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. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ, 1997. 129 с.
2. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ, 2009. 231 с.
3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Київ, 2014. 157 с.
4. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України: наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225.

УДК 379.8:796.85

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Олег Первачук

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

Актуальність. Значення рекреації в сучасному тренувальному процесі важко переоцінити, оскільки вона відіграє ключову роль у підтримці фізичного й психічного здоров'я спортсменів. Рекреація сприяє відновленню після інтенсивних тренувань, знижує рівень стресу й втоми, а також підвищує загальну працездатність. Сучасні методи рекреації забезпечують глибоке розслаблення й допомагають швидше відновлюватися після фізичних навантажень. Упровадження інноваційних рекреаційних підходів дає змогу не лише поліпшити фізичні показники, й зміцнити ментальне здоров'я, що критично важливо для досягнення високих спортивних результатів.

Мета дослідження – обґрунтувати використання засобів фізичної рекреації у тренувальному процесі з рукопашного бою.

Результати дослідження. Особливості тренувального процесу з рукопашного бою полягають у високій інтенсивності й різноманітності фізичних і технічних навантажень. Рукопашний бій вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, включно із силою, витривалістю, швидкістю, гнучкістю й координацією. Окрім фізичних навантажень, велика увага приділяється технічній майстерності, тактичній підготовці й психологічній стійкості. Інтенсивні тренування й часті змагання можуть призводити до значних фізичних і психічних перевантажень, тому використання ефективних рекреаційних методів вкрай важливо для підтримки здоров'я й високої працездатності спортсменів. Завдяки інноваційним підходам до рекреації, тренери можуть забезпечити збалансований тренувальний процес, який сприяє не лише поліпшенню спортивних результатів, й загальному добробуту спортсменів.

Інтеграція рекреаційних методів у загальний тренувальний план занять із рукопашного бою є критично важливою для забезпечення оптимального фізичного й психічного стану спортсменів. Уведення рекреаційних заходів повинно починатися з планування тренувального процесу, де поряд з основними фізичними навантаженнями враховують регулярні періоди відновлення. Наприклад, після інтенсивних тренувань або змагань можна впроваджувати кріотерапію для зниження м'язового болю й запалення, а також акватерапію для розслаблення м'язів і зменшення стресу. Крім того, важливо вводити сесії дихальних вправ для зниження психологічного напруження й поліпшення концентрації.

Проєктування тренувального процесу має передбачати регулярні заняття розтяжкою, що допомагають поліпшити гнучкість і зменшити ризик травм. Змішане навчання, що поєднує традиційні тренування з використанням онлайн-ресурсів, дає змогу спортсменам отримувати додаткові знання й практичні навички в зручний для них час. Для молодих спортсменів

також важливо використовувати гейміфікацію, яка допомагає зберегти мотивацію та інтерес до тренувань, для прикладу, спортивні ігри: волейбол, футбол тощо.

Ефективність застосування фізичних вправ залежить від низки чинників: 1) від того, хто виконує конкретну фізичну вправу (вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, індивідуальні особливості, ступінь втомленості тощо); 2) від того, як виконують певну фізичну вправу (вихідне положення, інтенсивність, загальна тривалість чи кількість повторень, тривалість і характер відпочинку тощо); 3) від мотивації та емоційного стану людини; 4) від того, у яких умовах виконують вправу: температура повітря чи води, атмосферний тиск і вологість повітря, сила й напрям вітру, течія води, гігієнічні умови тощо. Урахування всіх цих чинників зумовлює позитивний, а неврахування – негативний ефект застосування фізичних вправ [1, с. 26].

Загалом, інтеграція рекреаційних методів у тренувальний план з рукопашного бою допомагає створити збалансований підхід до підготовки спортсменів, забезпечуючи їх повноцінне відновлення й підвищення загальної працездатності.

Висновок. Тренування, а саме їх якість і кількість займають важливе місце в підготовці спортсменів до змагальної діяльності. Вони стають способом життя, але часом доцільно змінити характер і манеру проведення тренувань. Рекреаційні методи є ефективним доповненням до традиційного тренувального процесу, допомагають зняти стрес, розкрити нові здібності й розвинути додаткові навички спортсмена. Вони сприяють комплексному розвитку фізичних якостей, удосконаленню морально-вольових якостей, навичок і рис характеру.

Список використаних джерел

1. Дробний П., Чеховська Л. Класифікація спортивних рекреаційних ігор. *Сучасні технології у сфері фізичного виховання,*

спорту та валеології : зб. тез. між нар. (інтернет) наук.-практ. конф. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2007. С. 142–145.

2. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. та ін. Львів : ЛДУФК, 2010. 447 с.

3. Чеховська Л. Я. Український рукопаш (гопак) та рукопашний бій: сутність і особливості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2003. № 15. С. 130–136.

УДК 615.825:616.727.2

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ФІЗИЧНУ ТЕРАПІЮ У РАЗІ АДГЕЗИВНОГО КАПСУЛІТУ (аналіз літератури)

Дарія Писаренко, Ольга Бас

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

Актуальність. Адгезивний капсуліт – захворювання, яке називають синдромом замороженого плеча, оскільки в його патогенезі є так зване замороження суглоба, що виникає через спайкове й рубцеве переродження капсули та призводить до обмеження амплітуди руху, утворення ротаційної та привідної контрактур і сильного болю. Зазвичай виникає у людей 40−60 років, частіше в жінок, і вражає 3−5% населення. Затяжний період болю й скутості позбавляє людей від звичного повсякденного життя і часто професійної діяльності.

Мета дослідження – вивчити сучасний погляд на фізичну терапію у разі адгезивного капсуліту.

Результати дослідження. У результаті систематичного аналізу літератури виявлено, що для зменшення больових відчуттів у плечовому суглобі в стані спокою та за активній діяльності рекомендовано використовувати легку мобілізацію