



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
III Міжнародної науково-практичної конференції*



**Східноєвропейський 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
III Міжнародної науково-практичної конференції
(11–13 червня)*

Редакційна колегія

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

Фізичне виховання і спорт

- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський 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);
- Ніколаєва 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 (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Педагогічні науки

- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський 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 (Східноєвропейський 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);
- Гусак П. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 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);
- Малолєнши 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 (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський 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. II Міжнар. наук.-практ. конф. Ф 50 (11–13 черв. 2019 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. – 98 с.

Збірник містить наукові роботи учасників III 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)

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2019

© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2019

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО КОНТРОЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Людмила Шебеко¹, Татьяна Маринич², Виктория Булыга³

¹ Кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой общей и клинической медицины Полесского государственного университета, l.laripova@tut.by;

² Кандидат медицинских наук, доцент Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь, tar1976@mail.ru;

³ Ассистент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесского государственного университета.

Введение. Оценка функционального состояния, изучение причин возникновения и клинических проявлений вегетативных расстройств является одной из актуальных проблем современной медицины.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 149 человек (62 юноши и 87 девушек), из них студентов ФЗОЖ – 99, других факультетов – 50, у которых в каждом учебном семестре проводилось изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка функционального состояния студентов ФЗОЖ на протяжении 4 лет учебы в университете, у которых предполагалось 594 часа на занятия физической культурой и спортом в ходе овладения профессией, позволяет достичь энергетически выгодной деятельности организма, которая является предпосылкой стабильного оптимального состояния и характеризуется рядом вегетативных критериев. Так отмечается достоверное снижение ЧСС в покое у студентов ФЗОЖ на протяжении 4 лет обучения от 1 к 4 курсу (юноши – $t = 3,6$, $p \leq 0,01$; девушки – $t = 2,7$, $p \leq 0,01$). Ортостатическая проба, позволяющая оценить вегетативную регуляцию, изменялась в пределах адекватной реакции в сторону экономного обеспечения регуляции от 1 к 4 курсу ($t_{Эм} = 6$, $p \leq 0,01$). Расчет и анализ вегетативных индексов (ВИ Кердо, АП, ТСК) позволил оценить характер протекания гомеостатических изменений в функциональном состоянии студентов (так, отмечался срыв адаптации у юношей (АП = 3,6) на 1 курсе и у девушек (АП = 3,5) на 2 курсе).

Результаты исследования. Оценка функционального состояния студентов экономического, банковского и биотехнологического факультетов (по одной группе на каждом факультете) за период наблюдения во время учебы в университете, у которых занятия физической культурой проходили в рамках учебной программы по физическому воспитанию для вузов и составили 162 часа, позволила выявить следующие изменения: достоверное снижение ЧСС в покое у от 1 к 4 курсу у юношей и девушек ($t_{Эм} = 8,1$, $p \leq 0,01$); показатели ортостатической пробы в динамике наблюдения изменялись в сторону их адекватного снижения; у юношей и девушек на протяжении 4 лет наблюдения система кровообращения удовлетворительно реагирует на физическую нагрузку. Такие ответные реакции организма, по всей вероятности, связаны с оптимальной и неизменяющейся физической нагрузкой во время учебы в вузе.

Выводы. Под влиянием физической тренировки функциональное состояние всех студентов Полесского государственного университета улучшилось, о чем свидетельствует адекватное снижение всех показателей от 1 к 4 курсу. Исходя из оценки показателей ортостатической пробы, наилучшие адаптационные свойства организма отмечаются у юношей ФЗОЖ, что можно объяснить хорошей физической подготовкой до поступления в университет и повышением уровня физической подготовленности во время учебы. В связи с меньшей тренированностью и физической подготовкой показатели юношей других факультетов достоверно отличались от показателей юношей нашего факультета. У девушек всех факультетов адаптация организма имеет сходные характеры. В середине учебного процесса (3 курс) у девушек ФЗОЖ организм быстрее приспособился к физической нагрузке, о чем свидетельствует достоверность различий показателей между факультетами ($t_{Эм} = 3,1$, $p \leq 0,01$).

ЗМІСТ

Секція 1. Компоненти якості життя людини

Ольга Андрійчук, Наталія Грейда, Тетяна Масікова, Ігор Андрійчук Вплив болю на якість життя осіб, які потребують реабілітації	3
Jan Hnízdí¹, Štefan Balkó, Martin Škopek Criterion-validity of photoplethymography heart rate monitoring by garmin forerunner 735XT at rest, walking and running at varying velocities	4
Eligiusz Małolepszy, Teresa Drozdek-Małolepsza Turystyka i rekreacja w powiecie krzemienieckim w świetle czasopisma “Życie Krzemienieckie” (1932–1939)	5
Teresa Drozdek-Małolepsza, Eligiusz Małolepszy Działalność Wołyńskiej Szkoły Szybownictwa (1934–1939)	6
Микола Носко, Наталія Терентьєва, Олександр Проніков Якість життя як мета підготовки фахівців у контексті реалізації цілей стратегічного розвитку	7
Iuliia Pavlova, Dmytro Zikrach Hidden patterns in young male population based on clustering analysis in quality of life research	8
Олександр Сабіров Актуалізація національних цінностей в сучасній освіті: оздоровчі виміри	9
Maciej Tadeusz Kulak, Marija Fenko, Zoriana Maciuk Panie turek, czyli parafrazy w języku dziennikarzy sportowych	10
Анатолій Цьось, Анна Галицька, Вадим Смолюк, Петро Герасимюк, Володимир Захожий Особливості фізичного і психічного компонентів здоров'я в якості життя студентів з різною фізичною активністю	11
Юрій Цюпак, Тетяна Цюпак, Іван Васкан, Юрій Цюпак, Олександр Швай, Леонід Гнітецький Рівень сформованості мотиваційно-ціннісних орієнтацій до рухової активності у дітей середнього шкільного віку	12

Секція 2. Фізична активність і здоров'я

Наталія Белікова, Світлана Індіка, Оксана Мордик, Олена Королюк Вплив навчального навантаження на емоційний стан і стресостійкість студентів факультету фізичної культури	13
Анастасія Вільчковська Музика на заняттях фізичної культури і спорту учнів польських шкіл	14
Едуард Вільчковський Організація рухової активності школярів у США	15
Agata D. Horbacz, Alena Vuková, Ladislav Kručanica, Dana Dračková Lifestyle and diseases of affluence in older adults in the context of physical activity	16
Тетяна Гнітецька, Надія Ковальчук, Оріся Бобилева Проблема передчасного старіння населення молодіжного віку країни	17
Олег Дикий Мотиваційні пріоритети старшокласників до занять фізичною культурою	18
Михайло Дудко, Інна Хрипко, Уляна Катерина Формування мотивації студентів закладів вищої освіти до рекреаційно-оздоровчої рухової активності	19
Віталій Кашуба, Наталія Гончарова, Ірина Жарова Концептуальні засади формування здоров'я дітей молодшого шкільного віку	20
Віталій Кашуба, Алла Альошина, Жанна Мудрик, Світлана Савчук Теоретичні аспекти розвитку рівноваги тіла людини	21

Катерина Кострікова, Ольга Кольцова, Вікторія Коваль	
Педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я у школярів.....	22
Тетяна Кравченко	
Формування колективу в процесі оптимізації фізичної підготовки учнів початкових класів.....	23
Світлана Нестерова, Алла Сулима, Марина Бойко	
Визначення і оцінка рівня фізичного здоров'я молоді 18–20 років з різним соматотипом.....	24
Василь Пантік, Олена Ішук, Ольга Іванюк	
Рухова активність в інформаційному середовищі студентської молоді.....	25
Володимир Пасічник	
Фізичне виховання у педагогічній спадщині Анджея Снядецького.....	26
Віталій Поліщук	
Розвиток фізичних здібностей учнів середнього шкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.....	27
Tomasz Rutkowski, Krzysztof Sobiech, Agnieszka Chwalczyńska	
The influence of karate training on body composition of overweight school aged children.....	28
Сергій Савчук, Володимир Ковальчук	
Характеристика функціональних можливостей кардіореспіраторної системи студентської молоді.....	29
Наталія Семенова	
Характеристика фізичної активності і соматичного здоров'я студентів і курсу медичного коледжу.....	30
Марія Сибіль, Христина Шавель, Мар'яна Чеховська, Любов Чеховська, Алла Хохла	
Оцінка стану здоров'я студентів-реабілітологів за даними біохімічного автотестування.....	31
Юрій Фурман, Вячеслав Мірошніченко, Олександра Брезденюк	
Оцінка функціональної підготовленості організму молоді 20–22 років.....	32
Віктор Чижик	
Теоретико-методичні основи профільної та рівневої диференціації фізичного виховання учнів.....	33
Павло Чикида	
Динаміка фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку.....	34
Наталія Чупрун	
Оптимізація рухової активності жінок першого зрілого віку засобами танцювальної аеробіки.....	35
Людмила Шебеко, Тат'яна Маринич, Вікторія Бульга	
Оценка функционального состояния студентов как средство контроля занятий физической культурой.....	36
Наталья Шепелевич, Віталій Маринич	
Психогенетические особенности оценки стрессоустойчивости юниоров.....	37
Oksana Shynkaruk, Lolita Denisova, Yuriy Yukhno, Elena Yakovenko	
Computer games and their impact on the mental and physical development of the individual.....	38
Інна Шнит	
Можливості аквааеробіки для підвищення рівня здоров'я та фізичної активності студентів.....	40
Людмила Шуба, Вікторія Шуба	
Елементи тенісу, як засіб підвищення фізичної активності дітей початкової школи.....	41

Секція 3. Фізична активність у способі життя людини

Руслан Байрамов, Анастасія Бондар	
Сумо в житті сучасних дітей та молоді.....	42
Олена Боднарчук, Ольга Римар, Алла Соловей, Галина Маланчук	
Взаємодія школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів першого класу.....	43
Анатолій Герасимук	
Методика формування у школярів інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності.....	44

Юрій Грабовський, Інна Городинська, Світлана Степанюк Особливості прояву мотивації до занять спортивним туризмом юних спортсменів різної спрямованості	45
Błażej Cieślak, Anna Serweta, Joanna Szczepańska-Gieracha A single session of virtual reality on acute postural stability in elderly woman	46
Gerald R. Gems Sport and aging: a cross-cultural investigation	47
Олесь Пришва, Іван Глухов, Микола Круглик Фізична активність високої інтенсивності у фізичному та психологічному стані чоловіків зрілого віку	48

Секція 4. Програми фізичної активності

Stefan Balko, Radek Zakon, Jan Hnizdil, Martin Skorek Influence of fatigue on reaction time in sport active students	49
Ольга Бекас, Юлія Паламарчук, Анатолій Корольчук, Сергій Ломинога Моделі фізичної підготовки дзюдоїстів 10–12 років з урахуванням їхніх соматотипів	50
Богдан Виноградський, Алі Абдулкарім Джасім Аль-Убайді Особливості фізичного виховання старшокласників в Іраку	51
Марія Гоголь, Віра Ткачук, Любомир Пасічняк, Світлана Степанюк, Катерина Юськів, Ніна Голенко Програма міні-тенісу «Грай і залишайся назавжди» («Play&Stay») в організації рекреаційної діяльності молодших школярів	52
Вікторія Головкина, Юрій Фурман Вплив занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на функцію зовнішнього дихання дівчат 11–12 років	53
Ніна Деделюк, Надія Ковальчук, Олена Томащук, Тетяна Гнітецька, Людмила Ващук Педагогічна практика як основа формування професійної компетентності студентів	54
Олена Дем'янчук, Ірина Єрко, Олена Томащук, Ірина Янюк Оцінка рівня техніко-тактичної підготовленості у спортивному туризмі	55
Ірина Євстігнеєва, Євгенія Захаріна Теоретичні та прикладні проблеми психологічної підготовки спортсмена	56
Богдан Задворний Фізичне виховання школярів в умовах школи	57
Erika Zemková New developments in functional performance testing of core strength and power	58
Klaudia Zusková, Zuzana Küchelová, Klaudia Szatmariová Subjective well-being of Slovak archers	59
Hana Kabešová, Jitka Vaněčková, Pavel Caitaml, Lenka Černá The effect of application of static and dynamic stretching in warm up to performances in selected physical abilities of secondary school pupils	60
Віталій Кашуба, Анна Дяченко, Інна Асаулюк Інформаційні технології як засіб підвищення мотивації студентів до регулярної фізичної активності	61
Віктор Костюкевич Методичний підхід до побудови тренувальних занять спортсменів командних ігрових видів спорту на основі моделювання	62
Татьяна Лебедь Персоналіфіцированный фитнес	63
Нінель Мацкевич, Анатолій Цюсь, Ігор Бичук, Юлія Хильчук, Петро Глушко Технологія залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами	64

Світлана Подубінська Мотиваційний фактор використання анімаційних програм у гуртковій роботі з фізичної культури	65
Ольга Рода, Світлана Калитка Обґрунтування структури та змісту базових мезоциклів спортсменів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції.....	66
Віктор Романюк, Віктор Чижик Компонентний склад маси тіла футболістів 11–17 років	67
Оксана Саволайнен, Валерій Кузнецов, Олександр Валькевич, Роман Черкашин, Людмила Черкашина Застосування сучасних напрямів в процесі силової підготовки легкоатлетів-метальників у групах підвищення спортивної майстерності.....	68
Andrzej Soroka, Agnieszka Godlewska Motives of sports competition participants behind doing Nordic Walking.....	69
Євгеній Стрикаленко, Олег Шалар, Регіна Андрєєва, Ігор Жосан, Оксана Швець Заняття сусле як засіб покращення фізичного стану жінок першого зрілого віку	70

Секція 5. Фізична активність як чинник якості життя людини

Інна Галімска Наукові підходи до аналізу проблеми фізичної підготовки курсантів-пілотів	71
Василь Мазін, Вікторія Бицюк Залежність фізичного та психологічного здоров'я жінок України та Австралії від занять фітнесом	72
Олег Мазурчук, Олександр Панасюк, Олександр Митчик, Петро Герасимюк Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання	73
Наталія Москаленко, Антоніна Полякова, Ольга Микитчик Методичні основи організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку в залежності від рівня фізичного стану.....	74
Ольга Ображей, Ірина Маляренко, Іван Глухов, Борис Кедровський Дослідження вмотивованості молодших школярів до занять з плавання	75
Gertrud Pfister Body, health and physical activity: opinions, attitudes and practices of migrant women, an intervention with female cleaners in Denmark	76

Секція 6. Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Алла Альошина, Олександр Бичук, Вікторія Петрович, Роман Іваніцький Корекція прорухень сагітального профілю постави школярів у процесі адаптивного фізичного виховання.....	77
Alena Vuková, Magdaléna Hagořská, Klaudia Zusková, Agata D. Horbacz, Ladislav Kruřanica Awareness of patients suffering from selected chronic diseases of the importance of physical activity in treating their disorders	78
Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук Адаптивна фізична культура та її основні функції у житті дітей з порушенням фізичного та психічного розвитку	79
Андрій Базілевський, Іван Глазирін, Валентина Глазиріна, Олена Лугіна Самооцінка та тривожність дітей з порушеннями слуху і мовлення	80
Ludmila Zapletalová, Gabriela Luptáková Musculoskeletal condition and adaptation as the predictors of low back pain in sports games.....	81

<i>Ірина Козут, Вікторія Маринич, Єлизавета Шитікова</i> Можливості організації інклюзивного середовища в спортивно-технічних видах спорту.....	82
<i>Ірина Козут, Вікторія Маринич, Катерина Чебанова</i> Підготовка спортсменів з інвалідністю для участі у змаганнях з карате у розділі «Ката».....	83
<i>Яна Копитін, Юрій Лянної</i> Методика розвитку просторового орієнтування засобами фізичної терапії в осіб із особливими потребами, які мають патологію органів зору.....	84
<i>Юрій Лях, Оксана Усова, Олена Якобсон, Наталія Ульяницька, Альона Романюк, Марина Лях, Вікторія Мельничук</i> Комп'ютерна стабілографія в практичній роботі фізичного терапевта, ерготерапевта	85
<i>Татьяна Маринич, Людмила Шебеко</i> Влияние физических упражнений на показатели качества жизни у больных с артериальной гипертензией	86
<i>Ігор Мисула, Ігор Попович, Густав Вуйчик, Мар'яна Мисула, Наталя Сидлярчук</i> Вплив бальнеотерапії на курорті Трускавець на фізичну активність та стійкість до гіпоксії дітей шкільного віку.....	87
<i>Вікторія Онищук, Наталія Гаврилова</i> Комплексна фізична реабілітація дітей 10–11 років з короткозорістю	88
<i>Світлана Ступницька, Лідія Завацька</i> Диференційна діагностика вродженої м'язової кривошиї	89
<i>Катерина Тимрук-Скоропад, Оксана Дуб, Любов Ціж</i> Фізична активність осіб із хронічним обструктивним захворюванням легень	90
<i>Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак, Юрій Цюпак, Фелікс Філак</i> Стан фізичного і функціонального розвитку хлопців 11–12 років з сутулістю.....	91
<i>Леонид Гершберг, Раиса Чаланова</i> Нейрографика как эффективный метод психо-реабилитации	92