МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(фізична культура і спорт)

Випуск 6 (179) 24

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла
Драгоманова2024

УДК 0.51
Н 34
WEB сторінка електроного видання : http://enpuir.npu.edu.ua; http:// spppc.com.ua
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.
Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення
Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрантів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023
Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; *(гол.Ред.ради);*
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дробот І. І.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;.
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Головний редактор.**
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Заступник головного редактора.**
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Арефьєв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова;**Відповідальний секретар**

ISSN 2311-2220
Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34 **Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 6 (179) 24. – 267

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників . Статті друкуються в авторській редакції.

© Автори статей, 2024
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024
© Редакційна колегія серії, 2024

ЗМІСТ 6 (179) 2024

1.	*Алексійчук В.В., Пономарьов В.О., Корчагін М.В.* **МОТИВАЦІЯ ДО СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ТА ПРОБЛЕМИ З ЦИМ ПОВ'ЯЗАНІ**……..	9
2.	*Амшеннікова І.В., Євстігнеєва І.В.* **ОСОБЛИВОСТІ УРАХУВАННЯ ВІКУ ПЛАВЦІВ – ЖІНОК В ПОБУДОВІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТИВНОЇ ДОСКОНАЛОСТІ**…….	13
3.	*Базилевич Н.О., Штанагей Д.В., Юрченко І.В., Мовчан В.П., Задворний М.В.* **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ БОКСЕРІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**…….	18
4.	*Базилевич Н.О., Шульга М.П., Поліщук В.В., Самолюк А.А., Волківський М.В.* **ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ, ЯК ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**……..	22
5.	*Байбіков М.А.* **ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЯМИ ПРОЯВУ СКЛАДНИХ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ ТАЕКВОНДИСТІВ**……..	26
6.	*Бейгул І.О., Бейгул (Шишкіна) О.М., Гладощук О.Г.* **НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**…….	33
7.	*Білик В.Г., Омельчук О.В.,* **ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОРЕЛАКСАЦІЇ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ З СИНДРОМОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**……..	36
8.	*Бобровник В.І., Ткаченко М.Л., Пугачов Д.О.* **СУЧАСНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ (800, 1500 м) НА ОСНОВІ РОЗРОБКИ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ТИЖНЕВИХ МІКРОЦИКЛІВ ЕТАПІВ У ВЕСНЯНО-ЛІТНЬОМУ ПІДГОТОВЧОМУ ТА ЛІТНЬОМУ ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДАХ ТРЕТЬОГО РОКУ ТРЕНУВАНЬ ЕТАПУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**……	41
9.	*Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., Шарафутдінова С.У.* **УСВІДОМЛЕННЯ ЧЕРЕЗ РУХ ЯК КЛЮЧОВЕ ОСВІТНЄ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**……	56
10.	*Большаков О.О., Романчук С.В., Сороколіт Н.С., Афонін В.М., Римар О.В., Климович В.Б., Балдецький А.А.* **ОСОБЛИВОСТІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ**……	60
11.	*Борисова Ю.Ю., Горпинич О.О., Дідковський О.П.* **РЕЗУЛЬТАТИ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТОК 7 – 17 РОКІВ**……	68
12.	*Бочаров А. В., Смандич В. С., Слухенська Р. В., Пилипюк В. О.* **СИНЕРГЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**……	72
13.	*Великий Ю.М., Кошелева О.О.* **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНОСТЬ КУРСАНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦІИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**……	75
14.	*Гавришко С. Г., Гармата О. М., Кириченко В. М., Яковлів В. Л., Максимченко В. І.* **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**……	81
15.	*Галашевський Г.О.* **ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОПЕРАТОРІВ FPV ДРОНІВ В ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ**……	85
16.	*Давибіда Н.О., Яковлев В.О.* **МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**……	90
17.	*Дейнеко І.В., Бобр В.І., Бойченко С.В.* **ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 11-13 РОКІВ ЗА РАХУНОК КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ**……	96
18.	*ДідковськийВ.А., Кузенков О.В., Матвієнко М.І., Соболенко А.І.* **БОКС, КІКБОКСИНГ, БОЙОВИЙ РОЗДІЛ САМБО ЯК ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ УМІНЬ ТА НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ДО САМОЗАХИСТУ**……	101
19.	*Єфременко А.М., Насонкіна О.Ю., Жогло В.М., Колоколов В.О., Хмелюк О.В., Крайник Я.Б.* **АКТУАЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**……	105
20.	*Звонарьов О.М., Сватьєв А.В.* **ВПЛИВ ТИПОВОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ 15-17 РОКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**……	108
21.	*Кашуба А.А., Ковальський В.В., Годлевський П.М., Бовсунюк Д.В.* **СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ ТА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ТА УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АДАПТИВНИМ СПОРТОМ**……	113
22.	*Коваль С.С., Журід С.М., Шаленко В.В., Шелудько П.І., Лебедєв С.І., Єфременко А.М.* **ПРОБЛЕМА РАННЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У ФУТБОЛІ**……	117
23	*Ковальова Н. В., Дмитрів Р.В., Коваленко К. А., Ковальов В.О.* **РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**……	121
24.	*Ковальчук М. П., Лотоцький І. Р.* **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОГО КОЛЕДЖУ СЕРЖАНТСЬКОГО СКЛАДУ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК**……	126
25.	*Коновал Ю.М., Бобровник В.І.* **ВПЛИВ РУХЛИВОСТІ АЕРОБНОЇ СИСТЕМИ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**……	133
26.	*Лаврентьєв О.М., Крупеня С.В., Деркач О.В., Ковальов В.О., Криворотько Ю. А.* **РЕКРЕАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ТА ІНШИХ ВРАЗЛИВИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**……	138
27.	*Лях-Породько О.О., Щербашин Я.С.* **УКРАЇНСЬКІ СПОРТСМЕНИ У ПАРИЖІ 1955 РОКУ**……	143
28.	*Маслова О.В., Футорний С.М., Лукасевич І.І., Богданович Л.В., Лисюк С.І., Книш Т.В.* **СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ БІОМЕДИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРАКТИКУ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ**……	147

20. LaManca JJ, Haymes EM. Effects of iron repletion on VO2max, endurance, and blood lactate in women. Med Sci Sports Exerc. 1993 Dec;25(12):1386-92. PMID: 8107547.

21. Lee J, Zhang X. Is there really a proportional relationship between VO2max and body weight? A review article. PLoS One. 2021 Dec 21;16(12):e0261519. doi: 10.1371/journal.pone.0261519. PMID: 34932594; PMCID: PMC8691647.

22. Liao B, Zhao Y, Wang D, Zhang X, Hao X, Hu M. Nicotinamide mononucleotide supplementation enhances aerobic capacity in amateur runners: a randomized, double-blind study. J Int Soc Sports Nutr. 202721 Jul 8;18(1):54. doi: 10.1186/s12970-021-00442-4. PMID: 34238308; PMCID: PMC8265078.

23. Mason SA, Trewin AJ, Parker L, Wadley GD. Antioxidant supplements and endurance exercise: Current evidence and mechanistic insights. Redox Biol. 2020 Aug;35:101471. doi: 10.1016/j.redox.2020.101471. Epub 2020 Feb 20. PMID: 32127289; PMCID: PMC7284926.

24. Morillas-Ruiz JM, Villegas García JA, López FJ, Vidal-Guevara ML, Zafrilla P. Effects of polyphenolic antioxidants on exercise-induced oxidative stress. Clin Nutr. 2006 Jun;25(3):444-53. doi: 10.1016/j.clnu.2005.11.007. Epub 2006 Jan 19. PMID: 16426710.

25. Poole DC, Burnley M, Vanhatalo A, Rossiter HB, Jones AM. Critical Power: An Important Fatigue Threshold in Exercise Physiology. Med Sci Sports Exerc. 2016 Nov;48(11):2320-2334. doi: 10.1249/MSS.0000000000000939. PMID: 27031742; PMCID: PMC5070974.

26. Poole DC, Jones AM. Oxygen uptake kinetics. Compr Physiol. 2012 Apr;2(2):933-96. doi: 10.1002/cphy.c100072. PMID: 23798293.

27. Rønnestad BR, Mujika I. Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: A review. Scand J Med Sci Sports. 2014 Aug;24(4):603-12. doi: 10.1111/sms.12104. Epub 2013 Aug 5. PMID: 23914932.

28. Saltin B, Strange S. Maximal oxygen uptake: "old" and "new" arguments for a cardiovascular limitation. Med Sci Sports Exerc. 1992 Jan;24(1):30-7. PMID: 1548993.

29. Sloth M, Sloth D, Overgaard K, Dalgas U. Effects of sprint interval training on VO2max and aerobic exercise performance: A systematic review and meta-analysis. Scand J Med Sci Sports. 2013 Dec;23(6):e341-52. doi: 10.1111/sms.12092. Epub 2013 Jul 25. PMID: 23889316.

30. Spurway NC. Aerobic exercise, anaerobic exercise and the lactate threshold. Br Med Bull. 1992 Jul;48(3):569-91. doi: 10.1093/oxfordjournals.bmb.a072564. PMID: 1450885 .

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).26
УДК: 379.823:796.012.6-057.36

Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID:0000-0002-6960-0237
Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно -спортивної реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID:0000-0001-7888-1133
Деркач О.В.
викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID:0009-0007-3935-6732
Ковальов В.О.
доцент, доцент кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя,
Центральноукраїнського національного технічного університету, Кропивницький
ORCID: 0009-0005-74644-3118
Криворотько Ю. А.
магістр 1 курсу, факультету соціально-гуманітарних
технологій, спорту та реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID:0009-0007-1276-6803

РЕКРЕАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ТА ІНШИХ ВРАЗЛИВИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Виходячи з умов сьогодення виникають питання, щодо повернення різних категорій населення (військових, постраждалих, дітей) на відтворення і збереження професійних здібностей та вмінь, використовуючи засоби фізичних вправ або прикладні види спорту, в залежності від ступеня травми пошкоджень (поранень). Так завдяки прикладним видам спорту можна формувати рекреаційну складову, яка має бути легкодоступною та проводитись у формі гри або розваги, направлених на розвиток когнітивних здібностей та сенсомоторних функцій. Також виконання фізичних

навантажень на лоні природи і мати декілька напрямів роботи це: звичайні піші походи або походи за складними маршрутами, біг по пересічній місцевості (шосе, ліс та лісопарки), стрибки, спортивна ходьба, розпалення вогнища, розбиття наметів, орієнтування на місцевості, тощо. Навантаження корегується за вказівками та рекомендаціями інструктора ЛФК, адаптуючи хворого до повноцінного життя.

Ключові слова: *населення, травма, поранення, фізичні навантаження, фізичні вправи, прикладні види спорту, відновлювання.*

Lavrentiev O.M., Krupenya S.V., Kovalov V.O., Derkach O.V., KryvorotkoY.A. «Recreation of the military and other vulnerable segments of the population by means of exercise». *Based on the conditions of the present, questions arise regarding the return of various categories of the population (military, victims, children) to the reproduction and preservation of professional abilities and skills, using physical exercises or applied sports, depending on the degree of injury to injuries (wounds). Thus, thanks to applied sports, it is possible to form a recreational component, which should be easily accessible and conducted in the form of a game or entertainment aimed at developing cognitive abilities and sensorimotor functions. Also perform physical activities in the bosom of nature and have several areas of work is: the usual Hiking or Hiking on difficult routes, cross-country running (highway, forest and forest parks), jumping, walking, lighting a fire, breaking tents, terrain orientation, etc.. The load is adjusted according to the instructions and recommendations of the exercise therapy instructor, adapting the patient to a full life. The author's team [2] proposed a model for the formation of recreational exercises of a sports and applied nature. They successfully combine physical and mental stress against the background of positive emotions in constantly changing external conditions. The development of a course of rehabilitation or recreation can be adapted to different groups of the population, according to the level of their damage, psychological problems or other abnormal everyday situations. Since recreation is the restoration or reproduction of physical and spiritual forces spent by a person in the process of life, which includes a variety of activities in his spare time, aimed at restoring strength and satisfying a wide range of personal and social needs and needs.*

Therefore, we have expanded the concept of recreational components, which, according to the authors, have a wider range of goals that, according to the specifics, reveal the concepts of both active and passive leisure. Each type of recreation can be applied to a different category of people. What can be regulated by the load mode, applied value, therapeutic orientation, etc. Each type of recreation reveals a wide aspect of the meaning of the direction of activity.

Key words*: population, trauma, injury, physical load, physical exercises, applied sports, recovery.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Завдання формування фізичних навантажень особистості, здорового способу життя, повернення спортсмена до активних спортивних навантажень у виді спорту або адаптація військовослужбовців військових формувань до повноцінного життя (після поранень, каліцтв тощо) засобами фізичних вправ є важливим завданням сьогодення. Різні за формою проведення фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в повній мірі можуть сприяти розвиток якостей: наполегливість, цілеспрямованість, воля, працьовитість, рішучість тощо. Формування професійно-прикладних вмінь, а саме: звичайні піші походи або засобами складних маршрутів, біг по рівній поверхні та в лісі, ходьба на лижах, стрибки, спортивна ходьба, розвиток уваги, просторової пам'яті, робота з картою місцевості, компасом, рух азимутом, тощо.

Вище перелічені вправи можуть мати рекреаційну складову. Так як заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю й обсягом навантаження та формами організації. Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями тощо) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами [2, 3].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю й обсягом навантаження та формами організації.

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені рекреаційній складовій щодо відновлення військових та інших вразливих верств населення засобами фізичних вправ, а саме: система оцінки загальної і спеціальної підготовленості спортсменів-орієнтувальників (Я. Галан); орієнтування на місцевості (В.Г. Кирьянов); реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб (Ю.Л. Бриндіков); обґрунтування застосування засобів відновлення у учасників військових локальних конфліктів в програмах фізкультурно-спортивної реабілітації (В.І. Лукаш, В.А. Ігнатенков, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська); підходи до формування програм ФТ військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок (Я.В. Кравченко, О.В. Юденко); побудова фазової моделі фізичної реабілітації військовослужбовців, що постраждали внаслідок бойових дій (С.Н. Іващенко, Л.Г. Шахліна, О.Б. Лазарєва); психотренінгові технології в органах внутрішніх справ (В.О. Лефтеров); теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення (О.В. Андрєєва); рекреація в способі життя студентської молоді (І.Й. Малинський, В.П.°Чаплигін); рекреація засобами складних маршрутів (О.М. Лаврентьєв, О.В. Буток, Т.В. Васьківська) та багато інших науковців.

Метою дослідження є аналіз та вивчення ефективних засобів рекреації до відновлення професійних здібностей різних групи населення в залежності від захворювання, ступеня травми пошкоджень (поранень) тощо.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно цінностей відновлення здоров'я різних груп населення.
2. Визначити та обґрунтувати необхідність застосування рекреації засобами фізичних вправ у процесі занять фізкультурно-спортивної діяльності.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Актуальність даного напряму полягає в тому, щоб як найскоріше охопити оздоровчим рухом усі верстви населення України від маленьких дітей до осіб літнього віку заходами рекреації.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Напрацювання курсу реабілітації і рекреації може бути адаптованим до різних групи населення, за рівнем їх пошкоджень, психологічних проблем або інших нештатних повсякденних ситуацій. Так як рекреація це - відновлення чи відтворення фізичних і духовних сил, витрачених людиною в процесі життєдіяльності, яка включає різноманітні види діяльності у вільний час, спрямовані на відновлення сил і задоволення широкого кола особистих і соціальних потреб та запитів.

Тому нами були розширені поняття рекреаційних складових, що мають на думку авторів більш ширше коло цілей, які за специфікою розкривають поняття, як активного так і пасивного дозвілля. Кожен вид рекреації може бути застосований до різної категорії людей. Що може регламентуватись режимом навантаження, прикладним значенням, лікувальною спрямованістю тощо. Кожен вид рекреації розкриває широкий аспект значення напряму діяльності. На (рис.1) відображена схема рекреаційних складових до відновлення фізичного здоров'я на лоні природи засобами фізичних вправ, ігор або інших заходів.

Розглядаючи створену авторами схему рекреації можна умовно розділити на декілька складових, за характером навантаження, віком та ступенем втрати здоров'я, а саме:

- лікувальний напрям (лікувальна рекреація, частково туризм і оздоровча рекреація), як правило повинно відбуватись в санаторно-лікувальних закладах під контролем лікарів;
- розважальний напрям (розважальна рекреація, частково оздоровча рекреація, культурно-лікувальна рекреація), має на меті переключення уваги від проблем сьогодення або інших життєвих ситуацій. Всі заходи проводяться на лоні природи, що матиме більший контраст переключення людини;
- спортивний рух (аматорський та рибальський спорт, туризм), спрямований до активізації рухової активності та активного відпочинку. Можливе вивчення правил змагань з різних видів спорту, що збільшить кругозір в даному напряму;

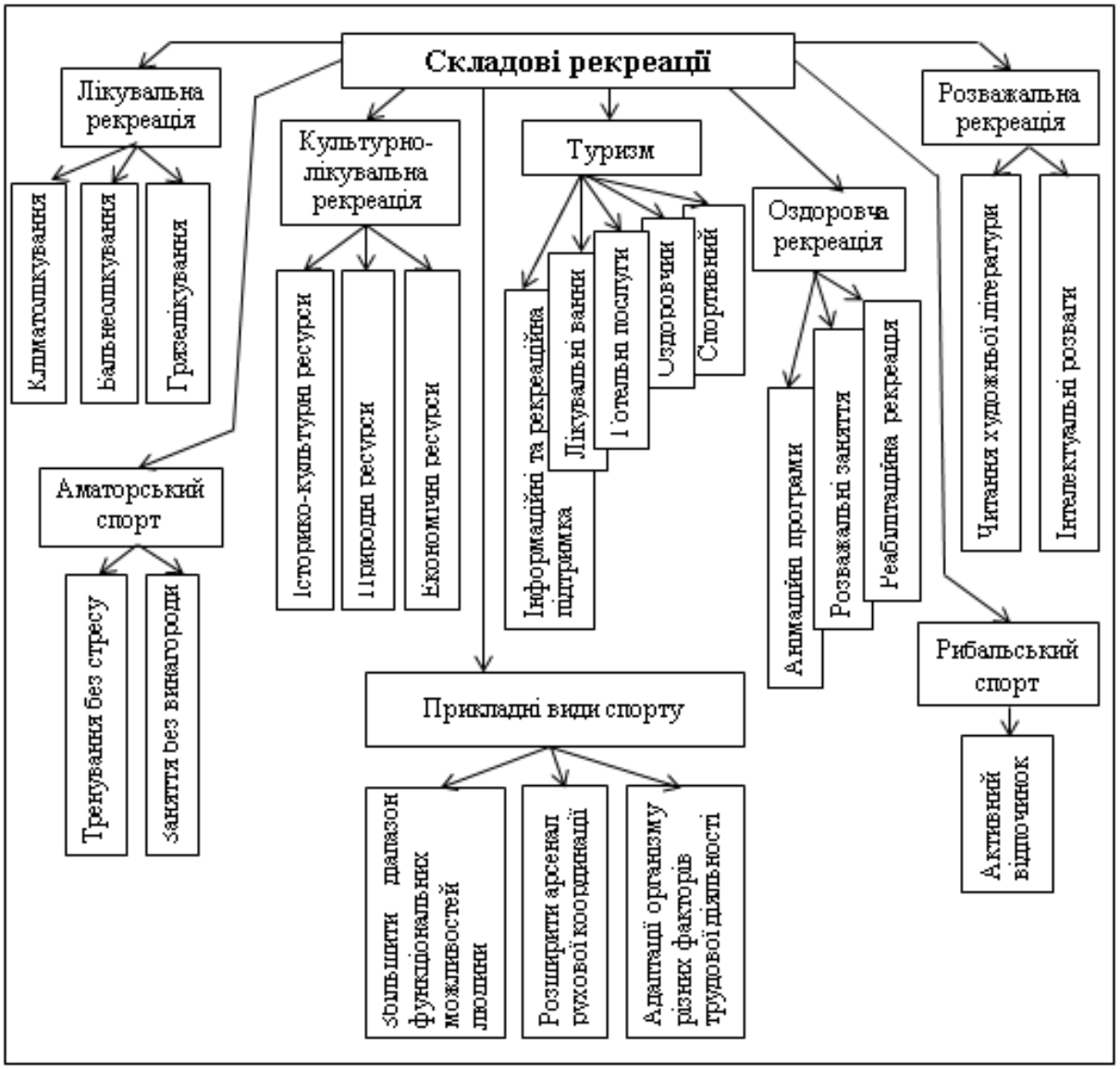

Рис.1. Складові рекреації

- прикладний (прикладні види спорту), в нашому досліджені розглядаються, як основний компонент щодо повернення основних професійних знань та вмінь.

Що в свою чергу дозволяє інструктору з рекреації спланувати краще цілі і задачі до плану-заходів до різних категорій в залежності від потреб або завдань рекреації.

Найважливішим завданням сьогодення є удосконалення системи вищої освіти, підвищення її рівня якості, активний пошук та використання інноваційних шляхів, спрямованих на формування фахових знань, спеціальних умінь та особистісних якостей майбутніх фахівців з рекреації.

Указом Президента України від 9 лютого 2016 року №42/2016 схвалено Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» [5]. В цьому документі зазначено, що «збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку громадян; облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму; створення мережі літніх шкіл плавання на відкритих водоймах» допоможе в формуванні загальної культури, моральності, фізичного і психічного здоров'я населення, в зростанні кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності.

Основним чинником, що об'єднує все різноманіття форм рекреаційної спрямованості, є створення певного фізичного стану, що забезпечує нормальне функціонування людського організму. Всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розвага, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил входять в зміст фізичного розвитку, який може безпосередньо відображатися в поліпшенні фізичного, психічного і соціального здоров'я людини. Рекреація із використанням спортивного орієнтування та туризму відрізняється тим, що хворий (поранений) безпосередньо сам приймає участь в своєму відновленні із використанням фізичних вправ. Поступово за рекомендаціями інструктора ЛФК збільшує інтенсивність і навантаження, адаптуючи хворого до нормального життя. Дані засоби будуть направлені на перебудову організму працівників силових структур, що забезпечують можливість їх активної діяльності за різних умов характеру і змін навколишнього середовища, що направлено на відтворення і збереження професійних здібностей, дозволить краще переносити кліматичні негаразди та забезпечить профілактику від захворювань (поранень) тощо.

В залежності від рівня інтенсивності формується фізичне навантаження від повільного виконання вправи, динамічного характеру, малорухливі ігри, ходьба, спортивні ігри, гімнастики, бігу, стрибків.

Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію: туризм, оздоровлення та відпочинок. Всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розвага, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил, що входять в зміст фізичного розвитку, який може безпосередньо відображатися в поліпшенні фізичного, психічного і соціального здоров'я людини.

Травма (поранення) в залежності від її складності (легка, середня, важка) може вивести людину зі строю на тривалий час від 10-30 днів і більше, не враховуючи етапи відновлення, повернення до індивідуальних та основних реабілітаційних та рекреаційних тренувань. В залежності від психотипу людини можливе порушена суб'єктивної оцінка самопочуття. Травмовані можуть недооцінювати тяжкість того чи іншого тренувального заняття, іноді всупереч вимогам самостійно збільшують тривалість або інтенсивність фізичного навантаження, що приводить до несприятливих наслідків. Тому фізична реабілітація та ЛФК надають послуги, метою яких є максимально можливий розвиток, підтримання та відновлення втрачених або послаблених рухових функцій та працездатності організму впродовж усього життя [1].

Музичні заняття, на прикладі танцю мають на меті не тільки фізичне навантаження, але й одна з форм психологічного розвантаження. На відміну від інших фізичних вправ, танці не мають обмежень за віком. Розглядаючи структуру танцювальних рухів, можна констатувати, що вони мають динаміку рухових здібностей, емоційну складову, ритмічний зміст музики, що в цілому створюють глибокий та цікавий художній образ [4].

За допомогою чого ми в спромозі сформувати особистість та направити розвиток на здоровий спосіб життя, активне та спортивне довголіття виконуючи наступні рекомендації: танці сприяють природному розвитку необхідного, а також гарного м'язового корсета, як у чоловіків, так і жінок; розвиває правильну координацію руху, поставу, дихальну систему. Під час тренувань, мінімальний рівень небезпеки травм, при високому рівні природного фізичного навантаження на організм; різна техніка виконання танців дозволяє задіяти не тільки основні групи м'язів, які мало використовуються у звичайній діяльності, та популярних видах спорту.

Створюючи рекреаційну модель довголіття з різними віковими групами населення, залежить від правильної і спланованої організації навчально-тренувального процесу або оздоровчого напряму з урахуванням їх функціонального стану, рівня фізичної і спеціальної підготовленості тощо.

В роботі авторів [2] наведена модель щодо формування рекреаційних вправ спортивно-прикладного характеру. Вони вдало поєднують в собі фізичні та розумові навантаження на тлі позитивних емоцій у постійно мінливих зовнішніх умовах. Напрацювання курсу реабілітації або рекреації може бути адаптованим до різних групи населення, за рівнем їх пошкоджень, психологічних проблем або інших нештатних повсякденних ситуацій. Наприклад, якщо звернути увагу на військовослужбовців або працівника силових структур, якщо під час їх рекреаційних програм використовувати прикладні види спорту (спортивне орієнтування, туризм), за умови, що хворий (поранений) безпосередньо сам приймає участь в цьому. Що дозволить адаптувати його до повноцінного життя. Дані види спорту, на думку автора, направлені на перебудову організму даної категорії працівників, на можливість їх активної діяльності за різних умов, характеру і змін навколишнього середовища, що направлено на відтворення (вміти аналізувати, прогнозувати ситуації) збереження

професійних здібностей, дозволить краще переносити кліматичні негаразди, забезпечить профілактику та швидке відновлення після захворювань (поранень) тощо.

Відпочинок, фізичне та інтелектуальне омолодження людей є однією з головних цілей туризму. Завдяки фінансовим багатствам народів, оплачуваним відпусткам з роботи, розвитку транспорту і виробництва, підвищенню купівельної спроможності споживачів рекреаційний туризм зробили масовим явищем. Його рушійною силою – для зняття цивілізаційної напруги – є активний відпочинок, створення добробуту, відновлення працездатності, збереження і поліпшення свого здоров'я. Він включає в себе різноманітні туристичні заходи, починаючи від знайомства з далекими та екзотичними місцями або насолоджуючись морським відпочинком та беручи участь у культурних програмах та різноманітних видах розваг. Рекреаційний туризм поділяє багато характеристик з оздоровчим та медичним туризмом, а також з оздоровчим туризмом.

Якісне проведення часу під час подорожей є важливим для спортивних туристів. Основними цілями рекреаційного туризму є активна участь у якомусь виді рекреаційної діяльності, або, участь у спортивному чи культурному заході в якості глядача (похід на виставу в театр). Інтелектуально-рекреаційна діяльність також реалізується в рамках туризму. Прикладом є відвідування замків, музеїв народного мистецтва. Гастрономія також важлива з цієї точки зору. Під відпочинком туристів в першу чергу маються на увазі рекреаційні заходи, що проводяться мандрівниками. Вони можуть використовувати ті рекреаційні можливості, які пропонує природне або антропогенне середовище свого призначення [6].

Виходячи з вищевикладеного можна навести приклад, так автори (Малинський І.Й, Чаплигін В.П) класифікуючи фізичний розвиток студентів, виділили такі форми, організації занять:

1. За місцем застосування в режимі дня: в навчальний час (заняття з фізичної культури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи і ін.); поза навчальний час (секції за видами спорту, змагання, спартакіада, дні здоров'я, турпоходи та ін.).

2. В залежності від регулярності: регулярні – кожен день або кілька разів на тиждень (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкульт хвилинки, заняття в секціях); епізодичні (змагання, спартакіада, дні здоров'я, турпоходи, відвідування дискотеки).

3. За спрямованістю: перетворюють біологічну (фізичну) природу студента (загальний фізичний і функціональний розвиток, відновлення втрачених функцій організму, забезпечення активного відпочинку, оптимізація рухового режиму, підвищення рівня фізичного стану); перетворюють соціальну природу студента (задоволення гедоністичних потреб, розвиток і підтримку комунікативних якостей і придбання нових соціальних контактів, організація здорового дозвілля, формування фізкультурної активності).

4.По виду управління: організовані і самодіяльні.

5.За способом організації: індивідуальні та групові.

Висновки. Таким чином, можна відзначити, що діапазон видів, форм і засобів фізичного розвитку дуже різноманітний. Для творчого впровадження її в повсякденне життя різних верст населення необхідно створювати передумови для перетворення процесів виховання і самовиховання, удосконалювати у них здатність використовувати накопичені вміння і навички, фізичні здібності, що базуються на індивідуальні особливості організму, потребами, мотивами і здібностями кожного хто займається.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямами подальших наукових розвідок є удосконалення рекреаційних складових використовуючи різні форми та засоби відновлення здоров'я або збереження активної життєвої позиції. Розширення загальнодоступності заходів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, для відновлення працездатності військових та інших верст населення.

Література

1.Головащенко Р.В., Лаврентьєв О.М., Крупеня С.В., Звєрєв А.В., Деркач О.В. Травматизм у спортивній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. –Випуск 2(146) 22. – С.18-23.

2.Лаврентьєв О.М., Головащенко Р.В., Буток О.В., Деркач О.В. Вплив спортивного орієнтування та туризму на рекреаційну складову працівників силових структур. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 3(161) 23. – С. 109-114.

3.Лаврентьєв О.М., Антоненко С.А., Головащенко Р.В., Деркач О.В., Цвіга А.О. Оздоровче направлення хортингу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія°15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. –Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. –Випуск 12 (172) 23. –121-127.

4.Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. Physical activity formation by means of dance sport. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O.V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2023-Issue 3(161) 23. –s.28-34.

5.Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016.

6.**Рекреаційний туризм** URL: https://fgritb.knukim.edu.ua/home/news/rekreatsijnij-turizm.html

Reference

1.Golovashchenko R.V., Lavrentiev O.M., Krupenya S.V., Zverev A.V., Derkach O.V. (2022) Traumatism in sports activities. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series №. 15. Scientific and pedagogical

problems of physical culture (physical culture and sports): a collection of scientific papers / Edited by O.V. Tymoshenko - Kyiv: Publishing House of the National Pedagogical Dragomanov University.Issue 2(146) 22. -P18-23.

2.Lavrentiev O.M., Golovashchenko R.V., Butok O.V., Derkach O.V. (2023) Influence of orienteering and tourism on the recreational component of law enforcement officers. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports): Collection of Scientific Papers / Edited by O.V. Tymoshenko - Kyiv: Mykhailo Drahomanov National Pedagogical University Publishing House - Issue 3(161) 23. - P.109-114.

3.Lavrentiev O.M., Antonenko S.A., Golovashchenko R.V., Derkach O.V., Cviga A.O. Horting Health Referral. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports): Collection of Scientific Papers / Edited by O.V. Tymoshenko - Kyiv: Mykhailo Drahomanov National Pedagogical University Publishing House -Issue 12(172) 23. - P.121-127.

4.Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. (2023) Physical activity formation by means of dance sport. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O.V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, -Issue 3(161) 23. – s.28-34.

5. The national strategy for healthy physical activity in Ukraine for the period until 2025 "Physical activity - healthy lifestyle - healthy nation".URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016.

6. Recreational tourism URL: ttps: //fgritb.knukim.edu.ua/home/news/rekreatsijnij-turizm.html

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).27
УДК 796.41. 796.03: 94 (477)

Лях-Породько О.О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0003-4165-1646
Щербашин Я.С.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-9579-0022

УКРАЇНСЬКІ СПОРТСМЕНИ У ПАРИЖІ 1955 РОКУ

У статті здійснено аналіз участі українських спортсменів у змаганнях у Парижі (Франція). Встановлено, що спортсмени з України (тоді Урср) брали участь у змаганнях з плавання, легкої атлетики та гімнастики. Зокрема, серед легкоатлетів був Володимир Куц, серед гімнастів – Борис Шахлін, Лариса Латиніна, серед плавців - Аркадій Головченко. Ці спортсмени були найкращими не лише на національному рівні, а й на світовій арені. Виступи на Олімпійських іграх 1952 року у Гельсінкі (Фінляндія), а потім 1956 року у Мельбурні (Австралія) українських спортсменів приголомшив весь світ. Їх успіхам раділи українці в Україні та українці в діаспорі.

У дослідженні встановлено, що у часі виступів українських спортсменів у Парижі, з ними зустрічались представники української діаспори. З'ясовано, що українських спортсменів відвідали та вітали відомі в минулому спортсмени та спортивні діячі. Серед них можемо виокремити відомого українського футболіста Павла Комарова (учасник матчів в окупованому Києві 1942 року), а також знаного діяча олімпійського руху Осипа Зінкевича (засновник Українського Олімпійського Комітету в екзилі).

Проаналізовано політичну особливість взаємовідносин українських спортсменів та діячів з діаспори. Підтверджено політично-національну «залізну завісу» яка відобразилась й на спорті. В срср спорт використовували як політичний інструмент поширення комуністичної ідеології. Спортсмени таким чином ставали заручниками й не могли вільно навіть пересуватися й спілкуватися за кордоном. Без згоди та відома радянських агентів, які були приставлені до кожного спортсмена, вони не мали права комуні кувати з іноземцями, тим більше з українською діаспорою.

Ключові слова: спорт, Україна, Париж, гімнастика, плавання, легка атлетика, змагання.

Lyakh-Porodko O.O., Shcherbashyn Y.S. Ukrainian athletes in Paris in 1955. *The article analyzes the participation of Ukrainian athletes in competitions in Paris (France). It has been established that athletes from Ukraine (then USSR) took part in competitions in swimming, athletics and gymnastics. In particular, there was Volodymyr Kuts among the track and field athletes, Borys Shakhlin and Larisa Latynina among the gymnasts, and swimmers - Arkady Golovchenko. These athletes were the best not only at the national level, but also on the world stage. Performances of Ukrainian athletes at the Olympic Games in 1952 in Helsinki (Finland), and then in 1956 in Melbourne (Australia) stunned the whole world. Ukrainians in Ukraine and Ukrainians in the diaspora rejoiced at their success.*

The research established that during performances of Ukrainian athletes in Paris, representatives of the Ukrainian diaspora met with them. It was found that the Ukrainian athletes were visited and welcomed by well-known athletes and sports figures in the past. Among them, we can single out the famous Ukrainian football player Pavlo Komarov (participant in matches in