

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

Список використаних джерел

1. Белікова Н., Индика С., Цьось А., Вашук Л. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1(57). С. 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Индика С., Белікова Н. Дослідження показників якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, в розрізі трудової діяльності та безробіття (міжнародний досвід). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 3(63). С. 12–18. <https://doi.org/10.29038/10.29038/2220-7481-2023-03-12-18>

УДК 796.853.45:379.8

КВАЛІФІКАЦІЙНІ ОЗНАКИ СТРІЛЬБИ З ЛУКА ЯК ФОРМИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Богдан Виноградський

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Стрільба з лука як специфічна форма рухової активності населення значно поширена у світі – на всіх континентах, має велику популярність, яка продовжує зростати [2, 5]. Організації, клуби й центри спортивної стрільби з лука працюють у багатьох країнах, а цільова аудиторія охоплює людей різного віку й статі, фізичної підготовленості, соціальних прошарків, представників різноманітних медичних груп – здорових, з особливими психічними чи фізичними потребами [3, 4].

Одним із аспектів стрільби з лука, який недостатньо досліджений, є стан і перспективи розвитку стрільби як рекреаційної діяльності [1, 5].

Мета дослідження – уточнити загальні характеристики стрільби з лука як форми рухової активності населення.

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення літературних джерел, інтернет-джерел; опитування тренерів, суддів, викладачів навчальних закладів, керівників стрілецьких клубів щодо використання стрільби з лука як засобу рекреації населення.

Результати дослідження. Узагальнивши інформацію з доступних літературних джерел та досвід фахівців зі стрільби з лука встановили найвагоміші чинники переваг стрільби з лука як виду «рекреаційної» рухової активності. Їх доцільно систематизувати за кількома напрямками (рис.1).

Одним із найважливіших чинників є доступність локацій і можливість залучення широкого контингенту населення, який може займатися стрільбою з лука. Окрім традиційних лучних полів і тирів при спеціалізованих клубах певна кількість спортивно-стрілецьких організацій пропонують інфраструктуру для стрільби з лука, яка містить спортивні майданчики в лісах, на луках, тобто в природних зонах, що надає можливість насолоджуватися чистим повітрям, красою природи й спостереженням за дикою фауною та флорою.

Другим чинником є те, що для багатьох людей стрільба з лука є захопливим видом розваги й способом відпочинку. Вона дає змогу відволіктися від повсякденних турбот і насолодитися проведенням часу просто неба.

Ще одним чинником рекреаційної форми стрільби з лука є створення сприятливої атмосфери для спілкування та знайомств з новими людьми, які мають спільний інтерес. Це можливість формування спільних інтересів з друзями чи залучення членів сім'ї.

Характерним чинником «рекреаційності» стрільби з лука є формування під час занять атмосфери спокою і релаксації під час стрільби з лука. Це – ефективний спосіб зняття напруження й стресу після довгого робочого дня чи тижня.

Наступний чинник – різнобічна користь від занять стрільби з лука, зокрема наявність відносно помірною фізичного навантаження; сприяння розвитку концентрації та загальної уваги до дрібних деталей; удосконалення точності; підтримання розумового тону. Стрільба з лука сприяє одночасному, паралельному розвитку координації, концентрації та м'язової сили і витривалості.

Ще одним характерним аспектом рекреаційної форми стрільби з лука є те, що її вводять до програми туристичних заходів для залучення туристів (рис. 1).

Висновок. Уточнено загальні характеристики й основні переваги рекреаційних форм стрільби з лука у світі. Систематизовано чинники розвитку «рекреаційної» стрільби з лука. Підтверджено, що стрільба з лука – це захоплива й корисна рекреаційна діяльність, яка має широкий спектр переваг для фізичного й психічного здоров'я, а також може бути джерелом задоволення та відпочинку для багатьох людей.



Рис.1. Класифікаційні ознаки рекреаційної форми стрільби з лука

Список використаних джерел

1. Hamm J. The Traditional Bowyer's Bible. The Lyons Press, 1992–2008.
2. Haywood K., Lewis C. Archery: Steps to Success. Human Kinetics, 2005. 280 p.
3. Johnson T. Archery Fundamentals. Human Kinetics, 2007. 177 p.
4. Sorrells B. J. The Complete Guide to Traditional Archery. Stackpole Books, 2012.
5. Sorrells B. J. The Beginner's Guide to Traditional Archery. Skyhorse Publishing, 2015. 106 p.

УДК 796.035:613.8

ОБҐРУНТУВАННЯ ПОТРЕБИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ (НА ПРИКЛАДІ «ТАВАТА», «НІПТ»)

Ярослав Свищ, Віктор Мончук

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Фізична активність і здоровий спосіб життя є важливими компонентами загального благополуччя населення. За останні десятиліття спостерігається зростання захворювань, пов'язаних із недостатньою фізичною активністю й сидячим способом життя [2,3]. Однак удосконалення фізичної підготовки населення може бути досягнуте завдяки використанню засобів легкої атлетики й фітнес-програм.

Фітнес-програми містять різноманітні види фізичної активності, які спрямовані на поліпшення фізичної форми та здоров'я, зокрема аеробіку, йогу, пілатес, вправи з вагами, танці та інші види тренувань. Фітнес-програми можуть бути