



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
*MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE*  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
*BORYS GRINCHENKO KYIV UNIVERSITY*

## **ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА КРАЦІ ПРАКТИКИ**

МАТЕРІАЛИ

**IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції**  
16–17 травня 2023 року  
м. Київ, Україна

---

## **HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: PERSPECTIVES AND BEST PRACTICES**

BOOK OF ABSTRACTS

**4th International Online Conference**  
16–17 May, 2023  
Kyiv, Ukraine

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'язбережувальних 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/>





|  |     |
|--|-----|
| Сиваш І. КОНЦЕПЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ГІМНАСТОК .....  | 92  |
| Станкевич Л. РОЛЬ МЕТАБОЛІЧНИХ ЗМІН ЗА ПОКАЗНИКОМ ВМІСТУ СЕЧОВИНИ В КРОВІ У СПОРТСМЕНІВ, ТРЕНОВАНИХ НА ВИТРИВАЛІСТЬ В ПІДГОТОВЧОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДАХ.....  | 97  |
| Федорчук С., Куценко Т., Лисенко О. МАКСИМАЛЬНИЙ ТЕМП РУХУ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ТЕПІНГ-ТЕСТУ ЯК ІНДИКАТОР СТАНУ ДИНАМІЧНОЇ М'ЯЗОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ .....   | 99  |
| Шеховцова К. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ .....   | 101 |
| <b>Секція 3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ /<br/>Section 3. PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY</b>  |     |
| Kadhim H. USE CORRECTIVE EXSERSISE ON BACK PAIN IN MALE STUDENTS SUFFERING FROM LUMBAR LORDOSIS .....  | 104 |
| Бірючинська С. ПІЛАТЕС ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ОФІСНИХ СПІВРОБІТНИКІВ .....   | 105 |
| Бучинський О. МЕТОДИЧІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПЛЕЧЕ-ЛОПАТКОВОМУ ПЕРІАРТРИТІ .....  | 108 |
| Волощенко Ю. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОКРЕМИХ ДОМЕНІВ ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ З ВИБОРОМ СТРАТЕГІЙ ПРОАКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ, ЯКІСТЮ ЖИТТЯ, АКАДЕМІЧНОЮ СТІЙКІСТЮ ТА ПОКАЗНИКАМИ СЕРЦЕВОГО РИТМУ СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА ..... | 113 |
| Волощенко Ю. РІВЕНЬ ВПЛИВУ ІНТЕРОЦЕПТИВНОГО УСВІДОМЛЕННЯ НА ВИБІР СТРАТЕГІЙ ПРОАКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ, ЯКІСТЬ ЖИТТЯ І АКАДЕМІЧНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА .....   | 117 |
| Гамоля В., Данилевич А., Тимчик О. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СПОРТИВНИХ ТРАВМАХ (ФУТБОЛ) .....  | 122 |
| Єжова О., Бабенко Я. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ СПОРТИВНИХ ТРАВМ ПЛЕЧА .....  | 126 |
| Єретик А., Коротя В., Совгіря Т. ВПЛИВ ЙОГИ НА САМОПОЧУТТЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ .....   | 130 |
| Зимарков Є., Короп Н., Неведомська Є. НЕЙРОННА МЕРЕЖА ТА ВИКОРИСТАННЯ ЧАТ-БОТІВ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ .....   | 132 |
| Киричок Ю., Гудим Г. ВИЗНАЧЕННЯ ВІДСОТКОВОГО ЗНАЧЕННЯ ПІДШКІРНОГО ЖИРУ В СТУДЕНТІВ, ЯК ОДНОГО З ФАКТОРІВ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.   | 136 |



## ВПЛИВ ЙОГИ НА САМОПОЧУТТЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Еретик Анатолій,

Київський університет імені Бориса Грінченка

Коротя Володимир, Совгіря Тетяна

Національний авіаційний університет  
(м. Київ, Україна)

**Вступ.** Йога є популярною формою фізичної активності з перевагами для здоров'я людей похилого віку, включаючи поліпшення балансу та рухливості, кардіо-метаболічне здоров'я, пізнання, якість сну та якість життя, а також поліпшення настрою та психічного здоров'я. Здорове старіння підтримує задоволеність життям та відчуття загального благополуччя. Суб'єктивне благополуччя - це міра того, як люди оцінюють власне життя, і може бути описана з точки зору задоволеності життям [1].

Якість життя, навпаки, є різномірним, багатовимірним поняттям, яке може стосуватися фізичних, психологічних, соціальних або функціональних аспектів. Важливість суб'єктивного добробуту все більше визнається в дослідженнях старіння і тісно пов'язана зі здоров'ям та якістю життя людей похилого віку. Заняття з йоги корисні для полегшення фізичних і психічних захворювань людей похилого віку, викликаних стресом. Хоча багато аспектів занять з йоги не можуть вплинути на фактори зовнішнього і внутрішнього стресу, але вони можуть змінити ставлення та сприйняття стресових ситуацій, а також мають можливість пригнічувати реакцію на стрес. Оскільки вправи з йоги мають розслаблюючу і регенеруючу дію.

Цілісний погляд, який включає як фізичне, так і психічне благополуччя, йога може бути кращим заняттям для людей похилого віку, на перевагу аеробним вправам через можливі травми опорно-рухового апарату і інші проблеми зі здоров'ям. Попередні дослідження йоги за участю літніх людей були зосереджені на тих, хто має вже існуючі проблеми у стані здоров'я. Серед наукових досліджень більшість порівнювали йогу лише з контрольними групами, а про вплив йоги на позитивне психічне здоров'я, було вивчено недостатньо. Аналіз наукової літератури доводить, що в дослідженнях не порівнювався вплив йоги на суб'єктивне самопочуття у фізично неактивних, але в умовно здорових людей похилого віку.

**Мета дослідження** – вивчити вплив занять з йоги на самопочуття людей похилого віку.

**Матеріал і методи:** теоретичний аналіз та узагальнення наукових досліджень за темою.

**Результати дослідження.** Концепція здорового старіння – це якісне і підтримка здорового способу життя за допомогою фізичної активності і повноцінного харчування. Здорове старіння - це процес розвитку та підтримки функціональної здатності, яка забезпечує благополуччя у старшому віці. Спосіб життя позначиться на здоров'ї людини протягом усього життя. Фізично неактивні, але умовно здорові люди похилого віку являють собою зростаючий прошарок населення, який вимагає оновлення існуючої інформації про переваги та ризики різних форм фізичної активності.

Попередні дослідження підтверджують про сприятливий вплив йоги на самопочуття у літніх людей. Адаптована програма йоги BWY Gentle Years Yoga була визнана дієвою та потенційно корисною для психічного та соціального благополуччя людей літнього віку. Сприятливий вплив йоги на самопочуття може бути подібним до впливу аеробних вправ, але з меншою кількістю побічних ефектів. Більшість літніх людей, які відвідують заняття з йоги залишаються без травм протягом усього періоду тренувань. Ризик отримання травм можливий при виконанні вправ у парах. Враховуючи, що люди похилого віку особливо вразливі до соціальної ізоляції, заняття йогою зменшують рівень ізоляції при відвідуванні занять у групах. Кожна фізична вправа у практиці йоги має власний вплив на духовному, енергетичному, розумово-емоційному та фізичному рівнях.

Йога розуміється як цілісна практика, в якій тіло, розум і душа поєднуються завдяки диханню, концентрації та розслабленню. Цілісна ідея має місце разом із цілою філософією життя включаючи рекомендації щодо харчування, а також цілісне розуміння організму. Ефективність йоги підтверджується і тут. L. Kimberley, P. A. Hall довели, що і хатха-йога, і медитація усвідомленості (яка в цьому аналізі є частиною вправ на релаксацію як аспект, перераховані під уважністю, знайдіть як частину заняття йогою) позитивно впливають на настрій і когнітивні здібності [2]. Було також показано, що йога впливає на психологічний стрес [4], на позитивні емоції [3] і на життєву силу [2].

Йога має заспокійливу дію на довготермінові наслідки стресу. Дихальні вправи йоги підходять для літніх людей в регулюванні емоцій. Західний досвід і масив клінічних результатів досліджень виділяє кілька шляхів, які безпечні і можуть вважатися ідеальною практикою для людей похилого віку. Дихальні вправи знижують стрес і позитивно впливають на емоційні стани людей похилого віку. Медитація може полегшити хронічний біль і вплинути на перебіг синдрому роздратованого кишечника, тривогу, депресію, безсоння.

Розроблені рекомендації, орієнтовані на безпеку виконання вправ з йоги людьми похилого віку. Центральне місце займає акцент на позах, які полегшують функціональні рухи – такі як сидіння і стояння з гарною поставою, легке вставання і опускання зі стільця, посилення і підтримка балансу тіла. Більшість людей похилого віку займаються вправами йоги, щоб відчувати себе функціонально краще. Мотивація літніх людей до практики йоги часто полягає в тому, щоб зняти біль і скутість, полегшити стрес, підвищити настрій, здатність залишатися самостійними у фізичній і психологічній сфері повсякденного буття. Йога, є однією з наукових і популярних практик способу життя, що розглядається як інтеграція розуму, тіла і душі.

Американський коледж спортивної медицини (ACSM) рекомендує для літніх людей дотримуватись не менше як 30 хв на добу помірно-інтенсивної активності, або безперервної активності протягом мінімум 20 хв 3 дні на тиждень [2]. Необхідно, щоб люди похилого віку проводили своє дозвілля активніше. Сучасні рекомендації на основі наукових досліджень наголошують, що поєднання аеробної активності, силові тренування і вправи на гнучкість важливі для підтримки фізичної функції у літніх людей.

**Висновки:** Результати дослідження підтверджують рекомендації до занять з йоги для поліпшення фізичного та психологічного стану людей похилого віку.

#### Література:

1. Diener E. , Pressman S.D. , Hunter J. , Delgado-Chase D. If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research *Appl. Psychol. Health Well Being*, 2017;9(2):133-167.
2. Luu K., Peter A. Examining the Acute Effects of Hatha Yoga and Mindfulness Meditation on Executive Function and Mood. *Mindfulness*. 2017;8(4):873–80.
3. Park C.L. Exploring How Different Types of Yoga Change Psychological Resources and Emotional Well-Being across a Single Session. *Complementary Therapies in Medicine*. 2020;49. URL: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0965229919317224> (14. Mai 2020).
4. Chong C. S. Effects of Yoga on Stress Management in Healthy Adults: A Systematic Review. *Alternative therapies in health and medicine*. 2011;17(1):32–38.

## НЕЙРОННА МЕРЕЖА ТА ВИКОРИСТАННЯ ЧАТ-БОТІВ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

Зимарков Єгор, Короп Нікіта, Неведомська Євгенія

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

**Вступ.** Штучні нейронні мережі все більше заповнюють нашу реальність. Вони вже вміють писати картини, статті та книги за вказаною темою, складати музику, розв'язувати прикладні задачі в багатьох сферах життя. Це пов'язано з тим, що вони відзначаються значною подібністю за принципами кодування інформації та функціонування з біологічними нейронними мережами. Нейронні мережі увібрали в себе головні особливості людини – здатність до навчання, вміння адаптуватися до різних і мінливих умов, робити логічні висновки з великої кількості інформації, практично мислити, маючи необмежений, незрівнянно більший запас пам'яті та знань, ніж навіть у професіонала у своїй справі.

**Мета:** виявити можливості використання нейронної мережі та чат-боту, зокрема ChatGPT, у фізичній терапії.

**Завдання дослідження:**

- 1) за літературними джерелами ознайомитися з поняттями «штучний інтелект», «нейронна мережа» та історією їх застосування в науці;
- 2) дослідити можливості чат-боту ChatGPT у фізичній терапії та виявити його ймовірні переваги та недоліки;
- 3) зробити висновки на основі одержаних результатів.

**Матеріал і методи:** аналіз літературних джерел та можливостей самого чат-боту ChatGPT.

**Результати дослідження.** Штучний інтелект (ШІ) – це комп'ютерні системи та програми, що можуть виконувати завдання, які раніше виконувалися виключно людьми. Технологічними передумовами до виникнення ШІ стало те, що 1623 року німецький професор математики і астрономії *Вільгельм Шикард* (1592-1635) побудував першу механічну цифрову обчислювальну машину – механічний калькулятор. За ним німецький філософ, математик і фізик Готфрід Вільгельм Лейбніц (1646-1716) створив першу механічну лічильну машину, здатну виконувати додавання, віднімання, множення й ділення і заклав основи двійкової системи числення [6].