

**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

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)

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ	7
ГАЯШ ОКСАНА ГРА ЯК ЗАСІБ НАСТУПНОСТІ МІЖ ДОШКІЛЬНИМ І ПОЧАТКОВИМ ІЯМИ ОСВІТИ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	
ГУЗАК Олександра РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ТРАНСПЛАНТАЦІЇ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ	11
КЛЯП Маріанна МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГЕОМЕТРИЧНИХ УЯВЛЕНЬ І ПОНЬТЬ В УЧНІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ	15
ЛЯХОВЕЦЬ Лариса ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ, ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПОКРАЩЕННІ СТАНУ ЗДОРОВ'Я	20
ПОТЮК Софія ПІКТОГРАМИ ЯК ЗАСІБ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	23
САБАДОШ Мар'яна МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ТРАВМАМИ СПИННОГО МОЗКУ	27
СТЕБЛЮК Світлана, СТЕБЛЮК Едуард КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ПРОЦЕСУ РЕАБІЛІТАЦІЇ У СУЧАСНИХ УМОВАХ	30
ФІЛАК Ярослав, БРИНЗЕЙ Тетяна ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ МОЛОДИХ ОСІБ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШИЙНО- ГРУДНОГО ВІДДІЛІВ ХРЕБТА В АМБУЛАТОРНИХ УМОВАХ	34
СЕКЦІЯ 2. ОСНОВ МЕДИЦИНИ	
ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія, МЕЛЕГА Ксенія, РУСИН Людмила ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПАЦІЄНТІВ З ГІПЕРТРОФІЧНОЮ КАРДІОМІОПАТІЄЮ	38
ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія, МЕЛЕГА Ксенія, КІШ Вікторія МУЛЬТИМІКРОАЛЬВЕОЛЯРНА СТИМУЛЯЦІЯ	41
КІШ Вікторія, МЕЛЕГА Ксенія, Юлія ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ ТАЗОВОГО ДНА	44
МАЛЬЦЕВА Ольга ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я	47
МЕЛЕГА Ксенія, ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ ВІРТУАЛЬНИХ ТА ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	53
РУСИН Людмила, ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ВАГІТНИХ ІЗ АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ	58
ФІЛАК Фелікс, ФІЛАК Ярослав	61

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

розряду і проводився в умовах тренувального процесу. Досліджені були поділені на дві групи по 10 чоловік. Перша група використовувала одноцикловий, а друга – двоцикловий варіант побудови річного циклу тренування.

Для виявлення рівня спеціальної витривалості досліджуваних застосовувався контрольний тест – пробігання відрізка 800 м., визначення рівня спеціальної витривалості здійснювалося на чотирьох етапах річного циклу – у вересні, лютому, квітні та червні. Одночасно на цих же етапах нами застосовувалося визначення рівня споживання кисню у досліджуваних: у спокої зранку після пробудження.

Учасники експериментальних груп проходили тестування, під час якого вимірювалися наступні показники: кисневий пульс, хвилинний об'єм дихання (ХОД), частота серцевих скорочень (ЧСС) та споживання кисню у відсотках від максимального споживання кисню (МСК). Вимірювання проводилися після пробігання контрольного відрізка 400 метрів на першому, другому та четвертому етапах тестування. Ці показники дозволили виявити особливості адаптації організму досліджуваних до фізичних навантажень.

Огляд фахової літератури з посиланнями на джерела. У сучасній спортивній науці, зокрема в теорії спортивного тренування та дидактичній біомеханіці, значна увага приділяється вибору оптимального варіанту побудови річного циклу тренування бігунів на середні дистанції [1].

Успіх бігунів на середні та довгі дистанції визначається рівнем розвитку їхньої аеробної продуктивності. Ключовими факторами тут є спеціальна та загальна витривалість. [2]. Силова витривалість, абсолютна швидкість та вибухова сила є критично важливими якостями для бігуна на середні дистанції.

Результати дослідження. Отримані дані свідчать про те, що варіанти побудови річного циклу тренувань не впливають на результат у бігу на 800 м. Це означає, що всі досліджувані варіанти забезпечують досягнення однакового рівня спеціальної витривалості. Однак, для нас першочерговим є з'ясування особливостей адаптаційних процесів організму спортсменів при різних варіантах тренувального планування

Дослідження рівня споживання кисню у спокої виявило цікаву динаміку. На перших двох етапах тестування статистично значущих відмінностей між групами не спостерігалось. Однак, на наступних етапах з'явилися розбіжності. У групі, яка тренувалася за одноцикловим варіантом планування, рівень споживання кисню у спокої був найнижчим і становив 3,33 мл/хв/кг. У той же час, у групі з подвійним циклом цей показник був трохи вищим - 3,52 мл/хв/кг. Отримані дані дозволяють стверджувати, що

одноцикловий варіант тренування сприяє більшій економізації функціональних систем організму. Важливо підкреслити, що підвищення рівня економізації є позитивним фактором, який свідчить про ефективність тренувального процесу.

З цієї точки зору використання двоциклового варіанту побудови річного тренування, безумовно є більш сприятливим.

Аналіз результатів бігу на 400 метрів не виявив статистично значущих розбіжностей між групами на жодному з етапів дослідження. Проте, рівень кисневого пульсу після подолання цієї дистанції виявив статистично значущі відмінності. Зокрема, було встановлено, що найвищі рівні кисневого пульсу на другому і четвертому етапах тестування спостерігалися у бігунів, які тренувалися за одноцикловим планом. Це спостереження повністю узгоджується з раніше отриманими даними щодо рівня споживання кисню у стані спокою.

Аналіз даних показав, що у досліджуваних, які тренувалися за двоцикловим варіантом, рівень МОД був статистично значущо вищим, ніж у групі з одноцикловим плануванням. Останні займали нижчу позицію за цим показником. Ця ж тенденція зберігалася і для інших досліджуваних параметрів: частоти серцевих скорочень на фініші контрольного відрізка 400 метрів та рівня споживання кисню у відсотках від максимального споживання кисню (МСК).

Висновки. Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок, що адаптаційні процеси в організмі спортсменів, які тренувалися за різними варіантами річного циклу, відбувалися різними шляхами. У бігунів, які використовували двоцикловий варіант, адаптація була спрямована на збільшення потужності та реактивності функціональної системи організму. В той же час, у групі з одноцикловим варіантом тренувань, адаптаційні зміни відбувалися переважно за рахунок підвищення ефективності та економичності систем енергозабезпечення.

Аналізуючи отримані дані, слід враховувати вікові особливості розвитку бігунів на середні дистанції. У віці 17-18 років основний акцент у тренувальному процесі має бути спрямований на розвиток потужності та рухливості функцій кардіореспіраторної системи. Підвищення рівня економізації функцій організму є більш ефективним для спортсменів старшого віку (19-20 років). З огляду на це, найбільш оптимальним варіантом побудови річного тренувального циклу для бігунів на середні дистанції 17-18 років є двоцикловий варіант.

Отримані експериментальним шляхом дані свідчать про те, що кожен з варіантів організації річного тренувального процесу має свій унікальний

вплив на адаптацію організму юних спортсменів, які займаються бігом на середні дистанції.

Література:

1. Маріонда І.І. Вплив занять руховою активністю на стан здоров'я студентів (на прикладі студентів ДВНЗ «УжНУ») / Маріонда І.І., Молнар М.В. // XIX Всеукраїнська викладацька науково-практична конференція «Освіта і наука Україна в умовах глобалізації та світових викликів». Карпатський інститут підприємництва університету «Україна», 14-15 травня 2019 р. м. Хуст 2019.- С. 201-204.

2. Маріонда І.І. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методична розробка / Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Кевпанич В.В. // Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2013. – 34 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Михайло МОЛНАР,

*канд. наук з фіз.вих. та спорту, доцент
кафедри теорії та методики фізичної культури*

Марина ПЕТРУШКО,

*старший викладач кафедри
теорії та методики фізичної культури*

Вступ. Національна доктрина розвитку освіти акцентує на тому, що фізичне виховання є невід'ємною частиною освітнього процесу, яке повинно забезпечити кожній людині можливість отримання науково обґрунтованих знань про здоров'я, методи його зміцнення, а також способи і методики боротьби з хворобами, досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності.

Головним завданням фізичного виховання є формування особистості, яка буде здоровою, розумово розвиненою, соціально активною, морально стійкою, фізично досконалою та готовою до майбутньої професійної діяльності.

В Україні реалізуються ініціативи, спрямовані на розвиток і вдосконалення сфери фізичної культури та спорту. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту, а також Цільова комплексна програма „Фізичне виховання - здоров'я нації” визначили організаційно-управлінські, нормативно-правові та інші основи її функціонування в нових соціально-економічних умовах.

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