

Kujawska Szkoła Wyższa we Włocławku
(Cuiavian University in Wloclawek)



PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE EDUCATIONAL SPACE: INNOVATIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

Wloclawek, Republic of Poland
March 5–6, 2021



Cuiavian University in Włocławek

International scientific and practical conference

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN THE EDUCATIONAL SPACE:
INNOVATIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS**

March 5–6, 2021

**Włocławek,
Republic of Poland
2021**

International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects» : conference proceedings, March 5–6, 2021. Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing». 156 pages.

ORGANISING COMMITTEE

Dr Adam Pieńkowski, Cuiavian University in Wloclawek;

Dr Elżbieta Nowakowska, Cuiavian University in Wloclawek.

Each author is responsible for content and formation of his/her materials.

The reference is mandatory in case of republishing or citation.

CONTENTS

THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETES TRAINING

Диференціальні підходи до тренувань футболісток з урахуванням фізіологічних особливостей організму Будзин В. Р., Жарська Н. В., Хавелко Г. С.	7
Структурний підхід до тренування в дівочому боксі Воронцов А. І.	12
Вплив психофізіологічних показників на результат подолання кваліфікованими спортсменками дистанцій різної довжини в плаванні вільним стилем Пилипко О. О., Пилипко А. В., Азарова Г. Б.	17
Аналіз рівня фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей Пікінер О. С., Куниця О. П., Пікінер Ю. І.	22
Особливості застосування фізичних навантажень у підготовці юних спортсменів Рихлюк С. П., Матійчук І. В., Майстрок В. В.	26

HUMAN HEALTH, FITNESS AND RECREATION, PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION, PHYSICAL REHABILITATION

Аналіз стану здоров'я учнів старшого шкільного віку Андрющенко Т. Г.	30
Рухова активність студентів у період карантину з приводу COVID-19 Белікова Н. О., Колесник С. В., Рудик О. П.	32
Оздоровча спрямованість фітнесу в системі фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах Вашук Л. М., Деделюк Н. А., Кренделєва В. У.	37
Колове тренування в структурі занять з розвитку рухових здібностей учнів Григоренко Г. В., Григоренко Д. П., Голубцов І. С.	41
Фітнес-йога як чудовий засіб покращення психосоціального та фізичного стану студентів спеціальної медичної групи Дегтярьова І. В., Войда А. А., Гасан Ю. М.	45

Особливості легеневої реабілітації пацієнтів з легкою формою COVID-19 під час амбулаторного лікування	
Дзись О. Є., Коритко З. І., Тимрук-Скоропад К. А.	49
Використання засобів фізичної терапії у реабілітації підлітків із особливими освітніми проблемами	
Дідух І. М., Сидорко О. Ю., Коритко З. І.	54
Вплив інтервальних тренувань з функціональними петлями TRX на показники соматичного здоров'я студентської молоді	
Долгарева М. Г., Федорина Т. Є., Матузна Н. А.	58
Гендерні особливості мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною активністю студентської молоді	
Ковтун А. О.	62
Оздоровче значення плавання для малюків раннього віку	
Козуб С. В., Пойда В. Ю.	66
Особливості рухової активності студентів закладу вищої освіти	
Кошелева О. О., Сидорчук Т. В., Анастасєва З. В.	70
Табори активної реабілітації як важлива складова сучасних фізкультурно-спортивних послуг для військовослужбовців з наслідками бойової травми	
Крушинська Н. М., Юденко О. В., Партика С. С.	73
Бойовий хортинг – традиції української бойової культури у справі виховання студентської молоді	
Литвиненко А. М., Єрьоменко Е. А.	78
International program BWF «Shuttle Time» as educational fitness technology	
Ognystyi A. V., Ognysta K. M., Bozhyk M. V.	81
Фізична реабілітація після травми хребта	
Палюх М. М., Маліновська Н. М.	85
Оновлення традиційної методики проведення фізкультурного заняття з дошкільниками та молодшими школярами	
Пахальчук Н. О., Грошовенко О. П., Голюк О. А.	88
Формування пізнавальної діяльності учнів старших класів Прилуцького ліцею № 6 на уроках фізичної культури	
Романовська Т. І., Фесенко В. В.	92
Вплив рухової активності на кардіогемодинамічні показники осіб працездатного віку	
Рубан Л. А., Місюра В. Б.	96

Зв'язок духовності за рисами характеру з фізичною активністю хворих і здорових людей Савченко В. М., Неведомська Є. О., Омері І. Д.	101
Оздоровча фізична гімнастика як засіб фізичної реабілітації при порушеннях опорно-рухового апарату в жінок середнього віку Совтисік Д. Д.	105
Мотиви та інтереси студентів до занять фізичним вихованням у закладі вищої освіти Чуйко О. О., Чернявська О. А.	108
Вивчення мотивів до занять спортивними іграми у військовослужбовців із наслідками бойової травми Юденко О. В., Білошицький В. В., Петрачков О. В.	111

SPORT MEDICINE, PHYSIOLOGY AND BIOCHEMISTRY OF SPORT

Індивідуальні особливості змін електричної активності окремих м'язів ніг каратистів Кіокушинкай під час виконання прямого удару Вовканич Л. С., Кіндзер Б. М., Федьків М. Р.	116
---	-----

MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT

Фітнес як засіб формування здорового способу життя Кириченко О. В., Атаманюк С. І.	121
Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку Кондрацька Г. Д., Спариняк В. І.	125
Вплив оздоровчого бігу на фізичний стан студента в умовах дистанційного навчання та карантину Кульчицький В. М.	128
Effectiveness of assistance to systems of physical training of positive dynamics of incidental indicators of professional activity of military specialists Romanchuk S. V., Oderov A. M., Klymovych V. B.	133
Формування лідерських якостей студентів в процесі занять фізичною культурою і спортом в університеті Тіняков А. О., Фоменко В. В.	137

MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Еволюція технології вироблення волейбольних м'ячів

Будинкевич С. Н., Малай Г. Я. 140

Організація навчально-тренувального процесу орієнтувальників
в умовах карантинних обмежень

Король С. А. 145

Шляхи застосуванням PR-технологій в діяльності
спортивних організацій

Ладика П. І. 149

Сучасні інформаційні технології, які вплинули на прогрес
у спортивній діяльності

П'ятничук Д. В., П'ятничук Г. О. 152

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-24>

ЗВ'ЯЗОК ДУХОВНОСТІ ЗА РИСАМИ ХАРАКТЕРУ З ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ХВОРИХ І ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ

Савченко В. М.

*доктор медичних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології
Київський університет імені Бориса Грінченка*

Неведомська Є. О.

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології
Київський університет імені Бориса Грінченка*

Омері І. Д.

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології
факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київський університет імені Бориса Грінченка
м. Київ, Україна*

Здоров'я людини є багатокомпонентним явищем. Згідно визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, одним із компонентів здоров'я є душевне (духовне) благополуччя [1]. Вважається, що духовність може допомогти збереженню та зміцненню загального здоров'я людини [2, 3]. Проте стану душевного здоров'я людей приділяється значно менше уваги, ніж соматичному / фізичному здоров'ю.

Мета дослідження – встановити зв'язок духовності за рисами характеру з фізичною активністю хворих і здорових людей.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено серед пацієнтів з хронічними хворобами та наслідками травм, що потребували медичної реабілітації в стаціонарі, та серед студентів гуманітарного університету, які за лікарськими висновками були здоровими людьми. Обстежено 574 особи. Чоловіків було 312 (54.36%), жінок – 262 (45.64%) осіб. Середній вік обстежених становив ($M \pm S$) 35.08 ± 17.79 (95% довірливий інтервал (ДІ): 33.61–36.54) років. Пацієнтів було 353 (61.50%), студентів 221 (38.50%) особа.

Обстеження здійснювалося шляхом опитування за двома питальниками, однократно, у присутності дослідника. Стан духовного

здоров'я (духовності) вивчено шляхом опитування з використанням опитувальника «Позитивні риси характеру» за М.С. Гончаренко і співавт. (2009), що названо нами «вивчення духовності за рисами характеру» [4, с. 93-95]. Шляхом аналізу 50 рис характеру формувався висновок про рівень духовного здоров'я / духовності за 4 градаціями: початковий, добрий, високий та найвищий. Нами початковий та добрий рівні вважалися низькими, а високий та найвищий – високими рівнями духовного здоров'я. У випадках, коли одночасно визначалося декілька рівнів, то така духовність інтерпретувалася як комбінована. Серед комбінованих рівнів виділяли низькі (одночасна реєстрація початкового і доброго рівнів), високі (одночасна реєстрація високого і найвищого рівнів) та різнонаправлені (одночасна реєстрація низьких і високих рівнів).

Використовуючи другий питальник, збиралися дані про фізичну активність досліджених. За фізичну активність вважався будь-який рух тіла з участю скелетних м'язів і який вимагає витрат енергії. Вивчена фізична активність на роботі / навчанні (значна – постійний рух, значне фізичне навантаження; незначна – епізодичний рух, мале фізичне навантаження; майже відсутня), у побуті (регулярні повноцінні фізичні заняття; регулярні неповноцінні фізичні заняття; епізодичні фізичні заняття; фізичні заняття не виконуються) та під час відпочинку / розваг (фізично активний відпочинок; фізично пасивний відпочинок).

Статистичному аналізу піддані значення якісних показників. Якісні бінарні показники вибірок порівнювали шляхом перевірки нульової гіпотези про рівність часток, виражених у відсотках, порядкові величини – обчисленням критерію відповідності хі-квадрат (χ^2) Пірсона з поправкою Йетса. Зв'язок між значеннями показників встановлювали шляхом побудови таблиць спряженості, за аналізом яких робився висновок про асоціацію досліджуваних ознак. Критерієм достовірності статистичних оцінок служив рівень значущості з вказівкою ймовірності помилково відхилити нульову гіпотезу (p), за пороговий рівень прийнято значення 0,05.

Результати дослідження. У більшості обстежених, а це 33.10% (190/574), виявлено початковий рівень духовності за рисами характеру. Досить значна кількість обстежених – 29.27% (168/574) мали різні комбінації рівнів духовності. На третьому місці за кількістю обстежених був добрий рівень духовності – 22.65% (130/574). Високий рівень духовності встановлено у 11.15% (64/574) осіб. Найменша кількість обстежених – 3.83% (22/574) мали найвищий рівень духовності.

Вивчення розподілів рівнів духовності у хворих і здорових людей показало лише незначне, але статистично значуще переважання найвищого рівня духовності у хворих людей – 6.52% (23/353) в порівнянні зі здоровими особами – 1.81% (4/221) (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл рівнів духовності у хворих і здорових людей

Рівні духовності	Хворі люди (n=353)		Здорові люди (n=221)		Рівень статистичної значущості
	n	%	n	%	
Початковий	117	33.14	73	33.03	$p > 0.05$
Добрий	75	21.25	55	24.89	$p > 0.05$
Високий	43	12.18	21	9.50	$p > 0.05$
Найвищий	23	6.52	4	1.81	$p < 0.05$
Комбіновані низькі	30	8.50	21	9.50	$p > 0.05$
Комбіновані різнонаправлені	65	18.41	47	21.27	$p > 0.05$

При аналізі взаємозв'язку між рівнями духовності обстежених з їх фізичною активністю на роботі / навчанні виявлено найбільшу кількість високого рівня духовності у осіб, які працювали чи навчались без фізичної активності – 17.31% (9/52), а найменшу – у осіб, які мало рухались на роботі чи навчанні – 5.04% (6/119) ($p < 0.01$).

У осіб, які у побуті займалися фізичними заняттями нерегулярно, реєструвалася найбільша кількість початкового рівня духовності – 39.29% (55/140), а найменша кількість такого рівня – у осіб, які регулярно займалися фізичними заняттями: 25.14% (45/179) ($p < 0.01$). Найбільша кількість доброго рівня духовності характерна обстеженим, які інколи займалися фізичними заняттями – 28.85% (30/104), а найменша кількість – обстеженим, які нерегулярно займалися фізичними заняттями – 16.43% (23/140) ($p < 0.05$). Комбіновані різнонаправлені рівні духовності частіше реєструвалися у осіб, які регулярно займалися повноцінними фізичними заняттями – 24.58% (44/179), рідше всього такі рівні духовності зустрічалися у осіб, які інколи займалися фізичними заняттями – 13.46% (14/104) ($p < 0.05$).

Отримано зв'язок між станом духовності обстежених за рисами характеру та активністю їх відпочинку / розваг, що виявилось у суттєвому ($p < 0.01$) переважанні високого рівня духовності у осіб, які відпочивали /

розважались фізично пасивно – 16.32% (31/190), над особами, які відпочивали / розважались фізично активно – 8.88% (30/338).

Обговорення. Узагальнюючи одержані результати можна констатувати, що третина обстежених (33.1%) мала найнижчий початковий рівень духовності за рисами характеру. Аналіз зв'язку рівнів духовності обстежених з їх фізичною активністю показав, що високий рівень духовності властивий особам, які працювали чи навчались майже без фізичної активності та відпочивали / розважались фізично пасивно. З іншого боку, особи, які регулярно займалися фізичними заняттями у побуті (поза роботою), мали найменшу кількість початкового рівня духовності.

Частина одержаних результатів відповідає уявленням деяких авторів, які вказують на залежність виникнення і розвитку хвороб від духовно-душевної організації людини [5, 6]. Власні результати вказують на те, що особи, які не є фізично активні, за рисами характеру є більш духовно розвинутими. Встановлений факт не має однозначного пояснення і потребує уточнення подальшими дослідженнями.

Висновки. У третини (33.10%) обстежених виявляється найнижчий початковий рівень духовності за рисами характеру. Духовність обстежених осіб пов'язана з їх фізичною активністю, що виявляється переважанням високого рівня духовності у осіб, які працювали / навчались та відпочивали / розважались без фізичної активності в порівнянні з особами, які вели фізично активний спосіб життя.

Література:

1. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. Нью-Йорк, 1946. 2006. URL: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf (дата звернення: 28.02.2021).
2. Bolghan-Abadi M., Ghofrani F., Abde-Khodaei M.S. Study of the Spiritual Intelligence Role in Predicting University Students' Quality of Life. *Journal of religion & health*. 2014. № 53(1). С. 79-85. <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9602-0>.
3. Arani Z.A., Biderafsh A., Salmani S. The Relationship of Spirituality Development and Addiction Potential Among Students of Qom University of Medical Sciences. *Journal of religion & health*. 2019. № 58(4). С. 1107-1114. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0643-x>.
4. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості: Навчальний посібник для проведення практичних занять / укл.: М.С. Гончаренко, Е.Т. Карачинська, В.Є. Новікова. Харків : Харківський національний університет ім. В.Н.Каразіна, 2009. 100 с.

5. Ботулу АД. Медицина духовности – альтернатива ортодоксальной медицине (Часть I). *Якутский медицинский журнал*. 2008. № 2 (22). С. 64-67.

6. Ботулу АД. Медицина духовности – альтернатива ортодоксальной медицине (Часть II). *Якутский медицинский журнал*. 2008. № 3 (23). С. 62-65.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-25>

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Совтисік Д. Д.

кандидат біологічних наук, доцент,

*доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ
фізичного виховання*

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
м. Кам'янець-Подільський, Хмельницька область, Україна*

Добре здоров'я – основна умова для виконання людиною його біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості [1, с. 10]. Згідно визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я прийнято вважати, що здоров'яце відсутність хвороб в поєднанні зі станом повного фізичного, психічного і соціального благополуччя [3, с. 16].

Тоді як, за іншими авторами [2, с. 18], «здоров'я» – процес збереження і розвиток фізіологічних, біологічних і психічних функцій, трудової і соціальної активності, максимальної тривалості активного творчого життя. Основним критерієм здоров'я людини вважається працездатність опорно-рухового апарату. На даний час ми постійно стикаємося з негативними наслідками науково-технічного прогресу – гіподинамічними хворобами серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату і іншими захворюваннями, а також з різними несприятливими факторами – підвищенням стресового фону і зниженням тривалості життя.

International scientific and practical conference «Physical culture and sports
in the educational space: innovations and development prospects»

March 5–6, 2021

Izdevniecība «Baltija Publishing»
Valdeķu iela 62 – 156, Rīga, LV-1058

Iespiests tipogrāfijā SIA «Izdevniecība «Baltija Publishing»
Parakstīts iespiešanai: 2021. gada 26. marts
Tirāža 100 eks.