



**Cuiavian University in Wloclawek**

International scientific and practical conference

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

March 5–6, 2021

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

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

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

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

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

#### **SPORT MEDICINE, PHYSIOLOGY AND BIOCHEMISTRY OF SPORT**

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

#### **MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT**

Фітнес як засіб формування здорового способу життя <b>Кириченко О. В., Атаманюк С. І.</b> .....	121
Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку <b>Кондрацька Г. Д., Спарняк В. І.</b> .....	125
Вплив оздоровчого бігу на фізичний стан студента в умовах дистанційного навчання та карантину <b>Кульчицький В. М.</b> .....	128
Effectiveness of assistance to systems of physical training of positive dynamics of incidental indicators of professional activity of military specialists <b>Romanchuk S. V., Oderov A. M., Klymovych V. V.</b> .....	133
Формування лідерських якостей студентів в процесі занять фізичною культурою і спортом в університеті <b>Тіняков А. О., Фоменко В. В.</b> .....	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 ( $M \pm S$ )  $35.08 \pm 17.79$  (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  $\chi^2$  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 вказівною ймовірністю 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	<b>23</b>	<b>6.52</b>	<b>4</b>	<b>1.81</b>	<b>p &lt; 0.05</b>
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 (Конституція) Всемирной организации здравоохранения. Нью-Йорк, 1946. 2006. URL: [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_ru.pdf](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.С. 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 розвитку 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.**