



# **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*Збірник тез доповідей  
VIII Міжнародної науково-практичної конференції*



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



**Університет імені Яна Длugoша  
в Ченстохові (Польща)**



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



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

**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  
VIII Міжнародної науково-практичної конференції  
(13–14 червня 2024 р.)*

Луцьк  
2024

УДК 796.011.1(063)  
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 7 від 20.06.2024 р.)*

#### **Редакційна колегія**

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

**Бєлікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, 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);

**Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

**Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

**Чернозуб А.А.** – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

Ф 50 **Фізична активність і якість життя людини [текст]:** зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (13–14 черв. 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. – 124 с.

Збірник містить наукові роботи учасників VIII 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), 2024  
© Волинський національний університет  
імені Лесі Українки, 2024

## ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН НИЖНІХ КІНЦІВОК: ХВОРОБА, ЯКА НЕ ВТРАЧАЄ СВОЮ АКТУАЛЬНІСТЬ

Ольга Андрійчук<sup>1</sup>, В'ячеслав Сак<sup>2</sup>

<sup>1</sup>доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

<sup>2</sup>аспірант кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

**Вступ.** Варикозне розширення вен нижніх кінцівок (варикозна хвороба нижніх кінцівок, варикоз, варикозне розширення вен) – хронічне поліетіологічне захворювання, що характеризується первинною варикозною трансформацією поверхневих вен. Його специфічними проявами є зміна форми, будови й функції венозної системи, порушення венозного кровообігу, прогресуючий перебіг з розвитком ускладнень [6]. Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, варикозна хвороба класифікується у розділі IX «Хвороби системи кровообігу»: I83 Варикозне розширення вен нижніх кінцівок. Належить до найпоширеніших захворювань периферичних судин, що відоме людству здавна. За твердженнями науковців, варикозне розширення вен нижніх кінцівок існує стільки, скільки і саме людство. Під час розкопок єгипетських пірамід була знайдена мумія з ознаками варикозного розширення вен. В стародавньому єгипетському папірусі Еберса подається опис варикозно розширеної вени як розширеної кровоносної судини під шкірою кінцівки, яка звивиста і наче наповнена повітрям [3].

**Методи дослідження:** бібліографічний пошук спеціальної фахової літератури з питання дослідження; аналіз отриманої інформації, її систематизація та групування

**Результати дослідження.** Розвиток патологічного варикозного розширення вен нижніх кінцівок обумовлюється прямоходінням, внаслідок чого, 70 % крові знаходиться в нижній частині тіла [5]. За образним висловлюванням Дж. Ван дер Стріхт (1996 р.), варикоз – це «плата людства за можливість прямоходіння» [2]. Патологія вен має глобальний характер: за різними джерелами від 25–50 % [6] до 83,6 % населення планети страждає на хронічні захворювання вен та хронічну венозну недостатність [1]. У 75 % європейців віком 30–70 років діагностують телеангіоектазії та ретикулярні вени, у 25–50 % – варикозні вени, у 10–15 % – важкий варикоз, у 1 % – венозні виразки.

За даними ВООЗ у світі до 40 % дорослого населення страждає на варикоз різного ступеня. Варикозне розширення вен нижніх кінцівок виявляється в 17–25 % людей різного віку, проте переважна більшість – особи молодого та середнього працездатного віку у віці 30-50 років, причому понад 65 % пацієнтів – жінки. Щорічний приріст нових випадків варикозної хвороби спостерігається переважно серед жінок – 2,6 %, у чоловіків менше – 1,9 % [2].

Щодо показників в Україні, варикозним розширенням вен страждає 15–17 % дорослого населення. Кількість тільки зареєстрованих хворих складає біля 1,5 мільйона громадян [4].

Варикозне розширення вен нижніх кінцівок викликає естетичний дискомфорт – через неправильне функціонування клапанів вен, судини стають видимими, збільшеними, розтягнутими, нерівномірно розширеними, їх довжина та діаметр збільшується. Вени набувають переважно вузлуватий або змієвидно звивистий вигляд [3]. Окрім того, можуть проявлятися набряки, втома і тяжкість у ногах, судоми та свербіж. Ці симптоми суттєво обмежують активну життєдіяльність та спілкування людини. Дж. М. Лірі зазначає, що третина пацієнтів звертаються до фахівців з метою косметичної корекції варикозно розширених вен, решта - за медичними показаннями. При неповноцінному лікуванні та реабілітації хронізація варикозного розширення вен нижніх кінцівок призводить до формування тривалої тимчасової (80–100 %) та стійкої (1–3 %) втрати працездатності [4].

**Висновки.** Значущість проблеми варикозної хвороби у світі не може бути недооцінена, враховуючи її високу поширеність, зниження якості життя пацієнтів через естетичні проблеми, фізичні та емоційні дискомфорти, ризик розвитку тяжких ускладнень та важкої втрати працездатності на пізніх стадіях. Конгломерат таких факторів підвищує медичну, соціально-економічну значимість пошуку ефективних методів терапії та реабілітації пацієнтів з варикозним розширенням вен нижніх кінцівок.

### Джерела та література

1. Бочкова Н. П. Сатановська К. А. Використання фізичної реабілітації для покращення венозного відтоку крові при варикозному розширенні вен нижніх кінцівок. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 162. С. 78–81.

2. Горпинич О., Пилипчук Н., Бекас О. Основні підходи до фізичної терапії осіб з варикозним розширенням вен. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*. 2022. С. 127–131.
3. Гуменчук О. Ю., Шевченко О. О., Кобзар О. Б. Історичні та сучасні аспекти лікування варикозної хвороби нижніх кінцівок. *Клінічна анатомія та оперативна хірургія*. 2021. Т. 20, № 1. С. 56–69.
4. Мальцева О. Б., Гузак О. Ю., Русин Л. П., Дуткевич-Іванська Ю. В., Мелега К. П., Дуб М. М. Особливості фізичної реабілітації для хворих на варикозну хворобу в післяопераційному періоді. *Science and Education a New Dimension. Natural and Technical Sciences*. 2018. VI (17), Issue: 157. С. 82–83.
5. Усова О. Лікування та реабілітація при варикозному розширенні вен. *Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології: матеріали III Регіональної науково-практичної конференції молодих учених / ВНУ ім. Лесі Українки, каф. фіз. терапії та ерготерапії; редкол.: О. Я. Андрійчук [та ін.]. Луцьк, 2022. Вип. 12. С. 65–68.*
6. Цюпак Т., Цюпак Ю. Реабілітація хворих із захворюваннями венозних судин нижніх кінцівок. *Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація*. 2010. № 1 (9). С. 87–89.

## ЗМІСТ

### Компоненти якості життя людини

<i>Ігор Григус</i>	Інструменти оцінювання якості життя людини у процесі реабілітації .....	3
<i>Наталія Захожа, Родіон Захожий</i>	Теоретичні аспекти фізичної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності .....	5
<i>Ольга Іванюк</i>	Коригуюча гімнастика для очей як профілактика та корекція зору у студентів .....	7
<i>Венера Кренделєва</i>	Розвиток чирлідінгу на Волині як компонент якості життя населення .....	9
<i>Олександр Малімон</i>	Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи із порушенням постави .....	11
<i>Руслан Мельник, Юрій Гарієвський, Тетяна Дем'янчук</i>	Компоненти якості життя людини .....	13
<i>Вікторія Романова</i>	Переваги занять з іпотерапії для людей похилого віку .....	15
<i>Олена Томащук</i>	Вплив фізичного виховання на формування мотиваційно-ціннісних орієнтирів підлітків .....	17
<i>Олег Шермет, Олександр Проніков</i>	Фізична активність в системі підготовки здобувачів освіти у ЗВО .....	19

### Фізична активність і здоров'я

<i>Божена Буховець</i>	Характеристика фізичної підготовленості школярів 13 років із порушенням зору .....	21
<i>Петро Герасимюк</i>	Фізичне вдосконалення учасників освітнього процесу у процесі занять футзалом .....	23
<i>Ірина Іванишин, Лідія Ковальчук, Інна Ткачівська</i>	Вплив рівня фізичної активності учнів основної школи на академічну успішність .....	25
<i>Ганна Леськів-Бондарчук, Жанна Сотник, Ярослав Кравчук</i>	Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до здійснення оздоровчої роботи з людьми старшого і похилого віку .....	27
<i>Олег Мазурчук</i>	Зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу засобами оздоровчої фізичної культури .....	29
<i>Юлія Павлова, Петро Петрица, Іванна Боднар, Ганна Жара, Тетяна Синиця</i>	Здоров'я, самопочуття та травми війни української студентської молоді .....	31
<i>Віктор Романюк, Михайло Петрук</i>	Дослідження передумов до занять плаванням студентів групи підвищення спортивної майстерності .....	33

### Фізична активність у способі життя людини

<i>Анатолій Вольчинський</i>	Особливості фізичної підготовки майбутніх фахівців правової системи .....	35
------------------------------	---	----

<b>Ніна Деделюк</b>	Мотиваційна складова організації фізичного виховання молодших школярів у сім'ї .....	37
<b>Олена Дмитроца, Ольга Панівська, Наталія Козачук, Ольга Коржик</b>	Оцінка функціонального стану школярів, залежно від типу системних захворювань .....	39
<b>Тетяна Дух</b>	Фізична підготовленість студентів спеціальності «Терапія та фізична реабілітація» .....	41
<b>Ольга Касарда</b>	Чинники зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя здобувачів освіти .....	43
<b>Вадим Коваль, Юлія Кіричук, Інна Тхорева</b>	Використання засобів кросфіту в процесі занять фізичною культурою і спортом .....	45
<b>Надія Ковальчук</b>	Обґрунтування ефективності використання нестандартного інвентаря хустина під час занять фізичними вправами .....	47
<b>Сергій Козіброцький, Назар Савицький</b>	Розвиток рухових умінь і навичок молодших школярів в позакласній діяльності .....	49
<b>Анастасія Коновальчук</b>	Комплексний аналіз статистики ведення бойової практики та її взаємозв'язків із рівнем розвитку сили бійців у французькому боксі САВАТ .....	51
<b>Леся Маріна, Віктор Онисків, Роман Москалик, Володимир Іванов</b>	Вікові особливості життя і фізичної активності людини .....	53
<b>Олесь Пришва, Дмитро Пуцяров</b>	Вплив факторів здорового способу життя юнаків на рівень емоційного стресу .....	55
<b>Сергій Савчук, Ігор Бакіко, Володимир Ковальчук</b>	Самоорганізація здорового способу життя здобувачів ЗВО засобами фітнес-аеробіки .....	57
<b>Володимир Старіков, Михайло Долишній</b>	Роль фізичної активності у стратегії розвитку фізичної культури і спорту .....	59
<b>Victor Chyzhik, Volodymyr Kovalchuk, Serhiy Savchuk, Volodymyr Faidevich</b>	Modern approaches to conduct volleyball health classes for tall teenagers .....	61

### Програми фізичної активності

<b>Ігор Випасняк, Юрій Іванишин, Дмитро Дмитришин</b>	Зарубіжні програми спортивно-оздоровчої роботи з населенням .....	63
<b>Анна Галицька</b>	Спортивна діяльність і її вплив на формування особистісних якостей учасників освітнього процесу .....	65
<b>Igor Grygus, Oleksandr Khoma</b>	Analysis of the motives and interests of the elderly to the lessons of health fitness during quarantine restrictions .....	67
<b>Олена Іщук</b>	Кросфіт тренування як один із засобів фізичної активності людини .....	69
<b>Oleksandr Kaszewski</b>	Taniec fitness jako wazny element zdrowego stylu zycia .....	71
<b>Сергій Ніколаєв</b>	Технології у фізичному вихованні та у спортивному тренуванні .....	73
<b>Олександр Панасюк, Віталій Дмитрук, Олег Гребік</b>	Вплив занять єдиноборствами на фізичний стан та рухову активність дівчат старшого шкільного віку .....	75

<b>Ігор Приходько, Микола Корчагін, Алла Альошина, Олег Ольховий</b> Дослідження фізичного стану учнів 10-х класів ліцею спортивного профілю .....	77
<b>Сергій Савчук, Галина Безверхня, Володимир Файдевич</b> Формування спортивної мотивації як психолого-педагогічна проблема .....	79
<b>Назарій Фединяк</b> Перевірка ефективності програми корекції постави школярів середнього шкільного віку .....	81
<b>Валерія Фіщенко</b> Особливості фізичного стану жінок в залежності від способу життя в умовах воєнного часу .....	83

### **Фізична активність як чинник якості життя людини**

<b>Людмила Ващук</b> Організація позакласної роботи старшокласників з використанням засобів фітнесу та спортивного туризму .....	86
<b>Ірина Войтович</b> Спортивне орієнтування як оздоровчий вид фізичної активності .....	88
<b>Тетяна Гнітецька</b> Аналітичний огляд інноваційних фізкультурних та спортивних Всеукраїнських проєктів для учнівської молоді .....	90
<b>Жанна Мудрик</b> Індивідуалізація тренувального процесу веслярів на байдарках 17–18 років з урахуванням особливостей їх рухової підготовленості .....	92
<b>Дар'я Риженко, Антон Григорович</b> Особливості виконання технічного прийому «спуск потерпілого з супроводжуючим способом «на вірьовці з нарощуванням транспортних та страхувальних вірьовок» в практиці змагань зі спортивного гірського туризму .....	94
<b>Валентина Романюк, Алла Альошина, Вікторія Петрович, Олександр Бичук</b> Оздоровчий фітнес як засіб покращення працездатності офісних працівників .....	96
<b>Viktor Shandryhos, Oleh Vynnychuk, Halyna Shandryhos, Daryna Mostova</b> Powerlifting as a means of physical activity of the younger generation .....	98
<b>Володимир Яловик</b> Розробка комунікаційної стратегії для промоції спортивно-масових заходів .....	100

### **Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації**

<b>Олена Андрєєва, Анна Гакман, Анна Волосюк</b> Компоненти якості життя та їх взаємозалежність із руховою активністю у внутрішньо переміщених жінок першого зрілого віку .....	102
<b>Ольга Андрійчук, В'ячеслав Сак</b> Варикозне розширення вен нижніх кінцівок: хвороба, яка не втрачає свою актуальність .....	104
<b>Андрій Базилевич, Дмитро Дужий, Анджей Войтила, Пауліна Войтила-Бучора, Оксана Макар</b> Фізична активність у профілактиці та відновленні коморбідних пацієнтів .....	106
<b>Олена Дем'янчук</b> Проект «Активні парки – локації здорової України» на Волині .....	108



<b>Мирослав Дутчак, Ілона Залойло</b>	
Перспективність дослідження оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій .....	110
<b>Світлана Індика, Наталія Бєлікова, Анатолій Цьось</b>	
Особливості стресостійкості військовослужбовців у контексті сучасних викликів і загроз в умовах воєнного стану .....	112
<b>Світлана Савчук</b>	
Особливості застосування масажу при захворюваннях м'язового апарату у спортсменів .....	114
<b>Роман Тягур, Галина П'ятничук, Ярослав Яців, Дмитро П'ятничук</b>	
Феномен якості життя як явища соціальної реальності .....	116
<b>Оксана Шинкарук, Мирослав Дутчак, Наталія Бишевець, Олена Андрєєва</b>	
Професійно-прикладна підготовленість військових у воєнний період .....	118

# **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*Збірник тез доповідей  
VIII Міжнародної науково-практичної конференції  
(13–14 червня 2024 р.)*

Друкується в авторській редакції  
Верстка *І. С. Савицької*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.  
Сайт збірника наукових праць: [www.physicaledu-journal.org.ua](http://www.physicaledu-journal.org.ua)  
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.  
Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Гарн. Таймс. Обсяг 14,41 ум. друк. арк., 14,06 обл.-вид. арк.