



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»  
(У ЦИКЛІ АНОХІНСЬКИХ ЧИТАНЬ)**

МАТЕРІАЛИ

**ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції**

10 грудня 2021 року

м. Київ

УДК: 796+61]:378(082)  
DOI: 10.28925/2021.12373conf

**Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань):** матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 373 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, дослідження актуальних тенденцій в спортивній діяльності та впровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуто філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, сучасний стан фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

**Голова організаційного комітету:** Г.О. Лопатенко.  
**Організаційний комітет:** В.В. Білецька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук,  
В.М. Савченко, О.В. Ярмолюк, Л.В. Ясько.  
**Редакційна колегія:** Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк.

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату **StrikePlagiarism**.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази **Google Scholar**.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

#### **Затверджено**

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
(протокол № 11 від 21 грудня 2021 року)

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021



|   |            |
|---|------------|
| <b>Терлецький Владислав, Бондаренко Ірина. ФІНАНСОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МІСТІ МИКОЛАЄВІ .....</b>                                | <b>268</b> |
| <b>Швець Сергій, Антоненко Олександр. ПОБУДОВА ПРОГРАМ МІКРОЦИКЛІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 18-19 РОКІВ В СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ .....</b>                         | <b>273</b> |
| <b>Шинкарук Оксана, Мітова Олена. ОБ'ЄКТ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....</b>  | <b>277</b> |
| <b>Шутова Світлана, Константиновська Наталія, Єрьогіна Вікторія. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ З БАСКЕТБОЛУ .....</b>                   | <b>280</b> |
| <b>Секція 3.</b>  |            |
| <b>ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ</b>  |            |
| <b>Беседа Наталія. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ .....</b>  | <b>285</b> |
| <b>Бурка Олена, Сандуляк Олександра. ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВОГО УСТАТКУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ПЛАВАННІ .....</b>   | <b>287</b> |
| <b>Волощенко Юрій. «ІНТЕРОЦЕПТИВНЕ УСВІДОМЛЕННЯ» І «ЯКІСТЬ ЖИТТЯ». ЧИ Є МІЖ НИМИ ЗВ'ЯЗОК? .....</b>   | <b>290</b> |
| <b>Гакман Анна, Карпова Карина. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТА СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ .....</b>                                | <b>295</b> |
| <b>Дейнеко Ігор, Скидан Інна, Шип Лілія. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ .....</b>           | <b>297</b> |
| <b>Діхтяренко Зоя, Федорченко Костянтин. ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКІВ – УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....</b> | <b>300</b> |
| <b>Іщук Олена, Пантік Василь, Іванюк Ольга. ДІЯЛЬНІСНИЙ КОМПОНЕНТ ЯК СТАН СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ .....</b>                      | <b>306</b> |
| <b>Каюн Олександра, Літвінова Ксенія. ОСОБЛИВОСТІ СОМАТИЧНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ .....</b>  | <b>308</b> |
| <b>Лабінська Галина, Кашуба Віталій, Лабінський Павло, Лабінський Андрій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СИНДРОМІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КОМПРЕСІЇ ХРЕБТОВОЇ АРТЕРІЇ ....</b>          | <b>310</b> |
| <b>Лугова Богдана, Тимчик Олеся. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПАТОЛОГІЇ ОСТЕОХОНДРОЗУ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА .....</b>   | <b>318</b> |
| <b>Марцінишин Михайло, Іващенко Сергій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ АРТРОЗІ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ .....</b>                                   | <b>324</b> |
| <b>Нагорна Альона, Невелика Анастасія. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА..</b>   | <b>328</b> |



## «ІНТЕРОЦЕПТИВНЕ УСВІДОМЛЕННЯ» І «ЯКІСТЬ ЖИТТЯ». ЧИ Є МІЖ НИМИ ЗВ'ЯЗОК?

**Волощенко Юрій,**

 0000-0002-7180-0342

*Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ*

**Вступ.** Зовсім недавно з'явився «альтернативний погляд» ('alternate view') на «усвідомлення тіла» ('body awareness') як потенційно корисного для здоров'я [5]. Зокрема, інтероцепція як процес сприймання, інтерпретації та інтеграції сигналів, що походять із тіла, стала «основною темою» ('major research topic') для дослідження психічного здоров'я ('mental health') [7]. Ми вирішили перевірити дану гіпотезу в сучасних освітніх умовах і з'ясувати вплив «інтероцептивного усвідомлення» на якість життя студентської молоді, використавши опитувальник 'the «Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness» Version 2 (MAIA-2)<sup>5</sup> (2018), який розроблено в University of California San Francisco. В експерименті взяли участь студенти 1 курсу Київського університету ім. Бориса Грінченка.

**Мета дослідження** — дослідити взаємозв'язок між рівнем інтероцептивного усвідомлення і якістю життя студентів 1 курсу Київського університету ім. Бориса Грінченка.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз і синтез спеціальної науково-методичної літератури та мережі інтернет, опитування.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Для біомедичної літератури нейронаукове та фізіологічне розуміння «усвідомлення тіла» ('body awareness'), ймовірно, означало б як «пропріоцептивне» ('proprioceptive'), так і «інтероцептивне усвідомлення» ('interoceptive awareness') [8]. Хоча більшість пропріоцептивного та інтероцептивного сприйняття залишається несвідомим, «пропріоцептивне усвідомлення» відноситься до свідомого сприйняття кутів суглобів і напруги м'язів, руху, пози і рівноваги [6].

«Інтероцептивне усвідомлення» відноситься до свідомого сприйняття відчуттів зсередини тіла ('conscious perception of sensations from inside the body'), які створюють відчуття фізіологічного стану тіла, такі як серцебиття ('heart beat'), дихання ('respiration'), «насичення» ('satiety') та відчуття вегетативної нервової системи, пов'язані з емоціями [1, 2, 3, 9].

Отже, інтероцепція визначається як процес, за допомогою якого нервова система сприймає, інтерпретує та інтегрує сигнали, що надходять зсередини тіла, забезпечуючи щомиті відображення внутрішнього ландшафту тіла на свідомому та несвідомому рівнях [4].

<sup>5</sup> <https://osher.ucsf.edu/research/maia>



Для вивчення рівня «інтероцептивного усвідомлення» використано анкету «Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness» Version 2 (MAIA-2) (2018), розроблену в University of California San Francisco (охороняється авторським правом).

MAIA-2 «затверджено» ('has been validated') англійською, іспанською та німецькою мовами та «перекладено» ('has been translated') багатьма мовами. Опитувальник перекладено українською і публікується вперше під назвою «Багатовимірне Оцінювання Інтероцептивного Усвідомлення. Версія 2 (MAIAUKR-2) (2021)». «Пункти» анкети ('items') представлено нижче, в описанні доменів.

Опитувальник складається з 8 шкал, які вимірюють «різні «способи уваги»» ('various modes of attention') до «тілесних відчуттів» ('bodily sensations'). Ці шкали, кожна з яких містить від 3 до 7 пунктів, визначено як: «Помічання» ('Noticing,' N), «Не Відволікання» ('Not Distracting,' ND), «Не Турбування» ('Not Worrying,' NW), «Регулювання Уваги» ('Attention Regulation,' AR), «Емоційне Усвідомлення» ('Emotional Awareness,' EA), «Саморегулювання» ('Self-Regulation,' SR), «Прослуховування Тіла» ('Body Listening,' BL) та «Довіряння» ('Trusting,' T).

Кожен «пункт» ('item') оцінюється від '0' («ніколи») до '5' («завжди»); для всіх шкал (включаючи «Не Відволікання», ND та «Не Турбування», NW) найвищий бал (= '5') вказує на «найвищий «рівень усвідомлення»» ('the highest level of awareness') і кожна шкала оцінюється окремо.

Домен «Помічання» ('Noticing,' N) складається з 4 питань і вказує на здатність усвідомлення дискомфортних, комфортних і нейтральних тілесних відчуттів: «1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де напруга знаходиться в моєму тілі». «2. Я помічаю, коли мені некомфортно у своєму тілі». «3. Я помічаю, де в моєму тілі мені комфортно». «4. Я помічаю зміни у своєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється».

Домен «Не Відволікання» ('Not Distracting,' ND) складається з 6 питань, вказуючи на тенденцію «не ігнорувати», або «не відволікатися» від відчуття болю, чи дискомфорту: «5. Я ігнорую фізичне напруження або дискомфорт, поки вони не стануть суворими»; «6. Я відволікаю себе від відчуття дискомфорту»; «7. Коли я відчуваю біль або дискомфорт, я намагаюся його подолати»; «8. Я намагаюся ігнорувати біль»; «9. Я відштовхую почуття дискомфорту, зосереджуючись на чомусь іншому»; «10. Коли я відчуваю неприємні тілесні відчуття, я займаюся чимось іншим, тому мені не треба їх відчувати». Всі питання шкали 'Not Distracting,' ND мають «обернену оцінку» (тобто «5» означає «1», «4» → «2» і т.п.).

Домен «Не Турбування» ('Not Worrying,' NW) складається з 5 питань і вказує на тенденцію «не хвилюватись», або «не відчувати» емоційний дистрес із відчуттям болю, чи дискомфорту: «11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся»; «12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-який дискомфорт»; «13. Я можу помітити неприємне тілесне відчуття, не турбуючись про це»; «14. Я можу зберігати спокій і не хвилюватися, коли відчуваю дискомфорт або біль»; «15. Коли я відчуваю дискомфорт або біль, я не можу про це не думати». Більшість питань шкали 'Not Worrying,' NW, а саме «11», «12» і «15», мають «обернену оцінку».



Домен «Регулювання Уваги» ('Attention Regulation,' AR) складається з 7 питань, вказуючи на здатність утримувати та контролювати увагу до тілесних відчуттів: «16. Я можу звернути увагу на своє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене»; «17. Я можу підтримувати усвідомлення своїх внутрішніх тілесних відчуттів, навіть якщо навколо мене багато чого відбувається»; «18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звернути увагу на свою поставу»; «19. Я можу повернути усвідомлення своєму тілу, якщо я відволікаюся»; «20. Я можу переорієнтувати свою увагу від мислення до відчуття свого тіла»; «21. Я можу підтримувати усвідомлення всього свого тіла, навіть якщо частина мене відчуває біль або дискомфорт»; «22. Я здатен(-на) свідомо зосередитися на своєму тілі в цілому».

Домен «Емоційне Усвідомлення» ('Emotional Awareness,' EA) складається з 5 питань і вказує на здатність усвідомлення зв'язку між тілесними відчуттями та емоційними станами: «23. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я злий(-а)»; «24. Коли щось не так у моєму житті, я відчуваю це у своєму тілі»; «25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після мирного досвіду»; «26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе комфортно»; «27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю щастя/радість».

Домен «Саморегулювання» ('Self-Regulation,' SR) складається з 4 питань, вказуючи на здатність регулювати дистрес увагою до тілесних відчуттів: «28. Коли я відчуваю пригнічення, я можу знайти всередині спокійне місце»; «29. Коли я приношу усвідомлення своєму тілу, я відчуваю спокій»; «30. Я можу використовувати своє дихання, щоб зменшити напруження»; «31. Коли мене захоплюють думки, я можу заспокоїти свій розум, зосередившись на своєму тілі/диханні». «Прослуховування Тіла» ('Body Listening,' BL) складається з 3 питань, вказуючи на активне слухання тіла для розуміння: «32. Я прислухаюся до інформації свого тіла про свій емоційний стан»; «33. Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, як почувається моє тіло»; «34. Я прислухаюся до свого тіла, що повідомить мені, що робити».

Домен «Довіряння» ('Trusting,' T) складається з 3 питань і вказує на досвід власного тіла як безпечного та надійного: «35. Я вдома у своєму тілі»; «36. Я відчуваю, що моє тіло — безпечне місце»; «37. Я довіряю відчуттям свого тіла».

Для оцінки «якості життя» використано опитувальник WHOQOL-BREF від Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я [10]. WHOQOL-BREF «затверджено» ('has been validated') і «перекладено» ('has been translated') багатьма мовами. Опублікований на сайті, український переклад має суттєві недоліки. Тож, запропоновано нову версію, яка публікується вперше під назвою «WHOQOL-BREFUKR, український переклад: Юрій Волощенко (385406 Permission request for WHO copyrighted material)». «Пункти» анкети ('items') представлено нижче, в описанні доменів.

The 'World Health Organization's quality of life instrument short form' (WHOQOL-BREF questionnaire) «оцінює «якість життя»» ('evaluates the quality of life') у чотирьох «основних сферах охорони здоров'я» ('major health related domains'), включаючи «сферу фізичного здоров'я» ('physical health domain'), «психологічну сферу» ('psychological domain'), «сферу «соціальних відносин»» ('social relationship domain') та «екологічну сферу» ('environmental domain').



WHOQOL-BREF (Field Trial Version) дає чотири оцінки домену. Також є два пункти, які розглядаються окремо: питання «1. Як би ви оцінили якість свого життя?» стосується загального сприйняття людиною якості життя, а питання «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?» — загального сприйняття людиною свого здоров'я. Оцінки домену масштабуються в позитивному напрямку (тобто більш високі бали означають більш високу якість життя). Середній бал елементів у кожному домені використовується для розрахунку оцінки домену. Потім середні бали помножуються на 4, щоб оцінки доменів були порівнянними з оцінками, що використовуються у WHOQOL-100.

«Сфера фізичного здоров'я» ('physical health domain') складається з 7 питань, а саме 3, 4, 10, 15, 16, 17, 18: «3. Наскільки ви відчуваєте, що (фізичний) біль заважає вам робити те, що вам потрібно робити?»; «4. Наскільки вам потрібне будь-яке медичне лікування, щоб функціонувати у повсякденному житті?»; «10. У вас достатньо енергії для повсякденного життя?»; «15. Наскільки добре ви здатні пересуватися?»; «16. Наскільки ви задоволені своїм сном?»; «17. Наскільки ви задоволені своєю здатністю виконувати свою повсякденну діяльність?»; «18. Наскільки ви задоволені своєю працездатністю?». Оцінка домену обраховується за формулою:

Фізична область =  $((6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18) \times 4$ .

«Психологічна сфера» ('psychological domain') складається з 6 питань, а саме 5, 6, 7, 11, 19, 26: «5. Наскільки ви насолоджуєтесь життям?»; «6. Наскільки ви відчуваєте своє життя значущим?»; «7. Наскільки добре ви вмієте концентруватися?»; «11. Чи можете ви прийняти свій зовнішній вигляд?»; «19. Наскільки ви задоволені собою?»; «26. Як часто у вас виникають негативні почуття, такі як смуток, відчай, тривога, депресія?». Оцінка домену обраховується за формулою:

Психологічна область =  $(Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)) \times 4$ .

«Сфера «соціальних відносин»» ('social relationship domain') складається з 3 питань, а саме 20, 21, 22: «20. Наскільки ви задоволені своїми стосунками з іншими людьми?»; «21. Наскільки ви задоволені своїм статевим життям?»; «22. Наскільки ви задоволені підтримкою своїх друзів?». Оцінка обраховується за формулою:

Домен соціальних відносин =  $(Q20 + Q21 + Q22) \times 4$ .

«Екологічна сфера» ('environmental domain') складається з 8 питань, а саме 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25: «8. Наскільки безпечно ви почуваетесь у повсякденному житті?»; «9. Наскільки здоровим є ваше фізичне оточення?»; «12. У вас достатньо грошей для задоволення ваших потреб?»; «13. Наскільки для вас доступна інформація, необхідна вам у повсякденному житті?»; «14. Наскільки у вас є можливості для дозвілля?»; «23. Наскільки ви задоволені умовами свого проживання?»; «24. Наскільки ви задоволені своїм доступом до медичних послуг?»; «25. Наскільки ви задоволені своїм транспортом?». Оцінка обраховується за формулою:

Домен навколишнього середовища =  $(Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25) \times 4$ .



**Висновки.** В дослідженні прийняли участь студенти 1 курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. На даний момент експеримент близький до завершення і вже отримано більш ніж 1250 відповідей по кожній з анкет.

Спираючись на попередні дані, ми можемо стверджувати, що існує прямий зв'язок між рівнем інтероцептивного усвідомлення і якістю життя студентів 1 курсу Київського університету імені Бориса Грінченка.

Результати дослідження будуть опубліковані в наступних фахових статтях. В подальшому планується вивчити взаємозв'язки між окремими доменами обох опитувальників, «підтвердити» ('to validate') результати анкетування і розмістити їх на відповідних сайтах.

#### Література:

1. Barrett LF, Quigley KS, Bliss-Moreau E, Aronson KR. Interoceptive sensitivity and self-reports of emotional experience. *Journal of personality and social psychology*. 2004;87(5):684.
2. Cameron OG. Interoception: the inside story—a model for psychosomatic processes. *Psychosomatic medicine*. 2001;63(5):697-710.
3. Craig AD. How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature reviews neuroscience*. 2002;3(8):655-666.
4. Feinstein JS, Khalsa SS, Yeh H, Al Zoubi O, Arevian AC, Wohlrab C, Paulus MP. The elicitation of relaxation and interoceptive awareness using floatation therapy in individuals with high anxiety sensitivity. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*. 2018;3(6):555-562.
5. Flink IK, Nicholas MK, Boersma K, Linton SJ. Reducing the threat value of chronic pain: A preliminary replicated single-case study of interoceptive exposure versus distraction in six individuals with chronic back pain. *Behaviour research and therapy*. 2009;47(8):721-8.
6. Laskowski ER, Newcomer-Aney K, Smith J. Proprioception. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*. 2000;11(2):323-340.
7. Mehling WE, Acree M, Stewart A, Silas J, Jones A. The multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2 (MAIA-2). *PloS one*, 2018;13(12):e0208034.
8. Mehling WE, Price C, Daubenmier JJ, Acree M, Bartmess E, Stewart A. The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PloS one*, 2012;7(11):e48230.
9. Vaitl D. Interoception. *Biological psychology*. 1996;42(1-2):1-27.
10. Опитувальник WHOQOL-BREF від Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я  
Режим доступу: <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref>.