



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
V Міжнародної науково-практичної конференції*



**Волинський національний університет
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)**



**Природничо-гуманітарний університет
імені Яна Длугоша в Ченстохові (Польща)**



**Університет імені Павла Йозефа Шафарика
в Кошицях (Словаччина)**



**Університет Яна Евангеліста Пуркіне
в Усті-над-Лабем (Чехія)**



Поліський державний університет (Пінськ, Білорусь)

ЗА ПІДТРИМКИ

**Міністерства освіти і науки України;
секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти
Національної академії педагогічних наук України**

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
V Міжнародної науково-практичної конференції
(8–10 червня)*

Луцьк
2021

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор).

Фізичне виховання і спорт

- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Балько С.** – доктор філософії (університет імені Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем, Чехія);
- Вонцік Я.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Давидов В. Ю.** – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет, Пінськ, Білорусь);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Кутек Т. Б.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, Україна);
- Ніколасва А.** – доктор філософії (Університет Фракії, медичний факультет, Фракія, Болгарія);
- Павлова Ю. О.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Перрі Д.** – доктор філософії, професор (Університет Лідса, Велика Британія);
- Ровний А. С.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Суми, Україна);
- Фернандес-Труан Я. К.** – доктор філософії (Університет Пабло де Олавіде, Севілья, Іспанія);
- Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

Педагогічні науки

- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Блекінг Д.** – доктор історичних наук, професор (Університет Фрайбурга, Фрайбург, Німеччина);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Галаманжук Л. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна);
- Джеральд Д.** – доктор філософії, професор (Мерілендський університет, Коледж-Парк, США);
- Завидівська Н. Н.** – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Зускова К.** – доктор педагогіки, доцент (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина);
- Кондаков В. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Белгородський державний університет, Белгород, Росія);
- Малліару М.** – доктор філософії (Грецький відкритий університет, Патри, Греція);
- Малолєпши Е.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Мулик К.** – доктор педагогічних наук, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Смолук І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Фіріка Ж.** – доктор філософії (Університет Тімішоара, Румунія);
- Фратріц Ф.** – доктор філософії, професор (Об'єднаний університет Ніколи Тесла, факультет спорту, Белград, Сербія);
- Юнгер Я.** – доктор педагогіки, професор (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина).

Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 черв. 2021 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. – 64 с.

Збірник містить наукові роботи учасників V Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична активність і якість життя людини». Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів обґрунтування місця і значення фізичної активності в поліпшенні якості життя людини.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 796.011.1(063)

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ VISA-P У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА

Ольга Єжова¹, Олександр Степаненко²

¹Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ергоterapiї та спортивної медицини Сумського державного університету, o.ezhova@med.sumdu.edu.ua;

²Аспірант Сумського державного університету, o.s.stepanenko@ukr.net

Вступ. Травми та враження колінного суглоба найбільш поширені серед захворювань нижніх кінцівок у спортсменів. Це пов'язано, по-перше, із значним фізичним навантаженням на суглобово-зв'язувальний апарат при ходінні, стрибках, бігу, по-друге, з особливостями анатомічної будови та біомеханіки рухів в колінному суглобі. Існує взаємозв'язок між тугорухливістю м'язів, розтягненнями і тендінопатіями.

Тендінопатією називають дисфункцію сухожиль, що клінічно характеризується зниженням передачі сили від м'яза до кістки і супроводжується больовими відчуттями. Найбільш поширеною з тендінопатій нижніх кінцівок є пателлярна тендінопатія, особливо серед елітних спортсменів. Як зазначає К.Jensen, пателлярна тендінопатія є прогресуючим захворюванням, і вимагає складної та тривалої фізичної реабілітації. Для визначення ефективності процесу фізичної реабілітації фізичний терапевт повинен мати певні інструменти. Тому мета дослідження полягає у визначенні найбільш популярних методів оцінювання ефективності процесу фізичної реабілітації при пателлярній тендінопатії (ПТ) за даними наукової літератури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й синтез, абстрагування, узагальнення та систематизації теоретичних і емпіричних знань.

Результати дослідження. Пошук наукової літератури здійснювався за терміном «Patellar Tendinopathy» у двох базах даних (БД): PEDro та PubMed.

За БД PEDro знайдено 61 робота, за БД PubMed – 1048. Для звуження пошуку вводився фільтр «Systematic Review» та «Review». Виявлено такого роду робіт у БД PEDro – 25 систематичних оглядів, у БД PubMed – 207 (74 – систематичних оглядів та 133 – оглядів). Після аналізу зазначених наукових робіт було зроблено висновок, що найбільш популярним інструментом оцінювання результатів фізичної реабілітації спортсменів з пателлярною тендінопатією є шкала VISA-P або опитувальник VISA-P, розроблений фахівцями Вікторіанського інституту спорту (Victorian Institute of Sport) у 1998 році. Шкала VISA-P визнається багатьма дослідниками як практичний і надійний інструмент для оцінювання ефективності різних етапів фізичної реабілітації спортсменів з ПТ. Опитувальник містить вісім запитань, тобто є коротким, за яким визначається вираженість симптомів пателлярної тендінопатії при виконанні простих функціональних рухів у колінному суглобі та здатність до виконання фізичних навантажень. Шість із восьми питань оцінюються за візуальною аналоговою шкалою від 0 до 10 балів, два питання градуйовані за трьома рівнями; 100 балів характеризує відмінний стан колінного суглоба, менше 80 балів відповідає його дисфункції. Слід зазначити, що візуальні аналогові ваги широко використовуються у медицині та фізичній реабілітації для визначення болю та порушення рухових функцій (наприклад, шкала ВАШ, шкала Борга, шкала Ашфорта тощо).

Переваги у застосовуванні одного інструменту оцінювання очевидні: результати досліджень, проведених у різних центрах, різними групами дослідників, можна порівнювати та об'єднувати для мета-аналізу. Опитувальник VISA-P перекладений та адаптований різними мовами, зокрема, існують шведська, італійська, датська, турецька, корейська, китайська, бразильська та інші версії. Це сприяє порівнянню результатів міжнародних досліджень.

На сьогодні нами проводиться адаптація, валідація та визначення надійності шкали VISA-P українською мовою.

Висновки. Шкала оцінювання вираженості симптомів пателлярної тендінопатії VISA-P є корисним інструментом для визначення реакцій на лікування та реабілітацію пацієнтів з ПТ завдяки легкості проведення, надійності, повторюваності і валідності.

ЗМІСТ

Компоненти якості життя людини

<i>Світлана Дудіцька, Анжела Медвідь, Максим Ячнюк, Інна Хрипко</i> Психофізичний стан жінок похилого віку: задоволеність та якість життя	3
<i>Олександр Проніков</i> Фізична активність та якість життя людини: від минулого до сьогодення	4
<i>Наталія Терентьєва</i> Якісні показники підготовки майбутніх магістрантів (на прикладі дисципліни «Інтелектуальна власність у галузі фізичної культури і спорту»	5
<i>Наталія Цигановська, Антон Паладійчук</i> Метод міофасціального релізу в хореографічній освіті	6

Фізична активність і здоров'я

<i>Андрій Андрес, Валерій Крижановський, Ольга Римар</i> Психофізична підготовка особового складу національної гвардії України	7
<i>Тетяна Андрющенко</i> Фізичне здоров'я учнів старшого шкільного віку під впливом занять з використанням засобів скіпінгу	8
<i>Ігор Бакіко</i> Організація та проведення фізичного виховання в школах країн ЄС	9
<i>Наталія Белікова, Анатолій Цьось, Світлана Індіка, Олеся Дишко, Олександр Которович</i> Стан рухової активності та спосіб життя студентів у період пандемії КОВІД-19	10
<i>Назар Бугайчук</i> Стан фізичного розвитку студентів педагогічного коледжу на основі аналізу антропометричних показників	11
<i>Людмила Ващук, Ніна Деделюк, Наталя Захожа, Світлана Савчук</i> Підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласниць засобами фітнесу	12
<i>Ірина Войтович, Василь Войтович, Микола Мордик</i> Особливості організації дитячо-юнацького туризму у Волинській області	13
<i>Едуард Вільчковський, Анатолій Вольчинський, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук, Ярослав Смаль</i> Готовність майбутніх учителів початкових класів до фізкультурно-оздоровчої роботи в школі	14
<i>Іван Глухов, Анна Іванова</i> Фізична активність молодших школярів на міжурочних перервах в умовах пандемії	15
<i>Інна Городинська, Валерій Чайка</i> Рівень фізичної активності як фактор здоров'я учнів старшого шкільного віку	16
<i>Олена Дем'янюк, Олена Томащук, Ірина Єрко, Дарина Дем'янюк</i> Туризм, як засіб оздоровчої рухової активності школярів	17
<i>Олег Дикий</i> Бадмінтон як ефективний засіб фізичного розвитку студентів	18
<i>Ольга Касарда, Наталія Захожа, Володимир Захожий, Оксана Усова</i> Вплив занять фітбол-аеробікою на фізичну підготовленість студентів	19
<i>Віталій Кашуба, Алла Альошина, Олександр Бичук, Антон Дудка</i> Рухова активність як показник здоров'я	20
<i>Сергій Козіброцький, Павло Чикида</i> Розвиток рухової активності дітей молодшого шкільного віку	21

Наталія Корж	
Пізнавальна активність старшокласників в сфері фізичної культури	22
Микола Мельник, Юрій Цюпак	
Розвиток загальної фізичної підготовленості гандболісток 12–13 років	23
Світлана Нестерова, Алла Сулима, Анатолій Корольчук	
Оцінка стану кардіо-респіраторної системи чоловіків з різним соматотипом	24
Олександр Панасюк, Петро Герасимюк	
Фізичне виховання як чинник соціально-психологічної адаптації студентів	25
Борис Пангелов, Владислав Рубан	
Особливості рухової активності і соматичного здоров'я учнів початкових класів сільської школи	26
Андрій Сітовський	
Взаємозв'язок вегетативного забезпечення серцевої діяльності та функціонального резерву серця підлітків різних медичних груп	27
Вадим Смолюк, Андрій Шевчук, Петро Глушко	
Вплив веслувального спорту на соціалізацію студентів	28
Іван Сомов	
Початкове навчання плавання дітей молодшого шкільного віку	29
Тетяна Троценко, Дмитро Троценко	
Особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій в процесі фізичного виховання школярів	30
Інна Шнит	
Самооцінка стану здоров'я та рухової активності старшокласниць	31
Ljudmyla Shuba, Victoria Shuba	
Physical health during distance education for primary school children	32

Фізична активність в способі життя людини

Алла Альошина, Ігор Бичук, Жанна Мудрик, Роман Іваніцький	
Розвиток силових якостей футболістів	33
Ігор Бейгул, Олена Шишкіна	
Волейбол, як засіб фізичного виховання студентів ЗВО	34
Олександр Глагощук	
Рухова активність студентів в умовах пандемії	35
Михайло Дудко, Оксана Мартинюк, Юлія Лазакович, Андрій Кошура	
Кінезіологічна компетентність студентів у процесі фізичного виховання	36
Олена Томащук, Богдана Кава	
Фізична активність студентів, мотиви та інтереси	37
Зоя Філатова, Марина Євтушок	
Особистісне формування простору води у молодших школярів в ході занять з навчання плавання	38

Програми фізичної активності

Вікторія Коваль, Тетяна Мирошніченко, Віталій Хропач	
Організаційно-методичні аспекти організації фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів	39
Ольга Кольцова, Ресуль Месуєтов, Микола Курман	
Підходи до вивчення фізичної культури в процесі дистанційного навчання	40
Ольга Кольцова, Дмитро Власюк, Вадим Розискул	
Стимулювання школярів до самостійних занять фізичною культурою	41

Світлана Колесник Зміст діяльнісного компоненту готовності майбутніх учителів фізичної культури до анімаційно-гурткової роботи	42
Венера Кренделєва, Олена Іщук, Ольга Іванюк Особливості побудови фітнес-програм для жінок першого періоду зрілого віку	43
Анатолій Лозовий, Володимир Сергієнко Три парадигми карате: системний підхід	44
Наталія Пангелова, Тетяна Круцевич, Софія Власова Організаційно-методичні засади програми рекреаційних занять роликівими ковзанами з дітьми 10–12 років	45
Ірина Семенова Перспективи розвитку інноваційних технологій навчання майбутніх учителів фізичної культури	46
Юрій Фурман, Вікторія Головкина, Світлана Сальникова, Олександра Брезденюк Вплив елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на динаміку відновлення функції серцево-судинної системи плавчинь	47
Володимир Ялович, Антон Ялович Ефективність оздоровчого тренування жінок першого зрілого віку	48

Фізична активність як чинник якості життя людини

Олена Андрєєва, Анна Гакман Роль рухової активності та якості життя у активному старінні	49
Тетяна Гнітецька, Світлана Савчук, Надія Ковальчук, Лідія Завацька Порівняльний аналіз біологічного віку жінок 40–60 років з різним родом рухової діяльності	50
Микола Костенко, Валерій Краснов, Вадим Панченко Центри студентського спорту закладів вищої освіти, як невід’ємна складова фізичної активності студентської молоді	51
Олесь Пришива, Анастасія Макарук Біоімпадансний аналіз тіла жінок з високою фізичною активністю	52

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Ольга Андрійчук, Олена Якобсон, Наталія Грейда, Ігор Андрійчук, Тетяна Масікова Особливості якості життя пацієнтів з коморбідними станами під впливом реабілітаційних заходів	53
Наталія Беседа, Оксана Гордієнко Роль ерготерапевта в покращенні якості життя осіб після перенесеного ішемічного інсульту	54
Валентина Буйвало, Валерія Мірошніченко Гідрокінезіотерапія як фізична активність при дитячому церебральному паралічі	55
Ольга Єжова, Олександр Степаненко Шкала оцінювання VISA-P у практиці фізичного терапевта	56
Юлія Павлова, Оксана Федорович, Аліна Передерій, Катерина Тимрук-Скоропад Адаптація та валідизація української версії індексу неповносправності освестрі	57
Наталія Ульяницька, Світлана Індика, Віктор Галан-Влащук, Ірина Кириченко, Ірина Кулешова Динаміка якості життя у осіб з інвалідністю під час спортивно-реабілітаційних зборів	58
Наталія Ульяницька, Юлія Ребрик, Олег Порученко, Петро Гайдучик Особливості застосування транскраніальної мікрополяризації головного мозку в реабілітації неврологічних хворих	59
Олег Чепурка Професійні компетентності фахівців з фізичної терапії: аналіз освітніх програм	60