особливо гостро ця проблема постає у віці 17-18 років, коли спостерігаються найбільші втрати. Тренери часто застосовують ті ж методи, що й для дорослих, ігноруючи фізіологічні особливості юних спортсменів. Саме тому, дослідження цієї проблеми є дуже актуальним.

На сьогоднішній день недостатньо дослідженим залишається питання вибору оптимального варіанту побудови річного циклу тренування для юних студентів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції та займаються в групі спортивного вдосконалення. Вирішення цієї проблеми є метою даного дослідження.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано комплексний підхід, що включає теоретичний аналіз літератури, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи та математично-статистичну обробку даних, що обумовлено специфікою об'єкту та предмету дослідження.

Методика дослідження. У нашому експерименті брали участь студенти I-IV курсів групи спортивного вдосконалення, які спеціалізуються на середні дистанції. Рівень кваліфікації досліджуваних дорівнював III-II спортивному

Наукове видання

Матеріали 79-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Уклад. д. пед. н. Стеблюк С.В., 27-28 лютого 2025 року. Ужгород, 2025. 186 с.

Відповідальний за випуск: С.В. Стеблюк