DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).25
УДК: 351.74:796.56(477)

Лаврентьєв О. М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Головащенко Р. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Буток О. В.
старший викладач кафедри правоохоронної діяльності Державний податковий університет, Ірпінь
Деркач О. В.
викладач кафедри правоохоронної діяльності Державний податковий університет, Ірпінь

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ТА ТУРИЗМУ НА РЕКРЕАЦІЙНУ СКЛАДОВУ ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР

У статті розкриваються питання рекреаційних заходів, щодо відновлення працездатності працівників силових структур засобами спортивного орієнтування та туризму. Які за своїм змістом вирішують питання пов'язані з відтворенням фізичних, інтелектуальних та емоційних здібностей працівників. Спортивне орієнтування та туризм за своєю специфікою можуть вирішувати питання військово-прикладного (характеру) виду спорту. Спортивне орієнтування під час рекраційних заходів може проводитись засобами будь-якої гри або розваги направлених на розвиток уваги, просторової памяті та фізичних якостей. Туризм повинен відбуватись на лоні природи і мати декілька напрямів роботи це: звичайні піші походи або походи за складними маршрутами, біг по пересічній місцевості (шоссе, ліс та лісопарки), стрибки, спортивна ходьба тощо. Завдяки своїй доступності у застосуванні дані види рекреації є розповсюдженими та актуальними серед населення та можуть використовуватись працініками силових структур. 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 збільшується інтенсивність і навантаження, адаптуючи хворого до повноцінного життя. Дані засоби направлені на перебудову організму працівників силових структур, на можливість їх активної діяльності за різних умов, характеру і змін навколишнього середовища, що направлено на вітворення і збереження професійних здібностей, дозволить краще переносити кліматичні негаразди та забезпечить профілактику та швидке відновлелення після захворювань (поранень) тощо.

Ключові слова: *спортивне орієнтування, туризм, військовослужбовець, працівник, правоохоронні органи, фізична підготовка, рекреація.*

Lavrentiev O., Golovashenko R., Butok O., Derkach O. The influence of sports orientation and tourism on the recreational component of employees of military structures. *In the development of sports orientation and tourism, two trends are clearly visible: the first is the development of mass forms of activities that are purely health-oriented. The second is to improve the training system and increase the skills of highly qualified athletes. The professional skills of these sports are necessary both in wartime and in peacetime. For teachers, military personnel, biologists, geographers, physicists and many other specialists, it can become an applied sport, as it allows you to successfully solve a number of issues. They help to act both individually and in a team. The article discusses the issue of recreational activities, in order to restore the working capacity of employees of the security forces by means of sports orientation and tourism. Which, in their content, solve issues related to the reproduction of physical, intellectual and emotional abilities of employees. Sports orientation and tourism, by their specificity, can solve the issue of the military-applied (character) type of sport. Sports orientation during recreational activities can be carried out by means of any game or entertainment aimed at developing attention, spatial memory using a map and compass, overcoming a certain route on unfamiliar terrain through control points fixed on the map and terrain, the ability to think productively and make decisions against the background of developing fatigue and the development of physical and willpower qualities. Tourism should take place in the bosom of nature and have several directions of work, that is: ordinary hiking or by means of complex routes, running on a flat surface and in the forest, jumping, sports walking, etc. Due to their accessibility in application, these types of recreation are widespread and relevant among the population and can be used by employees of law enforcement agencies. Recreation using sports orientation and tourism differs in that the patient (wounded) directly participates in his recovery using physical exercises. Gradually, according to the instructor's recommendations, physical therapy increases the intensity and load, adapting the patient to a normal life. These funds will be directed to the reorganization of the body of the employees of the power structures, which will ensure the possibility of their active activity under various conditions of the nature and changes of the environment, which is aimed at the reproduction and preservation of professional abilities, will allow to better tolerate climatic adversities and will provide prevention against diseases (injuries), etc.*

Key words*: sports orientation, tourism, military serviceman, employee, law enforcement agencies, physical training, recreation.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Як свідчать історичні дані, протягом всього існування людства постійно відбувались воєнні протистояння, концепції яких змінювалися в залежності від історичних періодів, еволюції науково-технічного прогресу і мети. Як наслідок велика кількість загиблих військових та мирного населення. Понівечені долі тих, які отримали травми різного виду і ступеня тяжкості з обох сторін воєнного конфлікту.

З 2014 року в Україні майже 9 років триває військовий конфлікт з найбільшим загострення у 2022 році. Наслідком цього є загибель учасників бойових дій (далі – УБД) та отримання майже кожного дня важких бойових травм різного ступення. На сьогоднішній день кількість осіб які отримали бойові травми різного ступення важкості, перевищила вже понад 100 тис. військовослужбовців, а якісну реабілітаційну та корекційно-відновлювальну допомогу отримали значно менше осіб. Враховуючи нинішній стан у якому перебувають військові О.О. Курбасов, О.В. Юденко та Н.М. Крушинська [9] наголошують на тому, що вкрай важливими питанням сьогодення для України є «ефективне та якісне відновлення їх після лікування, комплексне, мультидисциплінарне застосування різних терапевтичних та реабілітаційних засобів з метою корекції та адаптації стану фізичного, психічного та соціального здоров'я учасників бойових дій і членів їх родин [9].

В українському законодавстві досить велику увагу приділяють заходам, які проводяться для постраждалих, що дає змогу зробити висновок, що система реабілітації військовослужбовців, формується доволі активно і у відповідності до сучасних всесвітніх стандартів. З цією метою примається низка законів, котрі регламентують систему реабілітації військових, різні види реабілітаційних втручань, заклади, котрі спеціалізуються на реабілітації учасників бойових дій і комплексний підхід до проведення відновлення [10]. Щоб розширити коло військовослужбовиць, далі по тексту працівники силових структур.

У своїх працях науковці, що спеціалізуються у вивченні даної питання, наголошують що провідним завданням є поєднання заходів (фізична терапія, фізкультурно спортивна реабілітація, фітнес-індустрія, різні види спорту та багатьох інших, котрі направлені на фізичне відновлення і покращення психологічного стану [9].

Одним форм і методів покращення фізичного стану військовослужбовців, може бути спортивне орієнтування та туризм. Вони сприяють підвищенню фізичної та функціональної працездатності, інтелектуальних здібностей та вихованню морально-вольових якостей працівників.

Проте, в процесі аналізу та узагальнення джерел спеціалізованої літератури нами не знайдено наукових даних, які присвячено теоретичним засадам та методичним особливостям застосування спортивного орієнтування та туризму в якості ефективної складової комплексних програм фізкультурно-спортивної рекреації працівників силових структур.

Це підтверджує актуальність нашого дослідження в сучасних умовах розвітку спортивного орієнтування, туризму в Україні, і як адаптивного виду спорту, в тому числі.

Аналіз досліджень цієї проблеми. При відборі кандидата дається загальна оцінка результатів професійно-психологічного відбору, яка визначається на основі аналізу і узагальнення усіх матеріалів соціально-психологічного вивчення, психологічного та психофізіологічного його обстеження. Відбір кандидата включає стан здоров'я, фізичний розвиток, рівень загальноосвітньої та фізичної підготовки та інші показники, які дозволяють дати всебічну оцінку особистості кандидата на службу (навчання). Вони також є основою подальшого психологічного, фізичного супроводження проходження служби майбутнього працівника [1, с.66; 2, с.102].

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені рекреаційній складовій щодо відновлення працівників силових структур, 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. Я. Шахліна, О. Б. Лазарєва); психотренінгові технології в органах внутрішніх справ (В. О. Лефтеров) та багато інших науковців.

Мета статті – обґрунтування теоретичних засад використання спортивного орієнтування та туризму у фізкультурно-спортивній реабілітації та рекреації працівників силових структук.

*Завдання полягає у***:**

1. Проведенні аналізу науково-методичної літератури з проблеми використання засобів спортивного орієнтування та туризму у силових структурах, як прикладну складову підготовки.
2. Визначити рекреаційні заходи засобами спортивного орієнтування та туризму у силових структурах.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних тем Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темами «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261) та «Правоохоронна діяльність: доктринальні та практичні концепції в умовах оновлення парадигми суспільної безпеки» (державний реєстраційний номер 0121U110546).

Актуальність данного напряму полягає в тому, щоб як найскоріше привести особовий склад силових структур до виконання службових обов'язків заходами рекреації використовуючи спортивне орієнтування та туризм, що мають в своєму контексті прикладну складову, а саме: проходження відповідної дистанції, орієнтування на місцевості (використовуючи компас, карту тощо), встановлення палаток, розведення вогню, формування піших походів, використання бігових вправ, тощо.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розрізняють деякі форми використання часу на лоні природи, це - туризм, спортивне орієнтування, оздоровлення, та відпочинок. Саме спортивне орієнтування та туризм, у сучасному світі сприймаються як головна форма спортивної та рекреаційної

діяльності, перетворившись на потужні самостійні галузі нематеріального виробництва, яка задовольняє 3% від населення світу та займає 16 місце за популярністю [3, с.81]. Рекомендований вік для занять з 8 років.

Дані види діяльності швидко розвиваються. Вони вдало поєднують в собі фізичні та розумові навантаження на тлі позитивних емоцій у постійно мінливих зовнішніх умовах, а також вимагає від працівника силових структур швидкої та точної оцінки ситуації, що склалася, вміння її аналізувати, прогнозувати, відчуваючи великі фізичні навантаження [8, с.192].

Розглядаючи рекреаційну складову спортивного орієнтування та туризму, що за своєю специфікою може вирішувати питання військово-прикладного (характеру) виду спорту. Вони за своїм змістом пов'язані з відтворенням фізичних, інтелектуальних та емоційних здібностей працівників. Так спортивне орієнтування може проводитись засобами будь-якої гри або розваги направлених на розвиток уваги, просторової памяті та фізичних якостей. Туризм проводиться на лоні природи і має декілька напрямів роботи: звичайні піші походи або засобами складних маршрутів, біг по рівній поверхні та в лісі, стрибки, спортивна ходьба тощо.

Бігові вправи направлені на розвиток дихальної системи, прискоренню метаболізму та зміцненню серцево-судинної системи. Стрибкові вправи використовуються для зміцнення суглобів, тулуба, рухливості хребта. Але при виконанні будь-яких фізичних вправ портрібно дотримуватися основних принципів тренувального навантаження [5].

У свій праці, Кравченко Я. В., та Юденко О. В., виділяють три рівня інтенсивності вправ: легкі, помірні, високі. В залежностім від рівня інтенсивності формується фізичне навантаження від повільного виконання вправи, динамічного характеру, малорухливі ігри, ходьба до спортивних ігор, гімнастики, бігу, стрибків.

За рекомендаціями науковця Алешіна В. М., всі елементи техніки орієнтування взаємопов'язані один з одним, чітке виконання одного елемента сприяє точному вирішенню конкретного завдання на трасі змагань та зумовлює класифікувати елементи техніки на шість груп:

- читання карти; - контроль відстані; - визначення та контроль спрямування; - стеження за місцевістю; - орієнтування картки; - контроль висоти.

У спортивному орієнтуванні існує техніка пересування (бігом або на лижах) і техніка орієнтування робота з картою, компасом володіння компасом, рух азимутом та його визначення; читання місцевості та карти; їх звірення; визначення спортсменом свого розташування на карті; пам'ять картки; спостережливість; використання сучасного спорядження; методи пошуку та взяття контрольних пунктів; відлік відстаней, використання лінійних та майданних орієнтирів; перенесення КП та дистанцій на час; рух без компасу; біг із читанням карти; розвиток просторової уяви; орієнтація карти по компасу, сонцю, лінійним та майданним орієнтирам; контроль висоти тощо [8, с. 193-194]. Для орієнтувальників характерні великі індивідуальні особливості техніки бігу, що пов'язані не тільки з відмінностями у розвитку фізичних якостей та будову тіла, а й з різними умовами проведення тренувань та змагань (грунт, рельєф) тощо.

Найважливішим для орієнтувальника є мистецтво регулювання швидкості пересування, з правильною оцінкою фізичних і технічних можливостей. Дослідження науковців показують, що при надійній ходьбі кожен орієнтувальник здатний безпомилково подолати навіть дуже важку трасу, але біг з максимальною швидкістю на це виявляються не здатними навіть найдосвідченіші орієнтувальники еліти. Отже, на будь-якій ділянці траси треба пересуватися так, щоб на цій швидкості справлятися із завданнями орієнтування, контролювати своє місцезнаходження на карті.

В (таб.1) показана схема відновлення функцій організму засобами спортивного орієнтування.

Таблиця 1

Формування моделі рекреаційних вправ у спортивному орієнтуванні

Засобами легкоатлетичних вправ	Комплексні вправи	Вправи для розвитку уваги	Вправи для відчуття відстані	Вправи для відчуття напряму
1	2	3	4	5
Крос/ходьба через ліс, болото	Проходження дистанцій за неповними картами	Згадати, скільки поворотів зробив автобус, поки ви їхали долали дистацнію	Окоміром визначити відстань на карті у спокійній обстановці та при фізичному навантаженні	Під час руху змінити азимут на 180° і повернутися у вихідну точку, відхилення від якої визначить неточність
Крос/ходьба по воді, піску	Проходження дистанції з різними додатковими завданнями	Пошук відмінностей у схожих картинках	У поєднанні з кросовим тренуванням визначити кількість кроків на 100 м: рівнина, стежка, ліс, по болотистій місцевості, при підйомі, зі спуску. Бігом (середнім та швидким темпом), пішки.	Гра «По сліду»
Біг/ ходьба з різною	На території з	Взявши будь-яку	Окомірно	Пройти дистанцію у

інтенсивністю в підйоми	великою кількістю КП, користуючись картою, на якій вказані точки їх розташування, але не вказано порядковий номер, відшукати за контрольний час якомога більше «парних» (непарних) КП	карту з дистанцією заданого напрямку, спробувати розглянути й намалювати всі можливі варіанти руху та довести перевагу того або іншого варіанту	визначити відстань на місцевості до об'єкта (потім перевірити кроком)	формі рівностороннього квадрату за азимутом
Біг/ ходьба по схилу «по горизонталі»	Скласти спортивну карту розміром 5 × 5 см, використовуючи такі умовні позначки: стежка, яма, канава, будівля тощо	Знайти за мінімальний час на карті з великою кількістю КП місця розташування КП (наприклад: розвилки і перехрестя доріг, галявини, яри, виступи, ями тощо)	Пройти дистанцію за письмовими завданнями. Наприклад: пробігти по дорозі 200 м, потім повернути праворуч і за струмком пройти 150 м, а в долині знаходиться КП	Пройти в сонячний день дистанцію, не користуючись компасом
Біг у підйом «серпантином».	Подолати дистанцію «зірочкою» для відпрацювання тактичних прийомів вибору шляхів руху		Окомірно визначити довжину відрізків, прямих, кривих у сантиметрах, у метрах на картах різного масштабу	Старт у центрі карти. На місцевості використовуються карти з параметрами. Після виконання завдання працівник визначає, де знаходився КП (орієнтир). Дистанція у вигляді «зірочки»
Ходьба з рюкзаком (10 – 15 кг)	Подолати дистанцію з великою кількістю КП і маленькими перегонами на високій швидкості		Вибрати найкоротший варіант руху і перевірити результат за курвіметром	
Ходьба/біг по рейці	Подолати дистанцію з невеликою кількістю КП і великими перегонами із загального старту		З оглядової точки на відкритій місцевості визначити відстань до кількох об'єктів, віддалених на 50–200 м.	
Подолання перешкод по вузькій опорі (колоді через яр)				
Стрибки зі скакалкою з обтяженням і без нього				
Подолання на швидкості штучних і природних перешкод (колод, завалів, каменів, стінок і т. ін.)				
Біг з вимірюванням відстаней у різних умовах (пісок, чагарник, підйом-тягун, спуск, високотрав'я і т. ін.)				

Рекреаційний туризм розглядається, як форма активного туризму в рамках фізичної рекреації з певними обмеженнями по фізичним навантаженням. Виділяють системо утворюючі чинники рекреаційного туризму:

- зміна обстановки;
- забезпечення достатньої м'язової активності;
- стимуляція захисних функцій організму.

Активною формою рекреаційно-оздоровчого туризму є оздоровчий похід вихідного дня або багатоденний оздоровчий похід. В даному випадку сама подорож по району, котрий володіє рекреаційними ресурсами (ліс, чисте повітря, чисті водойми, красиві ландшафти), з використанням нормованих оздоровчих фізичних навантажень є технологією відпочинку і зміцнення здоров'я.

До основних ознак, властивим активним формам рекреаційного туризму слід віднести:

1.Засоби активного туризму (прогулянка, похід, змагання).

2.Технології видів спорту (гірськолижного, водного слалому, підводного плавання, кінного спорту, ігрових видів спорту тощо).

3.Заходи засновані на використанні рухової активності учасників або їх рухова активність, що становить істотну частину програми.

4.Заходи, що включають культурно-пізнавальні аспекти і містять інтелектуальні та емоційні компоненти.

5.Засоби, що носять переважно розважальний (гедоністичний) характер, здійснюються в природних умовах та мають певну науково- методичну базу [7, с.105-107].

Висновки. 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 вітворення і збереження професійних здібностей, дозволить краще переносити кліматичні негаразди та забезпечить профілактику від захворювань (поранень) тощо.

Перспективи подальших досліджень. Розшиити коло допоміжних вправ, щодо відновлення фізичного рівня працездатності працівників силових структур.

Література

1. Буток О.В., Лаврентьєв О.М., Сокіл О.А. Рухова активність запорука здорового способу життя. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 4(85)17 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – С. 65-68.

2. Буток О.В., Лаврентьєв О.М., Сергієнко Ю.П., Сокіл О.А. Проблеми фізичної підготовленості кандидатів до вступу ВНЗ правоохоронних органів України (на прикладі податкової міліції). Науковий Часопис серія 11. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2(108)19– Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 100-105.

3. Лаврентьєв О. М., Чаплигін В.П., Буток О.В., Васьківська Т.В. Рекреація різних груп населення засобами складних маршрутів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія N 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, 2021. – Випуск 4(134) 21.– С.80-84.

4. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 10(118)19 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 97-101.

5. Мухін В.Н., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації.-К.: Олімпійська література, 2012.

6. Радиш Я. Ф., Соколова О. М. Медична реабілітація військовослужбовців як наукова проблема: теоретико-методологічні засади (за матеріалами літературних джерел). Економіка та держава. 2012. С. 103–106.

7. Терещенко В. І., Чаплигін В.П. Сучасні оздоровчі технології – фітнес, рекреація, туризм: [навч.посіб]– Буча: ПВНЗ "УГІ", 2018. – 158с.

8. Шарапов О.Р. Спеціальна підготовка у спортивному орієнтуванні на початковому етапі тренувального процесу. Матеріали круглого столу «Сучачні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 10 листопада 2022 р.). – Ірпінь: Державний податковий університет, 2022. – (Ірпінь, 10. листопада 2022р). Ірпінь, 2022. – С. 192-195.

9. Курбасов О.О., Юденко О.В., Крушинська Н.М. Інноваційні засоби фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок бойової травми. Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2020. Pp. 166-173. URL: https://sciconf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern science-problems-and-innovations-15-17-noyabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiya-arhiv.

10. Указ Президента України «Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» (док. 342/2020, чинний, поточна редакція – прийняття від 23.08.2020) URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text.

Reference

1. Butok O.V., Lavrentiev O.M., Sergienko Y.P., Sokil O.A. (2017) Physical activity is the key to a healthy lifestyle. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 4(85)17, C. 65-68.

2. Butok O.V., Lavrentiev O.M., Sokil O.A. (2019) Problems of physical fitness of candidates for admission to universities of law enforcement agencies of Ukraine (on the example of the tax police). Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 2(108)19, C. 100-105.

3. Lavrentiev O.M., Chaplygin V.P., Butok O.V., Vaskivska T.V. (2021) Recreation of different population groups with the help of complex routes. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 4 (134) 21, 80-84.

4. Malynskyi I. Y., Sergienko Y. P., Gulai V. S., Lavrentiev O.M., (2019) Improving the level of physical fitness of various population groups. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 12 (39), 84-90.

5. Muhin V.N., Magliovanyi A.V., Magliovana G.P. (2012) Basics of physical rehabilitation. Kyiv: Olympic literature.

6. Radysh Y.F., Sokolova O.M. (2012) Medical rehabilitation of military personnel as a scientific problem: theoretical and methodological principles. Economy and the state. Kyiv, 103-106.

7. Tereshchenko V.I., Chaplygin V.P. (2018) Modern health technologies - fitness, recreation, tourism: [teaching manual] - Bucha: PVZ "UGI", 158p.

8. Sharapov O.R. (2022) Special training in sports orientation at the initial stage of the training process. Irpin: State Tax University, 192-195.

9. Kurbasov O.O., Yudenko O.V., Kryshunska N.M. (2020) Innovative means of physical therapy and physical culture and sports rehabilitation of military personnel with dysfunctions in the knee joint due to combat trauma. Modern science: problems and innovations. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden, 166-173. URL: https://sciconf.com.ua/ix-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern science-problems-and-innovations-15-17-noyabrya-2020-goda-stokgolm-shvetsiya-arhiv.

10. Decree of the President of Ukraine "Issues of the development of the national system of physical culture and sports rehabilitation of war veterans and their family members, families of fallen (deceased) war veterans" (doc. 342/2020, valid, current edition - adopted on 08/23/2020) URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).26
УДК: 796.011.3-053.67:378.147

Митчик О.П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувач кафедри фізичної культури
Комунальний заклад вищої освіти Волинської обласної ради
Луцький педагогічний коледж, м. Луцьк

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ КРОСФІТ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті проаналізовані особливості фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів освіти засобами Кросфіт. Визначено, що, як сучасний вид спорту, Кросфіт повинен стати тим важливим необхідним стимулом до систематичного відвідування та проведення занять студентами закладів вищої освіти фізичною культурою та спортом, і сприятиме розвитку в них силових якостей, але на сьогодні ще зовсім мало наукових досліджень в цьому напряму. Тому вивчення застосування засобів кросфіту у тренуванні студентської молоді є дуже актуальним.

Система тренувань Кросфіт є ефективною методикою підготовки не лише військовослужбовців та інших фахівців сектору безпеки та оборони, професійна діяльність яких передбачає високий рівень фізичної підготовленості, але й також для школярів, студентів і майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту.

Ключові слова: *Кросфіт, студенти, фізична підготовка, фізична культура, здоров'я, фізичне виховання.*

Mytchyk Oleksandr. The Peculiarities of CrossFit Practice in Student Youth Physical Education. *The article presents and analyses the peculiarities of physical education of undergraduates by means of CrossFit practice. The study shows that CrossFit as a modern sport should motivate undergraduates to regularly attend and teach Physical Education classes to develop their athletic abilities. The topicality of the ideas mentioned is quite obvious for the problem still needs further research.*

CrossFit is a fitness sport focused on keeping individual's muscles active on a regular basis to be able to lead a healthy life. Due to simple physical exercises all groups of muscles, including deep ones, are activated, which might be quite challenging to do in the process of common forms of exercise or cardio training.

CrossFit is a fitness program consisting of a variety and mix of exercises. While planning the CrossFit training one should rationally consider the level of physical exertion in terms of gender, age, individual physical abilities. In addition, the amount and intensity of physical exercises must be accounted for.

CrossFit is a competitive fitness sport providing effective training for military personnel as well as security and defence sector staff whose professional activities require high level of physical fitness. Its general methodology is extensively practised with pupils, students and specialists-to-be in the sphere of Physical Education and Sport.

However, the above-mentioned ideas do not fully solve the problem. There are still issues that need further comprehensive investigation. CrossFit system and its influence on physical abilities of different population groups is of particular importance.

Key words: *CrossFit, students, physical abilities, physical training, health, physical education.*

Постановка проблеми та її значення. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є стан здоров'я та фізична працездатність молодого покоління. Пандемія коронавірусу та широкомасштабна війна в Україні ще більш негативно вплинули на фізичну активність населення та психофізичний стан. Статистичні дані свідчать, що 60 % населення України віком 16-19 років має низький рівень розвитку фізичних та функціональних можливостей, спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості юнаків і дівчат, знижується інтерес до занять фізичною культурою і спортом [3; 4; 14]. У віці 18-22 років завершується фізичний розвиток організму. Фахівці вважають цей вік надзвичайно сприятливим періодом для спрямованого впливу на підвищення рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей та працездатності [8; 16]. Саме тому, проблема удосконалення фізичної підготовленості молоді на сьогоднішній день є актуальною і потребує зі сторони науковців та фахівців з фізичного виховання подальших науково-практичних досліджень. В закладах вищої освіти одним з найперспективніших напрямів удосконалення системи фізичної підготовки студентів є оптимізація навчальних програм зі спортивних спеціалізацій, як