

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

гастрономії на фестивалі «Gastronomades» (2015). У 2022 році він був ініціатором «Trophées Pudlo des Bistrots» – події, спрямованої на те, щоб презентувати бістро, їх роботу й гастрономічну спадщину [1; 4].

### Список використаних джерел

1. À propos de Gilles Pudlowski. URL: <http://www.gillespudlowski.com/a-propos>.
2. Gilles Pudlowski distingué Officier dans l'ordre national du Mérite. URL: <https://nouvellesgastronomiques.com/gilles-pudlowski-distingue-officier-dans-lordre-national-du-merite/>.
3. Koval R., Romanchuk O., Sova A., Nykyha O., Fedchyshyn N. The role of eponyms in presenting French heritage throughout the world. *XLinguae*. 2023. Vol. 16(4). P. 34–49. <https://doi.org/10.18355/XL.2023.16.04.03>.
4. Loetscher M. Gilles Pudlowski, l'Alsace au cœur. URL: <http://salon-litteraire.linternaute.com/fr/actualite/content/1941514-gilles-pudlowski-l-alsace-au-coeur>.
5. Rabaudy de N. Ce qu'il faut retenir des Gault & Millau France et Guide Pudlo 2020. URL: <https://www.slate.fr/story/184374/guides-gastronomiques-gault-et-millau-pudlo-2020-restaurants-paris>.

**УДК 355.233.2:796**

## РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ЗМІСТУ НАСТАНОВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ: ПРОБЛЕМИ Й ШЛЯХИ ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ

**Андрій Петрук, Андрій Арабський, Микола Костинюк**

*Національна академія сухопутних військ  
імені Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Фізична підготовка – важливий і невід’ємний елемент фізичної готовності військовослужбовців

до виконання навчально-бойових завдань за призначенням. Завданнями фізичної підготовки є формування фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності, підвищення боєздатності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними руховими навичками та їх удосконалення [2-4].

Оцінювання рівня фізичної підготовленості проводиться відповідно до вимог Наказу Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

**Мета дослідження** – дослідити зміст настанови з фізичної підготовки різних років.

**Результати дослідження.** Згідно із Настановами з фізичної підготовки (НФП-87, НФП 97), її медичне забезпечення здійснювали фахівці військово-медичної служби, фізичної підготовки і спорту. Воно містило:

- проведення медичних обстежень військовослужбовців для визначення рівня допустимих для них фізичних навантажень із урахуванням фізичного розвитку, функціонального стану організму й фізичної підготовленості; розподіл військовослужбовців у групи здоров'я;
- організацію та проведення навчальних занять із військовослужбовцями, які зараховані до групи лікувальної фізичної культури (ЛФК); переведення їх після одужання в основну групу.

Загальна оцінка фізичної підготовки військової частини, підрозділу, ВВНЗ згідно із НФП-87 знижувалася на один бал, якщо понад 20% військовослужбовців, які призначені для перевірки, перебувають у групі ЛФК або звільнені від перевірки за станом здоров'я.

Загальна оцінка фізичної підготовки військової частини, підрозділу, ВВНЗ, згідно із НФП-97 [1], знижувалася на один бал, якщо понад 30% військовослужбовців не брали участі в

перевірці з урахуванням тих, які перебувають у групі ЛФК або звільнені за станом здоров'я.

У НФП-2009 [2] медичне забезпечення фізичної підготовки здійснювали фахівці військово-медичної служби. Воно містило:

- проведення медичних обстежень військовослужбовців, розподіл їх за віковими групами й групами здоров'я;
- облік і спостереження за військовослужбовцями, які тимчасово звільнені від занять фізичною підготовкою або переведені до групи лікувальної фізичної культури;
- організацію і проведення занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями з групи ЛФК.

Згідно із НФП-2009 з'являється новий розділ «фізична реабілітація військовослужбовців». У ньому зазначено, що військовослужбовців, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до регулярних занять з фізичної підготовки й складання нормативів, тимчасово зараховують до групи ЛФК. Термін їх перебування (тих, які віднесені до другої групи здоров'я) у групі ЛФК встановлює лікар. Оцінювати рівень фізичної підготовленості дозволено через три місяці після одужання.

Заняття з фізичної підготовки в групі ЛФК проводять фахівці військово-медичної служби за спеціальними програмами у години, які передбачені для цих занять.

Загальна оцінка фізичної підготовки військової частини, підрозділу, ВВНЗ, згідно із НФП-2009, знижувалася на один бал, якщо понад 20% військовослужбовців від складу за списком військової частини (підрозділу), призначених для перевірки, перебувають у групі ЛФК та звільнені за станом здоров'я на день перевірки.

Згідно з НФП-2014 [3], медичне забезпечення фізичної підготовки здійснювали фахівці військово-медичної служби, воно містило:

- проведення медичних обстежень військовослужбовців, розподіл їх за віковими групами й групами здоров'я;
- медичні поради щодо обсягу фізичних навантажень військовослужбовців з урахуванням стану здоров'я, віку, статті, характеру захворювань і реабілітаційного періоду після одужання;
- облік і спостереження за військовослужбовцями, які тимчасово звільнені від занять фізичною підготовкою або переведені до групи ЛФК.

У розділі «фізична реабілітація військовослужбовців» зазначено, що військовослужбовців, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до регулярних занять з фізичної підготовки та складання навчальних нормативів, за наказом командира (начальника) військової частини (установи) тимчасово зараховують до групи ЛФК. Термін їх перебування (тих, які частково віднесені до другої та третьої груп здоров'я) у групі ЛФК встановлює лікар.

Фізичною підготовкою військовослужбовців з групи ЛФК займалися самостійно за рекомендаціями фахівців фізичної підготовки й військово-медичної служби в години, які передбачені для планових занять фізичної підготовкою.

Військовослужбовців, які віднесені до групи ЛФК або звільнені за станом здоров'я, до перевірки й оцінювання фізичної підготовленості не залучаються. Оцінювати їх рівень фізичної підготовленості дозволено через місяць після виключення з групи ЛФК.

Якщо військовослужбовець на момент щорічного оцінювання перебуває у групі ЛФК до 3-х місяців, то з фізичної підготовки його оцінюють за результатами останньої (попередньої) перевірки; якщо понад 3 місяці – не оцінюють.

Загальна оцінка фізичної підготовки військової частини, підрозділу, ВВНЗ, згідно з НФП-2014, знижувалася на один бал, якщо понад 15% військовослужбовців від складу за

списком підрозділів військової частини не брали участі в перевірці з причини перебування їх у групі ЛФК або звільнені за станом здоров'я.

Згідно з «Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» (2021) [4], фізкультурно-спортивна реабілітація проводять з військовослужбовцями, які отримали травми чи інші захворювання під час бойової або навчально-бойової діяльності, які зараховані до групи ЛФК і за станом здоров'я потребують проходження курсу реабілітації та відновлення завдяки застосуванню засобів фізичної культури й спорту.

Фізкультурно-спортивну реабілітацію проводять в години практичних навчальних занять із фізичної підготовки з підрозділами військової частини. Керівник занять – фахівці фізкультурно-спортивної реабілітації, які мають спеціальну освіту й відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень.

Практичні навчальні заняття з фізичної підготовки з військовослужбовцями групи ЛФК проводять за спеціальними програмами, які розробляють спільно з фахівцями медичної служби, фізкультурно-спортивної реабілітації, фізичної підготовки й спорту. Після одужання, за висновком лікаря, військово-службовці відвідують навчальні заняття з фізичної підготовки у складі груп своїх підрозділів.

Якщо за результатами військово-лікарської комісії військово-службовцям визначено придатність до військової служби з обмеженнями, фахівці медичної служби спільно з фахівцями фізкультурно-спортивної реабілітації, фізичної підготовки й спорту надають рекомендації щодо зміцнення їх здоров'я.

Отримана оцінка фізичної підготовки військової частини, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ВЛ та їх підрозділів знижується на один бал, якщо понад 15% військовослужбовців, які призначені для перевірки, перебувають у групі ЛФК або звільнені від перевірки за станом здоров'я.

На сьогодні в ЗСУ впроваджують нову модель системи фізкультурно-спортивної реабілітації.

Основні завдання впровадження виконання заходів фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців, які перенесли поранення, травми або за станом здоров'я перебувають в групі ЛФК:

- швидке й ефективне відновлення фізичних функцій військовослужбовців;
- поліпшення якості життя поранених осіб;
- підвищення адаптивних можливостей організму;
- зменшення ризику повторних травм та захворювань.

Порядок уведення військовослужбовців до групи ЛФК визначають у наказі про підсумки проведення поглибленого медичного обстеження постійного особового складу військової частини відповідно до наказу Генерального штабу ЗСУ від 04.11.2017 №391 «Про затвердження Інструкції з диспансеризації військовослужбовців ЗСУ на мирний час». У ній окремим додатком згідно зі встановленим зразком визначають список військовослужбовців частини, які належать до групи ЛФК, де здійснюють розподіл на групи здоров'я.

За результатами диспансеризації військовослужбовців за станом здоров'я поділяють на такі групи:

1 група – військовослужбовці, у яких відсутні хронічні захворювання й порушення функцій окремих органів і систем або які мають незначні відхилення від визначених меж норми фізіологічних характеристик, що не впливають на функціональну діяльність організму;

2 група – військовослужбовці, які мають хронічні захворювання без порушень або з незначними порушеннями функцій органів і систем, перебіг яких характеризується відсутністю загострень протягом декількох років;

3 група – військовослужбовці, які мають хронічні захворювання із порушеннями функцій органів і систем,

періодичними загостреннями та які потребують динамічного нагляду й лікування.

Фізичну реабілітацію на сьогодні у Збройних силах України варто використовувати як лікувальний і профілактичний засіб для комплексного відновлення фізичного здоров'я та працездатності військовослужбовців відповідно до груп здоров'я. Основна форма її застосування – фізичні вправи й природні чинники.

Утім, у Збройних силах України відсутнє навчально-методичне забезпечення щодо організації та проведення занять у групах лікувальної фізичної культури, потребує розроблення сучасних засобів.

**Висновок.** Аналіз настанов з фізичної підготовки різних років встановив відсутність навчально-методичного забезпечення щодо організації та проведення занять у групах лікувальної фізичної культури.

Варто врахувати новітні досягнення науки й техніки в напрямі розроблення нових методів, форм і засобів фізичної реабілітації військовослужбовців, звільнених за станом здоров'я від занять фізичної підготовки.

Установлено потребу в розробленні методичних рекомендацій щодо добору спеціальних фізичних вправ для відновлення оптимальної рухливості й урівноваженості нервових процесів.

Ураховуючи наведене й завдання впровадження нової моделі щодо створення посад фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації у військових частинах і реалізації проведення заходів фізкультурно-спортивної реабілітації з військовослужбовцями, які перенесли поранення, травми або за станом здоров'я перебувають в групі ЛФК, треба розробити основні положення, методи, форми й засоби фізичної реабілітації в системі Збройних сил України.



## 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.