



BALTIJAS  
STARPTAUTISKĀ  
AKADĒMIJA

International scientific conference

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS  
AS A MODERN PRIORITY**

October 3–4, 2024



IZDEVNIECĪBA  
**BALTIJA**  
PUBLISHING

**2024**

International scientific conference “Physical culture and sports as a modern priority” : conference proceedings (October 3–4, 2024). Riga, Latvia : “Baltija publishing”, 2024. 120 pages.

### **ORGANISING COMMITTEE**

**Iryna Plotka**, dr.psych., prof., Baltic International Academy;

**Tatiana Yurkevich**, dr.iur., as.prof., Baltic International Academy;

**Alla Iljina**, dr.oec., docent, Baltic International Academy;

**Zhanna Tsaarkubule**, dr.sc.ing., professor, Baltic International Academy.

Each author is responsible for content and formation of his/her materials.

The reference is mandatory in case of republishing or citation.

## CONTENTS

### **THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETES TRAINING**

Features of the nutrition of gymnasts educating at the olympic college <b>Batrona D. O., Hruzevych I. V.</b> .....	6
Modern methodological approaches to the systematic training of athletes specializing in bodybuilding <b>Karaulova S. I., Troian A. Ye.</b> .....	10
Improving the physical fitness of young athletes with the help of a strength training program <b>Maleniuk T. V.</b> .....	14
Peculiarities of teaching the educational discipline “General theory of training athletes” in the conditions of martial law <b>Ponomarov V. O.</b> .....	19
Analysis of psychological characteristics of girls who play beach volleyball <b>Samokhvalova I. Yu.</b> .....	21
Theoretical and methodological foundations of the development of student football in Ukraine <b>Chopilko T. H., Chos M. V., Shvets S. V.</b> .....	25

### **HUMAN HEALTH, FITNESS AND RECREATION, PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION, PHYSICAL REHABILITATION**

Experiences of physical education teachers in the use of formative assessment <b>Hrabyk N. M., Hulka O. V., Hrubar I. Ya.</b> .....	29
The influence of sports and ballroom dance activities on the dynamics of physical health of 11–12-year-old pupils <b>Diedukh M. O., Brychuk M. S., Bylyna I. A.</b> .....	34
Peculiarities of psychoemotional state of women in the first period of mature age who are engaged in mental activity <b>Dziuba L. V.</b> .....	38
Integration of modern fitness technologies and methods into the process of physical education of students <b>Dolzhenko L. P., Masiuk K. R.</b> .....	41
Nutrition of students of the specialty 017 “Physical culture and sports” <b>Zviahin S. M., Hruzevych I. V.</b> .....	46

Contemporary approaches to implementing physical and sports rehabilitation for children aged 8–11 with intellectual and physical developmental disabilities	
<b>Kachur Ye. Yu., Kovalchuk B. R., Sushchenko L. P. ....</b>	<b>49</b>
Sport is a source of health, pleasure, and beauty	
<b>Kozub S. V. ....</b>	<b>53</b>
Modern approaches to the formation of curriculum for physical education in preschool education institutions in European countries	
<b>Matsola K. V. ....</b>	<b>57</b>
Rehabilitation of military personnel with spinal injuries using kinesiotherapy	
<b>Mishyn M. V., Hunchenko V. O., Khachatryan A. Kh. ....</b>	<b>61</b>
Aspects of the formation of physical recreation	
<b>Moroz Yu. M. ....</b>	<b>64</b>
Discipline “Gymnastics with teaching methods” as the main means of physical education of students 18–19 years old in institutions of higher education	
<b>Pavelko O. M., Ponomarov V. O. ....</b>	<b>68</b>
Health tourism classes in physical education of middle school students	
<b>Perehinets M. M., Dolzhenko L.P., Kuznetsova L. I. ....</b>	<b>71</b>
Physical therapy of patients after arthroscopic treatment of Baker's cyst	
<b>Pustovoit B. A., Shevich D. A. ....</b>	<b>75</b>
Features of physical and sports rehabilitation for athletes with visual impairments in “invasport” centers	
<b>Sushchenko L. P., Zhelizko A. L., Bobrovnyk L. P. ....</b>	<b>79</b>
The use of various types of motor activity with students in the adaptation cycle of basic secondary education	
<b>Trachuk S. V., Holub V. A., Holoborodko M. Yu. ....</b>	<b>83</b>
Analysis of personal propensity to conflicts of players of the student mini-football team	
<b>Kharchenko S. M. ....</b>	<b>87</b>
Organization of sports and recreational activities in general secondary education institutions as a necessary component of the professional training of a future specialist in physical recreation	
<b>Sheremet I. V., Vasylenko K. S., Chelnokova M. S. ....</b>	<b>90</b>

**SPORT MEDICINE, PHYSIOLOGY AND BIOCHEMISTRY  
OF SPORT**

Rational nutrition of athletes

**Babalich V. A. .... 94****MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY  
AND WAYS TO SOLVE IT**Study of indicators of biological age of students and improvement  
of their level of physical fitness**Babich T. M. .... 97**Improving the health of students: the status of the problem and ways  
of its solution**Bilyk V. H., Omelchuk O. V., Pryimakov O. O. .... 100**The role of some plants in the process of phytorecreation  
under the condition of the military state**Megalinska A. P., Bilyk Zh. I., Bilyk V. G. .... 104**Analysis of the main factors of the natural environment and their effects  
on human health**Mordvinova D. M. .... 108****MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES  
IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**The use of fitness apps for smartphones to increase the level of physical  
activity among middle-aged women**Dolgopolova N. V., Moshenska T. V. .... 111**Information and communication technologies in physical culture  
and health and sports and mass work in educational institutions**Prystynskiy V. M., Prystynska T. M., Kozub M. V. .... 115**

*НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2023. Випуск 12(172). С. 134-140.  
doi:10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).25.

7. Місюра В.Б., Рубан Л.А., Мішин М.В. Вестибулярна реабілітація спортсменів-аматорів після контузії головного мозку. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation)*. 2022. № 12. С. 198-203.  
doi:<https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.26>.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-16>

## ASPECTS OF THE FORMATION OF PHYSICAL RECREATION

### АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

**Moroz Yu. M.    Мороз Ю. М.**

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor,  
Head of the Department  
of Physical Education and Psychological  
and Pedagogical Disciplines  
Uman National University of Horticulture  
Uman, Ukraine*

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання  
та психолого-педагогічних дисциплін  
Уманський національний університет  
садівництва  
м. Умань, Україна*

У період складних економічних умов життя, втрати або зміщення соціальних орієнтирів фізична рекреація набуває особливої уваги. Як складова здорового способу життя, фізична рекреація використовується досить давно і, залежно від сфери застосування, може мати дещо різний зміст. Це і частина галузі народного господарства, яка пов'язана з освоєнням територій для відпочинку, лікування, туризму, ігрової форми дозвілля яка спрямована на оздоровлення, удосконалення розвитку особистості, і сукупність явищ і відносин, що виникають у процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної та культурно-розважальної діяльності людини на спеціалізованих територіях, поза місцем їх постійного проживання, і діяльність людини, що спрямовується на відновлення її фізичних і психічних сил, на розвиток особистості й не пов'язується з виконанням трудових обов'язків і задоволенням побутових потреб, і багато інших галузей, де використовується фізична рекреація [3, 8].

Поняття "рекреація" утворене від латинського "recreatio" і має декілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати тощо. Історично цей термін пов'язаний зі здоров'ям людини, але, що

важливо – розуміння здоров'я не обмежувалося лише станом організму людини. Сьогодні здоров'я розглядається у ширшому значенні й містить соціальний, психологічний і біологічний зміст [1].

Як результат, сутність **фізичної рекреації** полягає, передусім, у визначенні цього процесу як системи різноманітних занять, що базується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ у поєднанні з природними і гігієнічними чинниками упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я.

Виходячи з вище сказаного, ми можемо стверджувати, що одним із аспектів рекреаційної діяльності є процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення поставленої мети у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов'язків час.

Іншим аспектом фізичної рекреації як соціального явища є ціннісний аспект. Рекреація охоплює певну частину матеріальних і духовних досягнень, створених у суспільстві для задоволення рекреаційних потреб сучасної людини. Кожний етап розвитку фізичної рекреації характеризується своєрідним ціннісним змістом, що є предметом використання для кожної людини, яка проявляє рекреаційну активність, своєрідною формою споживання рекреаційних послуг. Прикладом є популярні в сучасному суспільстві оздоровчі гімнастичні системи, а також системи здорового способу життя, які ґрунтуються на чинниках психотренінгу, релаксації, комплекси дієтичних рекомендацій, загартування організму [5]. Експерт ЮНЕСКО, французький соціолог Joffre Dumazejder трактує термін «рекреація» як систему занять, у яких людина бере участь за власним бажанням для відпочинку, розваги чи для розвитку своїх знань, творчих здібностей упродовж вільного часу після виконання професійних, родинних і громадських обов'язків [9].

Фахівці виокремлюють ще декілька аспектів рекреації, наприклад, розуміння рекреації як динамічного суспільно-культурного явища, підставою для розвитку якого є тенденція до суттєвого зростання кількості вільного часу в структурі життєдіяльності сучасної людини. Розвиток постіндустріального суспільства, глобальні зміни економіки, культури та науки спричинили інформатизацію життєдіяльності сучасної людини, яка у свою чергу суттєво обмежила параметри природної фізичної активності [4].

Саме рекреаційна активність може стати ефективним профілактичним засобом, що протидіятиме негативним наслідкам розвитку сучасної цивілізації – урбанізації, підвищенню супротиву до стресових впливів, гіподинамії, індустріалізації тощо.

З іншого боку, зростання тривалості життя людей у високорозвинених країнах спричинило виникнення великих груп людей, які мають значну кількість вільного часу, а також збільшення відсотка студентської молоді. Зазначені групи є реальними потенційними споживачами рекреаційних послуг.

Зважаючи на згадані факти, проблема визначення поняття «рекреація» є надзвичайно складною з огляду на те, що зміст рекреації становлять добровільні заняття, які реалізуються у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов'язків час, а діапазон тих занять може бути різнобічним, як і людські потреби [2, 6].

Надзвичайно важливо, щоби рекреаційна активність становила певні цінності, норми в таких вимірах:

- культурному – як суспільна цінність, що є бажаною та важливою для суспільства;

- суспільному – як діяльність, що має встановлені інституції та структури серед різноманітних груп суспільства;

- індивідуально-психологічному – як цінності, отримані особистістю в результаті рекреаційної активності, які є виступають орієнтиром здорового способу життя [7].

Як висновок, можемо стверджувати, що численні визначення поняття "рекреація" слід розуміти як:

- частину соціальної системи суспільства та особливу ланку системи освіти;

- специфічну форму діяльності на дозвіллі (соціально корисне дозвілля); – вираження внутрішньої природи людини;

- засіб розваги, відновлення або вид ігрової діяльності;

- "життя після праці";

- профілактичну медицину майбутнього.

Вкотре переконуємося, що фізична рекреація повинна стати загальною нормою якнайширшої верстви людства у сучасному суспільстві.

### Література:

1. Андреева О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.: збірник наукових праць за ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2004. № 15. С. 4–9.

2. Велично В. В. Організація рекреаційних послуг. Навчальний посібник. Харківський національний університет міського господарства ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.

3. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Фізична рекреації. Навчальний посібник для студентів вищих

навчальних закладів фізичного виховання і спорту; за науковою редакцією Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 2, розд. 2. С. 154–211.

4. Історія розвитку фізичної рекреації. Навчальний посібник К.: Академвидав, 2013. 160 с.

5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення.

Навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

6. Походження рекреації та її сутність. Фізична рекреація. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту; за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. Ч. 1, розд. 1. С. 9–56.

7. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

8. Фізична рекреація. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту; за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.

9. Dumazejder J. Towards a society of leisure. 1967. P. 25.