

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2023.16705168conf

Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики:

матеріали IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 16-17 травня, 2023 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 171 с.

Містить матеріали щодо застосування сучасних здоров'язберезувальних технологій, інноваційних практик у спорті та фізичному вихованні. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, питання фізичного виховання різних груп населення, сучасних фітнес технологій, фізичної терапії та ерготерапії.

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 автора(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Голова організаційного комітету: Г. Лопатенко.

Організаційний комітет: В. Білецька, І. Ляхова, О. Мусіяченко, Н. Пилипченко, М. Прядко, Т. Руденко, В. Савченко, О. Ярмолюк.

Редакційна комісія: М.В. Латишев, Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк.

Надані матеріали пройшли рецензування, перевірку на подібність в системі Strike Plagiarism і представлені в авторській редакції. За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Затверджено Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 4 від 23 травня 2023 року).

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



UDK: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2023.16705168conf

Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices.

Book of Abstracts of the 4th International online conference. 16-17 May, 2023, Kyiv / Borys Grinchenko Kyiv University; edited by O. Yarmoliuk. – Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2023. – 171 p.

Modern health care technologies, innovative practices in sports and physical education are covered in the Book of Abstracts. Philosophical, organizational and socio-economic aspects of the development of physical culture and sports, medical-biological, physiological and psychological principles of the athletes' training, issues of physical education of different groups, present-day fitness technologies, physical therapy and ergotherapy are considered here.

The abstracts are open for free access under the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license, which allows to freely distribute the published materials with mandatory reference to the author(s) of the original work and publication of the work in this edition.

Head of Organizing Committee: G. Lopatenko.

Organizing Committee: V. Biletska, I. Liakhova, O. Musiyachenko, N. Pylypchenko, M. Priadko, T. Rudenko, V. Savchenko, O. Yarmoliuk.

Editorial Commission: M. Latyshev, R. Sushko, O. Yarmoliuk.

The materials have been peer-reviewed, checked for similarity in the Strike Plagiarism system and are presented in the author's version. The author is responsible for the accuracy of the facts and the correctness of the citation.

The Abstracts are recommended for publication by the Academic Council of Faculty of Health, Physical Education and Sport at Borys Grinchenko Kyiv University (protocol No 4 of May 23, 2023).

Web-site: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



Borys Grinchenko Kyiv University, 2023



mizhnarodnoi-klasifikacii-funkcionuvannja-obmezhen-zhittedijalnosti-ta-zdorov%E2%80%99ja-ta-mizhnarodnoi-klasifikacii-funkcionuvannja-obmezhen-zhittedijalnosti-ta-zdorov%E2%80%99ja-ditej-i-pidlitkiv.

2. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності і здоров'я. Женева: ВООЗ, 2001. Доступно: <http://moz.gov.ua/uploads/1/5262-dn20180523981dod1.pdf>
3. International Classification of Functioning, Disability and Health. Geneva: World Health Organization, 2001 [cited 2019 May 14]. Available from: <http://www.who.int/classifications/icf/en/>.
4. ICF core sets: manual for clinical practice. Bickenbach J., Cieza A., Rauch A., Stucki A. (eds). Göttingen, Hogrefe, 2020.
5. ICF-based Documentation Tool. ICF CORE SETS IN CLINICAL PRACTICE. <https://www.icf-core-sets.org/>.
6. Савченко В.М., Харченко Г.Д., Керестей В.В., Буряк О.Ю., Рідковець Т.Г., Погребняк Ю.М. Деякі особливості формування інструментів оцінювання доменів реабілітаційного набору міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики: матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 162-168.

ЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЛЮДИНИ З ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ХВОРИХ І ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ

Савченко Валентин, Харченко Галина, Омері Ірина,
Неведомська Євгенія, Тимчик Олеся, Яценко Світлана

Київський університет імені Бориса Грінченка
(м. Київ, Україна)

Вступ. 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]. Стану душевного здоров'я людей приділяється значно менше уваги, ніж соматичному / фізичному здоров'ю.

З філософських позицій духовність є виявом внутрішнього розвитку людини, її внутрішньої зрілості, тому вивчення духовності та її зв'язку зі здоров'ям можливе шляхом застосування опитувальників, які відображають рівень внутрішнього розвитку (зрілості) людини як особистості [4, 5].

Мета дослідження – встановити зв'язок особистісної зрілості з фізичною активністю хворих і здорових людей.

Матеріал і методи. 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±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. Рівень особистісної зрілості вивчено за Хосе Стивенсом (Jose Stevens) (2019). Використали його тест в російськомовній та україномовній версіях [6]. Тест дозволяє встановити рівень зрілості особистості, зокрема рівень зрілості свідомості та самосвідомості, які можна вважати складниками духовності людини. Тест передбачає надання відповідей на 75 питань опитувальника. Відповіді «Так» надавався 1 бал. Питання групувались по п'ятих шкалах (в одній шкалі 15 питань), кожна з яких відповідала одному із рівнів (стадій) особистісної зрілості людини: «немовля», «малюк», «дитина», «підліток/юнак» і «дорослий». Рівнем особистісної зрілості вважався той, за яким було набрано найбільшу кількість балів. Рівень вважався сформованим, якщо за його шкалою було набрано 10 і більше балів. Якщо жоден із рівнів не набрав такої кількості балів, то особистісна зрілість вважалася недиференційованою. У випадках одночасного формування декількох рівнів особистісної зрілості (однакові суми балів за декількома шкалами) робився висновок про їх комбінацію.

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 χ^2 Пірсона з поправкою Йетса. Зв'язок між значеннями показників встановлювали шляхом побудови таблиць спряженості (кростабуляції). 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 виявлено рівень особистісної зрілості «дорослий» – 25.71% (144/560). Найменша кількість обстежених мали рівень «немовля» – 3.21% (18/560). Майже п'ята частина обстежених мали різні комбінації рівнів особистісної зрілості – 20.18% (113/560). Серед останніх комбінація низьких рівнів особистісної зрілості («немовля», «малюк», «дитина») виявлена у 141, високих рівнів («підліток/юнак», «дорослий») – у 35 та різнонаправлених рівнів – у 64 обстежених з 560.

Щоб використати для подальшого аналізу комбіновані висновки про особистісну зрілість не в одній сукупності, а за окремими градаціями, а також враховуючи малу кількість деяких висновків про особистісну зрілість («немовля», «малюк»), проведено об'єднання споріднених за суттю рівнів та створено нові висновки про особистісну зрілість:

- недиференційований рівень – 74 (13.21%) обстежених;
- низький рівень («немовля» + «малюк») – 56 (10.00%) обстежених;



- середньонизький рівень («дитина» + комбінація «дитина» та «підліток/юнак») - 69 (12.32%) обстежених;
- середньовисокий рівень («підліток/юнак» + комбінація «підліток/юнак» і «дорослий») - 155 (27.68%) обстежених;
- високий рівень («дорослий») - 144 (25.71%) обстежених;
- різнокомбінований рівень (одночасна комбінація низьких і високих рівнів зрілості) - 62 (11.07%) обстежених.

Під час аналізу взаємозв'язку між особистісною зрілістю обстежених та фізичною активністю на роботі / навчанні виявлено найбільшу кількість середньовисокого рівня зрілості у осіб, у яких фізична активність була майже відсутньою - 39.22% (20/51), що в порівнянні з особами з малорухомою роботою / навчанням було статистично значуще більше - 21.37% (25/117) ($p < 0.05$) (табл. 1).

Таблиця 1.

Розподіл рівнів особистісної зрілості обстежених залежно від фізичної активності на роботі / навчанні ($\chi^2 = 2.43, p = 0.2567$)

Рівні зрілості	Фізична активність на роботі / навчанні					
	Значна (постійний рух на роботі / навчанні) (n=337)		Незначна (малорухома робота / навчання) (n=117)		Майже відсутня (n=51)	
	n	%	n	%	n	%
Недиференційований	42	12.46	15	12.82	7	13.73
Низький	28	8.31	16	13.68	5	9.80
Середньонизький	44	13.06	13	11.11	7	13.73
Середньовисокий	95	28.19	25	21.37	20	39.22
Високий	82	24.33	36	30.77	9	17.65
Різнокомбінований	46	13.65	12	10.26	3	5.88

Зв'язку між рівнем особистісної зрілості обстежених і фізичною активністю у побуті не встановлено.

У осіб, які відпочивали / розважалися фізично пасивно, частіше реєструвався середньонизький рівень зрілості – 16.67% (31/186), що було суттєво більше, ніж у осіб, які відпочивали / розважалися фізично активно – 4.86% (16/329) ($p < 0.001$). В свою чергу, особам, які відпочивали / розважалися фізично активно, частіше притаманний середньовисокий рівень зрілості – 31.91% (105/329), що було значно більше в порівнянні з особами, які відпочивали / розважалися фізично пасивно – 21.51% (40/186) ($p < 0.01$) (табл. 2).

Узагальнюючи одержані результати можна констатувати, що середньовисокий рівень особистісної зрілості частіше виявляється у осіб, у яких фізична активність на роботі / навчанні майже відсутня та які відпочивали / розважалися фізично активно. Однак, високий рівень особистісної зрілості притаманний особам, які відпочивали / розважалися фізично пасивно. Отримані результати дозволяють стверджувати, що рівень духовного розвитку людини не впливає на виконання регулярних фізичних навантажень на роботі / навчанні, в побуті та під час відпочинку. Це протирічить існуючим твердженням про прямий зв'язок рівня духовності з організацією в цілому здорового способу життя [7].



Таблиця 2.

Розподіл рівнів особистісної зрілості обстежених залежно від фізичної активності на відпочинку та під час розваг ($\chi^2 = 29.77$, $p=0.00001$)

Рівні зрілості	Відпочиваю / розважаюсь фізично активно (n=329)		Відпочиваю / розважаюсь фізично пасивно (n=186)	
	n	%	n	%
Недиференційований	45	13.68	20	10.75
Низький	16	4.86	31	16.67
Середньонизький	50	15.20	16	8.60
Середньовисокий	105	31.91	40	21.51
Високий	79	24.01	57	30.65
Різнокombінований	34	10.33	22	11.83

Висновки. Така складова способу життя, як виконання регулярних фізичних навантажень на роботі / навчанні, в побуті та під час відпочинку зворотно пов'язана з рівнем особистісної / духовної зрілості людини, що протирічить існуючим уявленням про сприятливий зв'язок фізичної активності людини з рівнем її духовності.

Література:

1. Устав (Конституція) 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-Khodaie M.S. Study of the Spiritual Intelligence Role in Predicting University Students' Quality of Life. *Journal of religion & health*. 2014;53(1):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):1107-1114. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0643-x>.
4. Савченко В, Буряк О, Харченко Г, Полковенко О, Омері І, Яценко С. Стан духовного здоров'я хворих людей та його зв'язок з медичними висновками про соматичне здоров'я на курорті. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019;1(2): 95-106.
5. Савченко В, Харченко Г, Буряк О, Омері І, Неведомська Є, Тимчик О, Яценко С, Погребняк Ю. Особистісна зрілість людини та її зв'язок з інтегральними висновками про функціональний стан кардіо-респіраторної системи. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022;1(7):80-97. DOI: 10.28925/2664-2069.2022.17.
7. Стивенс Хосе. Приборкай своїх драконів. Як перетворити недоліки на переваги. Переклад з англ. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 462 с.
8. Satoshi Tsuboi, Takehito Hayakawa, Hideyuki Kanda, Tetsuhito Fukushima. Physical activity in the context of clustering patterns of health-promoting behaviors. *Am J Health Promot*. Jul-Aug 2011;25(6):410-6. doi: 10.4278/ajhp.090720-QUAN-232.