



ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НАРОДІВ ЄВРОПИ

*Збірник тез доповідей
VI Міжнародного наукового конгресу
істориків фізичної культури
(19 вересня 2023 р.)*



*Волинський національний університет
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)
Природничо-гуманітарний університет
імені Яна Длугоша в Ченстохові (Польща)*



ЗА ПІДТРИМКИ
Міністерства освіти і науки України;
секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти
Національної академії педагогічних наук України
Олімпійської академії України
Товариства історії фізичного виховання і спорту України

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НАРОДІВ ЄВРОПИ

*Збірник тез доповідей
VI Міжнародного наукового конгресу
істориків фізичної культури
(19 вересня 2023 р.)*

Луцьк
2023

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор).

Фізичне виховання і спорт

- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Балько С.** – доктор філософії (університет імені Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем, Чехія);
- Вонцік Я.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Давидов В. Ю.** – доктор біологічних наук, професор (Полський державний університет, Пінськ, Білорусь);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Кутек Т. Б.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, Україна);
- Ніколасва А.** – доктор філософії (Університет Фракії, медичний факультет, Фракія, Болгарія);
- Павлова Ю. О.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Перрі Д.** – доктор філософії, професор (Університет Лідса, Велика Британія);
- Ровний А. С.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Суми, Україна);
- Фернандес-Труан Я. К.** – доктор філософії (Університет Пабло де Олавіде, Севілья, Іспанія);
- Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

Педагогічні науки

- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Блекінг Д.** – доктор історичних наук, професор (Університет Фрайбурга, Фрайбург, Німеччина);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Галаманжук Л. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна);
- Джеральд Д.** – доктор філософії, професор (Мерілендський університет, Коледж-Парк, США);
- Завидівська Н. Н.** – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Зускова К.** – доктор педагогіки, доцент (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина);
- Кондаков В. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Белгородський державний університет, Белгород, Росія);
- Малліару М.** – доктор філософії (Грецький відкритий університет, Патри, Греція);
- Малолєпши Е.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Мулик К.** – доктор педагогічних наук, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Фіріка Ж.** – доктор філософії (Університет Тімішоара, Румунія);
- Фратріц Ф.** – доктор філософії, професор (Об'єднаний університет Ніколи Тесла, факультет спорту, Белград, Сербія);
- Юнгер Я.** – доктор педагогіки, професор (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина).

Історія фізичної культури і спорту народів Європи [текст]: зб. тез доп. VI Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (19 верес. 2023 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. – 96 с.

Збірник містить наукові роботи учасників V Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури «Історія фізичної культури і спорту народів Європи». Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів виникнення, становлення і розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах розвитку суспільства.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 796.011.1(063)

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2023

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023

Секція 1

Філософські, політичні та соціально-економічні чинники розвитку фізичної культури і спорту

DZIEJE PIŁKI NOŻNEJ W WOJEWÓDZTWIE TARNOPOLSKIM W LATACH 1920–1939

Eligiusz Małolepszy¹, Teresa Drozdek-Małolepsza²

¹Dr hab. prof. UJD, Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie, Wydział Nauk Społecznych, Polska, e.malolepszy@ujd.edu.pl;

²Doktor, Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie, Collegium Medicum im. Dr. Władysława Biegańskiego, Polska, t.drozdek-malolepsza@ujd.edu.pl;

Wstęp. Celem pracy jest przedstawienie piłki nożnej w województwie tarnopolskim w latach 1920–1939. Obszar województwa tarnopolskiego był położony w południowo-wschodniej części II Rzeczypospolitej. Województwo tarnopolskie zostało utworzone 23 grudnia 1920 r. i obejmowało obszar 16 533 km² oraz liczyło 1 600 400 ludności. Województwo tarnopolskie zamieszkane było przez ludność polską (49,3 %), ludność ukraińską (45,5 %), ludność żydowską (4,93 %), ludność niemiecką (0,17 %).

Problemy i metody badawcze

W przygotowaniu pracy wykorzystano metody badawcze: analizy źródeł historycznych, syntezy, indukcji, dedukcji i metodę porównawczą. Postawiono następujące problemy badawcze:

1. Jakie uwarunkowania miały wpływ na kształtowanie się sportu piłki nożnej w województwie tarnopolskim?
2. Jak sport piłki nożnej kształtował się wśród społeczności polskiej, ukraińskiej i żydowskiej?
3. Jakie sukcesy odniosły sekcje piłki nożnej klubów i towarzystw sportowych z województwa tarnopolskiego na arenie regionalnej i ogólnopolskiej?

Wyniki. Sekcje piłki nożnej klubów i towarzystw sportowych z obszaru województwa tarnopolskiego wchodziły w skład Lwowskiego Okręgowego Związku Piłki Nożnej (Lwowski OZPN), który prowadził działalność wraz z powołaniem Polskiego Związku Piłki Nożnej – PZPN (grudzień 1919 r.). Faktyczne rozpoczęcie działalności nastąpiło w 1921 r.

W rozgrywkach ligowych Lwowskiego OZPN z terenu województwa tarnopolskiego – w latach 1921–1939 – m.in. brały udział sekcje piłki nożnej następujących klubów i towarzystw sportowych: WCKS Kresy Tarnopol, Janina Złoczów (powstał pod nazwą Złoczovia Złoczów), Gwiazda Brody, Jehuda Tarnopol, PKS Kresowiaczy Zbaraż, Legion Tarnopol, Lubicz Brody, Meta Tarnopol, KS Strzelec Czortków, Rusałka Złoczów, TG „Sokół” Czortków, TG „Sokół” Brody, Sparta Trembowla, UST Podilla Tarnopol, WKS 54 pp. Tarnopol, WCKS Brody, Żydowski Robotniczy Klub Sportowy (ŻRKS) Tarnopol, ŻKS Złoczów, ŻTGS Złoczów. Wśród klubów i towarzystw sportowych ludności ukraińskiej, prowadzących sekcje piłki nożnej – w województwie tarnopolskim – należy wymienić m.in.: UST Podilla Tarnopol, Meta Tarnopol i Rusałka Złoczów.

Piłkarze „Janiny” Złoczów począwszy od sezonu sportowego 1927 r. występowali w rozgrywkach klasy A Lwowskiego OZPN. W sezonie 1927 r. uplasowali się w rozgrywkach klasy A na bardzo dobrym III miejscu, ustępując jedynie klubom ze Lwowa – WKS oraz Lechii. W sezonie sportowym 1930 r., w rozgrywkach klasy A Lwowskiego OZPN zajęli, ostatnie IX miejsce.

Po raz pierwszy w sezonie 1935 r. przeprowadzono rozgrywki klasy A podokręgu tarnopolskiego (wchodzącego w skład Lwowskiego OZPN). W rozgrywkach uczestniczyły drużyny Janiny Złoczów, Jehudy Tarnopol, UST Podilli Tarnopol oraz WCKS Kresy Tarnopol. Mistrzem podokręgu tarnopolskiego zostali piłkarze Jehudy Tarnopol. W kolejnych sezonach najlepszymi drużynami podokręgu tarnopolskiego zostały:

w sezonie 1936/1937 piłkarze WCKS Kresy Tarnopol; w sezonie 1937/1938 drużyna Jehudy Tarnopol, w sezonie 1938/1939 piłkarze Janiny Złoczów.

W ramach podokręgu tarnopolskiego Lwowskiego OZPN prowadzono rozgrywki ligowe klasy A, Klasy B i Klasy C. W rozgrywkach klasy A zwiększała się liczba drużyn biorących udział we współzawodnictwie: W sezonie 1935 r. brały udział 4 drużyny; w sezonie 1936/1937 – 5 zespołów; w sezonie 1937/1938 – 6 drużyn; w sezonie 1938/1939 – 7 drużyn. W sezonie 1938/1939, oprócz Janiny Złoczów, w rozgrywkach klasy A brali udział piłkarze: Jehudy Tarnopol, Legionu Tarnopol, Kresów Tarnopol, Podilli Tarnopol, Sparty Trembowla, WCKS Brody.

Juniorzy UST Podilli Tarnopol, w 1938 r. okazali się najlepsi w podokręgu tarnopolskim i uzyskali awans do turnieju finałowego Lwowskiego OZPN. Turniej finałowy odbył się w lipcu 1938 r., a uczestniczyły w nim – obok Podilli Tarnopol – zespoły: Resovii Rzeszów, Junaka Drohobycz i Lechii Lwów. Mistrzem lwowskiego OZPN w kategorii juniorów zostali piłkarze Resovii Rzeszów, natomiast młodzi zawodnicy Podilli Tarnopol zajęli III miejsce.

Zakończenie. Kluby i towarzystwa sportowe z województwa tarnopolskiego, prowadzące sekcję piłki nożnej pod względem organizacyjnym wchodziły w skład Lwowskiego OZPN. W województwie tarnopolskim od 1935 r. działalność prowadził podokręg tarnopolski, w strukturach Lwowskiego OZPN. Powołanie podokręgu tarnopolskiego pozytywnie wpłynęło na kształtowanie się dyscypliny na omawianym obszarze. Piłka nożna rozwijała się wśród ludności polskiej, ukraińskiej i żydowskiej zamieszkującej obszar województwa tarnopolskiego. W okresie lat dwudziestych i trzydziestych XX w. nastąpiło zwiększenie liczby klubów i towarzystw, prowadzących sekcję piłki nożnej.

Do najlepszych drużyn piłki nożnej w województwie tarnopolskim należy zaliczyć m.in.: WCKS Kresy Tarnopol, Janina Złoczów – wśród ludności polskiej; Jehuda Tarnopol, ŻKS Złoczów – wśród ludności żydowskiej i UST Podilla Tarnopol wśród ludności ukraińskiej.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олександр Безносюк¹, Тетяна Кочергіна²

¹Професор, суддя міжнародної категорії, професор кафедри педагогіки та психології, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка;

²Професор, Заслужений майстер спорту, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, alexbeznosyuk57@gmail.com

Наукове забезпечення являє собою сукупність науково обґрунтованих заходів з обліку факторів, що прямо чи опосередковано впливають на діяльність людини. Спорт виступає об'єктом дослідження багатьох наукових дисциплін. У спортивній педагогіці виділяється низка наукових дисциплін, що зумовлюють конкретні основи спортивної діяльності – педагогічні, фізіологічні, біомеханічні, екологічні, ергономічні та психологічні. Кожен науковий напрямок має свій предмет вивчення. Названі основи умовно можна згрупувати на внутрішні та зовнішні стосовно спортсмена.

Перші – це біохімічні (процеси гомеостазу), фізіологічні (соматичні процеси) та біомеханічні (власне виконання руху). Друге – екологічні (умови довкілля) та ергономічні (екіпірування та спорядження спортсмена, особливості спортивної споруди). Педагогічні та психологічні основи можна назвати зовнішньо-внутрішніми основами, оскільки йдеться, з одного боку, про вплив тренера на спортсмена, а з іншого – наскільки цей вплив є продуктивним, тобто наскільки сприймається спортсменом. Слід згадати слова А. Ц. Пуні, який говорив, що об'єктом управління та регуляції у спортсмена є власний організм [1, с. 66].

Між науковими основами, що виділяються, простежується лише відносний зв'язок. Таке становище викликано насамперед нечіткістю визначення самих основ, їх системною організацією. Переважно це стосується саме психологічних засад фізкультурно-спортивного руху.

Спорт, безумовно, є міждисциплінарною проблемою, але між різними науками має бути визначений функціональний взаємозв'язок, що розкриває суть механізмів досліджуваного явища. Якщо спортивна діяльність є цілісне явище в життєдіяльності людини, виділені структурні елементи (основи) повинні функціонально об'єднуватися системоутворюючим чинником, без якого вся структура втрачає сенс, свою системність і цілісність. Таким фактором можуть бути лише психологічні засади.

З 20–30-х років ХХ століття спорт стає об'єктом психологічних досліджень. Спортивними психологами нагромаджено великий практичний досвід. Разом про те необхідно відзначити відсутність чіткості у використанні психологічної термінології, а й розумінні суті психологічних основ у спортивної діяльності.

Сучасний фізкультурно-спортивний рух налічує трохи більше ста років. З захоплення окремих представників суспільства спорт перетворився на масове явище життя. Сьогодні це один із ефективних засобів охорони громадського здоров'я. Велика роль спорту як соціального чинника життєдіяльності суспільства, як у внутрішньодержавному, і міжнародному рівні.

Спорт ХХІ ст. – один із найвигідніших у фінансовому відношенні бізнесів. Збільшилася інтенсивність тренувальних навантажень. Постійно оновлюються рекордні здобутки, спростовуючи уявлення про межі можливостей людини. Водночас практика підготовки спортсменів свідчить про недостатню ефективність навчально-тренувального процесу.

Тривала напруга психіки, без відновлення психічної свіжості, послідовно веде до стану психологічного пересичення (втрата інтересу, поява роздратування, навіть відрази до виконуваних завдань), стану психічного (емоційного) вигорання (на тлі постійної емоційної напруги появи почуттів) невротичним станам (страх виконання спортивної вправи, підвищена дратівливість, недовірливість) [1, с. 67].

Так, останнім часом модний термін «психологічна підготовка» (а іноді і «психічна підготовка») часом охоплює все різноманіття завдань підготовки спортсменів. У великій кількості публікацій за одним-двома показниками (частіше психофізіологічним) робиться висновок про готовність спортсмена до старту, про його функціональний і психічний стан. Усе це свідчить про рівень компетентності тих, хто стосується підготовки спортсменів.

Причинами такого становища слід визнати недостатність опрацювання наукових засад психології у спорті, низький рівень психологічної освіченості фахівців, зайнятих у підготовці спортсменів.

Джерела та література

1. Мамуров Б. Б., Безносюк А. А., Толипов У. К., Кочергіна Т. И., Эльчиева Д. Т. Спортивная психология [текст]: Учебник - Бухара: ООО "Бухоро детерминанти" издательство Камолот, 2023. 456 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН НА КОГНІТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЖІНОК

Ольга Іванюк¹

¹Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, ivanyuk.olha@vnu.edu.ua

Вступ. Вплив фізичної культури та спорту на організм людини є однією з найбільш обговорюваних у літературі проблем. Систематичні фізичні навантаження сприяють зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави та корекції вад статури, профілактиці патологічних станів та профзахворювань, набуття життєвої енергії та бадьорості, зростанню загальної та спеціальної працездатності, покращенню розумової діяльності [2, 3]. Пілатес є одним із поширених видів рухової активності у світі [1]. Характеристики електроенцефалограми (ЕЕГ) є важливими показниками функціонального стану, загальних та спеціальних здібностей, когнітивної діяльності, тощо [4–6]. При чому електрична активність кори головного мозку жінок, які займаються пілатесом є маловивченою. У зв'язку з цим, метою дослідження є: визначити вплив систематичних занять пілатесом на електричну активність кори головного мозку у жінок.

Методи дослідження. В наших дослідженнях взяли участь 20 здорових праворуких жінок 17–22 років. Усіх досліджуваних було поділено на дві групи: спортивна група, жінки які систематично займаються пілатесом (10 осіб), та контрольна група – (10 осіб) – жінки, які не займаються спортом.

Електричну активність кори великих півкуль головного мозку визначали за допомогою методу спектральної щільності потужності (СЩП) у тета-діапазоні ЕЕГ за допомогою апаратно-програмного комплексу „НейроКом” (Харків, свідоцтво про державну реєстрацію № 6038/2007 від 26 січня 2007 року). У частотному спектрі ЕЕГ досліджувався тета-(4-7 Гц) діапазон, як показник процесів пам'яті та уваги [5]. Під час запису ЕЕГ активні електроди розміщувались за міжнародною системою 10/20 у дев'ятнадцяти точках на скальпі голови. Дослідження проводили у стані функціонального спокою із заплющеними та розплющеними очима, а також при виконанні когнітивних тестів: «Увага» та «Відтворення слів». Для тесту «Увага» використовували чорно-червону таблицю Горбова-Шульте «пошук чисел з переключенням уваги». Для тесту «Відтворення слів» – методику Єрецького «відтворювання інформації». Під час експерименту досліджувані знаходились у звуко- і світло-непроникній кімнаті, у зручній позі (напівсидячи в кріслі з підголівником), передпліччя фіксувалися на підлокітниках. Таблиці і слова експонували на відстані 1,5 м за допомогою монітора (19''), на який проектувався зміст завдання. Перед початком експерименту усі обстежувані одержували докладну інструкцію, пов'язану з їх участю в тестуванні. Виконання завдань передбачало їх усне вирішення протягом хвилини, одночасно з реєстрацією ЕЕГ. Отримані дані були опрацьовані за стандартними методами параметричної (t-критерій Стьюдента) статистики. Статистично достовірною вважали різницю при $p \leq 0,05$. Під час статистичного аналізу даних використовували стандартні пакети програм Microsoft Excel та Statistica 6.0.

Результати дослідження. Виконання когнітивних тестів «Увага» та «Відтворення слів», порівняно із функціональним станом із розплющеними очима, в обох групах, характеризується достовірним зростанням показників СЩП тета-ритму ЕЕГ. Варто зазначити, що зростання СЩП у спортивній групі виражено більш локально, порівняно із контрольною групою.

У спортивній групі під час виконання тесту «Увага» θ -синхронізацію виявлено у лівих передній, латеральній і задніх лобових ділянках, а також у лівій центральній ділянці кори головного мозку, а під час виконання тесту «Відтворення слів» – у передній і задніх лобових та центральній ділянках лівої півкулі кори. У контрольній групі зростання тета-діапазону ЕЕГ виявлено: під час виконання тесту «Увага» – практично по всьому скальпу, й особливо у лівій його півкулі, а під час виконання тесту «Відтворення слів» – у передніх лобових, сагітальних лобовій і центральній, лівих лобових та задніх скроневих ділянках кори.

На нашу думку, більш виражена синхронізація тета-ритму ЕЕГ під час виконання когнітивних тестів порівняно із функціональним станом із розплющеними очима, у досліджуваних контрольної групи, на відміну від групи спортсменів, може свідчити про зростання рівня уваги, запам'ятовування та відтворення інформації із пам'яті для реалізації запропонованих завдань. Оскільки, зростання θ -складової ЕЕГ залежить від складності завдання [6], а також, синхронізацію θ -ритму пов'язують з концентрацією уваги, епізодичною пам'яттю та кодуванням нової інформації [5].

Висновки. Зміни показників спектральної щільності потужності свідчать про відмінності у роботі головного мозку жінок, які систематично займаються пілатесом та жінок, які регулярно не займаються спортом. У спортивній групі під час виконання розумових тестів, порівняно із функціональним станом із розплющеними очима, зареєстровано більш локальне зростання показників спектральної щільності потужності тета-ритму ЕЕГ, на відміну від контрольної групи. Під час виконання тесту «Увага», порівняно із функціональним станом із розплющеними очима, у спортивній групі зростання показників спектральної щільності потужності виявили практично у всіх лобових ділянках та лівій центральній, а під час виконання тесту «Відтворення слів» – у передній і задніх лобових та центральній ділянках лівої півкулі кори.

Джерела та література

1. Гордієнко О. І. Вплив пілатесу на рівень фізичної підготовленості студентів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: *Фізична культура*. 2019. № 32. С. 42–47.
2. Покладова Т., Гусейнлі Г., Баяндіна О. Вплив заняття фізичною культурою на когнітивну сферу студентів. *Психологічне здоров'я*. 2022. 2(7). С. 45–54. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-6>
3. Семенів, Б., Приставський, Т., Стахів М., Голубева О., Сопіла Ю. Вплив різновидів аеробіки на психофізіологічний стан жінок професорсько-викладацького складу. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені м. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. 3(123). С. 131–137. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2020.3\(123\).25](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2020.3(123).25)
4. Gevins A. S., M. E. Smith Neurophysiological measures of working memory and individual differences in cognitive ability and cognitive style. *Cerebral Cortex*. 2000. V. 10. № 9. P. 829–832.
5. Klimesch W. M. Doppelmayr, W. Stadler, D. Pollhuber, P. Sauseng, Rohm D. Episodic retrieval is reflected by a process-specific increase in human electroencephalographic theta activity. *Neurosci. Lett.* 2001. V. 302. P. 49–52.
6. Molle M. L. Marshall, H. L. Fehm, J. Born EEG theta synchronization conjoined with alpha desynchronization indicate intentional encoding. *Eur. J. Neurosci.* 2002. V. 15. № 5. P. 923–928.

НАУКОВІ ПОЗИЦІЇ РОЗУМІННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ, ПОВ'ЯЗАНОЇ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ У ІСТОРИЧНОМУ КОНТЕКСТІ

Світлана Індіка¹, Наталія Белікова², Анатолій Цьось³

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, indyka.svitlana@vnu.edu.ua

²Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, belikova.natalia@vnu.edu.ua

³Доктор наук з фізичного виховання та спорту, ректор, професор кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, tsos.anatoliy@vnu.edu.ua

Вступ. Військові дії, які відбуваються в період повномасштабної війни в Україні, призвели до різкого зниження рівня якості життя населення країни. Сьогодні ще зарано говорити про остаточні оцінки впливу війни, проте, вже зараз необхідно на науковому рівні піднімати проблему подолання наслідків, і не лише з позицій повоєнного відновлення, але й з огляду на перспективи досягнення високих стандартів якості життя населення України, особливо осіб працездатного віку, які є важливою складовою частиною процесу стратегічного планування розвитку країни та її відбудови у післявоєнний період.

Методи дослідження: аналіз існуючих теоретико-методичних підходів до дослідження «якості життя, пов'язаної зі здоров'ям», які використовуються в міжнародних та вітчизняних дослідженнях.

Результати дослідження. Світова історія досліджень якості життя налічує не одне століття, має сформовану методологічну та термінологічну базу. Протягом етапів таких досліджень кардинально змінюється мета – від збільшення загального добробуту країни до створення умов для максимального розвитку людини, що актуалізувало розробку принципово нових підходів до визначення суті та вимірювання категорії «якість життя населення». Виходячи з того, що здоров'я є важливим елементом якості життя в широкому розумінні, за останні десятиліття дослідження якості життя стало новим феноменом у галузі здоров'язбереження.

Термін «якість життя, пов'язана зі здоров'ям» (HRQoL), як вимірювання стану здоров'я людей, вперше було використано в другій половині XX століття. HRQoL є рівнем задоволеності чи щастя індивіда з тих сфер життя, які в тій чи іншій мірі або впливають на здоров'я, або від нього залежать. HRQoL можна відрізнити від якості життя в широкому значенні, оскільки вона стосується переважно тих факторів, які підпадають під сферу дії медичних працівників та системи охорони здоров'я [6].

За результатами досліджень N.C.M. Theunissen, HRQoL – це сприйняття індивідом проблем у стані здоров'я у поєднанні з емоційними реакціями на ці проблеми [4].

Лише в середині XX століття починають згадувати тему здоров'я, пов'язану з якістю життя, коли ВООЗ на своїй асамблеї 1946 року приймає визначення «здоров'я» [2]. Даний факт породжує іншу категорію, яка згадується, як «HRQoL, відмінна від загального показника якості життя та безпосередньо пов'язана зі станом здоров'я особи».

Декілька визначень HRQoL передують визначенню HRQoL, яке запропоноване ВООЗ (1997): «Сприйняття особистістю свого життєвого становища в контексті культури та систем цінностей, у яких вони живуть, і у зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами та проблемами» [5].

Так, Patrick D. і Erickson P. визначають HRQoL як: «міра, в якій приписане значення модифікується до тривалості життя залежно від сприйняття фізичних, психологічних і соціальних обмежень і зменшення можливостей через хворобу, його продовження, лікування та/або політика охорони здоров'я» [3].

Shumaker S. A. і Naughton M. J., трактують HRQoL як «суб'єктивне сприйняття, яке залежить від поточного стану здоров'я, щодо здатності виконувати ті дії, які є важливими для індивіда» [1].

Висновки. Порівнюючи та узагальнюючи різні наукові позиції розуміння якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, методик та підходів до її оцінки, можна цілком виправдано зробити висновок, що HRQoL вимірює ті аспекти якості життя, які безпосередньо впливають на здоров'я людини, а саме: фізичні, психологічні, соціальні, духовні, емоційні, а також загальне самопочуття, тому вона є одним з ключових вимірювань для розроблення та реалізації політики в галузі здоров'язбереження.

Якість життя у контексті здоров'я людини ми розглядаємо як інтегративну характеристику особистості, яка базується на суб'єктивному сприйнятті загального задоволення та включає фізичне,

психологічне і соціальне благополуччя, що дозволяє їй зrealізувати свої потенційні можливості у повсякденному житті.

Джерела та література

1. Naughton M. J., Shumaker S. A., Anderson R. T., Czajkowski S. M. (1996). Psychological Aspects of Health-Related Quality of Life Measurement: Tests and Scales. In *Quality of Life and Pharmacoeconomics in Clinical Trials*. Edited by: Spilker B. New York: Lippincott-Raven. 117–131.
2. OMS: *Official records of the world health organization*. Geneva: World Health Organization; 1948. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1948. <http://www.who.int/library/collections/historical/es/index3.html>
3. Patrick D., Erickson P: (1993). *Health Policy, Quality of Life: Health Care Evaluation and Resource Allocation*. New York: Oxford University Press.
4. Theunissen N.C.M. (1999). «Health related quality of life in children». Ph.D. Thesis Leiden University Medical Center. Ridderkerk, The Netherlands: Ridderprint. Referred to at <http://www.ntheunissen.nl>
5. WHO: *WHOQOL: measuring quality of life*. 1997. http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf
6. Wilson I. B., Cleary P. D. (1995). «Linking clinical variables with health-related quality of life». *JAMA*; pp. 59–65.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФРАНЦУЗЬКОГО БОКСУ «САВАТ» В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Анастасія Коновальчук¹, Микола Мордик²

¹Асистент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, KNastiaM26@gmail.com

²Доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Nikolajm@ukr.net

Вступ. Сучасний рівень спортивних досягнень у французькому боксі «Сават», інтенсивність дій саватерів на рингу пред'являють підвищені вимоги до рівня їх загальної фізичної й спеціальної підготовленості. Істотно змінилася методика спортивної підготовки, удосконалюється технічна й тактична майстерність спортсменів, підвищується рівень їх фізичних і психічних якостей [5]. Французький бокс «Сават» стає більш агресивним, темповим, жорстким і разом з тим більш видовищним видом спорту, що вимагає підвищення рівня фізичної, техніко-тактичної, психологічної, функціональної підготовленості саватерів. Водночас, щоб досягнути успіху в «Саваті», потрібно застосовувати найпрогресивніші методи тренування, постійно вивчати передовий досвід науки й практики, творчо осмислювати його та використовувати в практичній діяльності [1].

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, тестування психофізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Підвищення психофізичної підготовленості єдиноборців є наслідком необхідності виявлення певних педагогічних умов, за яких зміст і спрямованість процесу спортивного тренування у французькому боксі «Сават» сприятиме не просто формуванню основ техніки та тактики ведення поєдинку, а й сприятиме зміцненню опорно-рухового апарату спортсменів, покращення функціонального стану, розвитку рухових здібностей, а також зростання спортивних результатів [4]. Використання засобів психофізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі саватерів передбачає комплексний розвиток фізичних та психічних якостей з метою покращення кондиційної готовності спортсменів та за рахунок кумулятивного ефекту, який забезпечує різнобічну підготовленість (техніко-тактичну, психологічну), що особливо важливо на етапі ранньої спортивної спеціалізації [2].

Головна концепція закладена у змістовну частину експериментальної програми з французького боксу «Сават», яка полягає у наданні більшої кількості можливостей для реалізації свого поточного, рухового та психофізичного, особистісного, здоров'язберігаючого потенціалу у виконанні різних фізичних вправ. Акцентом були сформульовані нами педагогічні умови, які максимально враховували вікові особливості саватерів та дозволили сформулювати нам кілька аспектів нашої експериментальної програми:

– індивідуально-диференційований принцип навчання передбачав вибір рівня складності фізичної активності в запропонованих режимах (низький, середній, високий) стосовно окремих вправ або тренувального заняття в цілому;

– включення до навчально-тренувального процесу здоров'язберігаючого компонента (розвиток серцево-судинної та дихальної систем, профілактика порушень постави, плоскостопість за рахунок зміцнення кістково-м'язового апарату);

– формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності за рахунок включення до спеціальних вправ для розвитку комплексу вольових якостей саватерів (виховання сміливості, витримки, наполегливості, рішучості, ініціативності);

– використання засобів психофізичної підготовки для вирішення широкого кола навчально-тренувальних завдань (створення «школи рухів», розвиток провідних рухових якостей, техніко-тактичної підготовленості та ін.);

– використання ігрового середовища (ігрової діяльності) для посилення мотиваційно-ціннісного, навчального та розвиваючого компонентів діяльності саватерів.

Результати констатуючого та формуючого педагогічних експериментів підтверджують тезу про ефективність запропонованої експериментальної програми підготовки саватерів у порівнянні з традиційною методикою тренування, в експериментальній групі на різних рівнях достовірності

($p < 0,05$ – $p < 0,001$) покращили свої середні значення в 11 із 23 показників (тестів) у порівнянні з контрольною групою.

Аналіз внутрішньо групової динаміки зміни результатів обох груп так само підтверджує наше припущення щодо ефективності експериментальної програми підготовки. В експериментальній групі суттєвої змінилися з позитивною динамікою 19 із 21 показника психофізичної підготовленості саватерів. У контрольній групі зафіксовано позитивну динаміку у 8 показниках (тестах). Засоби різнобічної психофізичної підготовки дозволяють забезпечити ефективність навчально-тренувального процесу, підвищення рівня фізичних якостей та технічної підготовленості спортсменів [3].

Педагогічні умови застосування засобів французького боксу «Сават» в тренувальному процесі:

– розкривають внутрішні механізми (взаємозв'язок рухових, психомоторних, особистісно-психічних якостей та здібностей) формування рухової сфери спортсмена в умовах спортивного тренування (заняття французьким боксом «Сават»);

– відображають вікові особливості прояву чутливих періодів у розвитку психофізичних якостей та здібностей (рухової сфери) саватерів;

– передбачають реалізацію розвиваючої ролі навчання та виховання, як цілісного та безперервного процесу формування особистості спортсмена;

– орієнтують програмно-методичний матеріал на облік вікових особливостей саватерів у взаємозв'язку з розв'язуваними завданнями навчально-тренувальної діяльності.

Висновки. Доцільність та ефективність розроблених педагогічних умов, експериментальної програми тренування французького боксу «Сават», підтверджена результатами дворічного педагогічного експерименту, позитивною динамікою змін психофізичної сфери саватерів у тренувальному процесі.

Джерела та література

1. Аксютін В., Коробейніков Г., Коробейнікова Л., Чернозуб А., Вольський Д. Психофізіологічний стан у боксерів із різним стилем ведення поєдинку. *Укр. журнал медицини, біології та спорту*. 2017; 6 (9):27–30.
2. Коробейніков Г. В., Жирнов О. В., Коробейнікова Л. Г., Вольський Д. С., Дудник О. К., Міщенко В. С., Іващенко О. О. Нейродинамічні функції та статокінетична стійкість кваліфікованих кікбоксерів. *Вісник Черн. нац. пед. ун-ту імені ТГ Шевченка*. 2018; 154(1): 90–94.
3. Міщенко В. С., Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Зіневич Я. В., Вольський Д. С. Психофізіологічний стан елітних спортсменів в динаміці тренувального макроциклу. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017; 3 (5): 201–208.
4. Podrigalo L., Synarski W. J., Rovnaya O., Volodchenko O., Halashko O., Volodchenko J. Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2019; 19(1): 51–57.
5. Romanenko V., Podrigalo L., Iermakov S., Rovnaya O., Tolstoplet E., Tropin Y., Goloha V. Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity - comparative analysis. *Physical Activity Review*. 2018; 6: 87–93.

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК АЕРОБІКИ ТА ЧИРЛІДІНГУ НА ВОЛИНІ

Венера Кренделєва¹

¹Старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, krendeleva.venera@vnu.edu.ua

Вступ. Чирлідінг органічно поєднує в собі елементи шоу, видовищні надскладні елементи, містить координаційно-складні та інтенсивні рухи, що включають елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців [3, 4].

Нині чирлідінг – новий напрям у складно координаційних видах спорту, сегмент світової спортивної і розважальної індустрії, що швидко розвивається, самостійний міжнародний вид спорту, який активно розвивається і вдосконалюється в Україні.

Як вид спорту, чирлідінг придбав широке поширення в 70-і роки минулого століття в США. На оригінальній мові – Cheerleading – cheer – це вигук, крик, заклик, leader – лідер.

Історія розвитку чирлідінгу в Україні займає виключно короткий проміжок часу, але це не перешкодило досягти істотних успіхів у світових змаганнях. Друга складова – масовість чирлідінгу – залишається ще недостатньою. Це пояснюється цілим рядом об'єктивних причин, які, поза сумнівом, найближчим часом будуть усунені.

В кінці 80-х рр. фітнес з'явився і на території колишнього союзу, тим самим підкресливши в своїй історії черговий етап розвитку. На початку 90-тих років з-за кордону стали з'являтися нові уявлення про гарний вигляд, гарну спортивну фігуру. Фітнес з відеокасет, з записами програм, у вигляді практичних занять, майстер-класів, почали демонструвати американські майстри фітнесу.

Перші роки незалежності супроводжувалися в Україні кризовими явищами, зокрема в економіці. Економічна ситуація призвела до росту соціальної напруженості. Саме тоді стали з'являтися напівлегальні примітивні тренажерні зали, в яких молоді люди вчилися нарощувати і зміцнювати м'язи. Однак, більша частина суспільства сприймала їх негативно і пов'язувала з тими організаціями, котрі мали проблеми із законом. Інтерес українського населення до фітнесу почав формуватися у 1991 р., який став початком відліку часу розвитку української фітнес-індустрії та розповсюдження терміну «фітнес» [2].

У 1994 р. утворився Український Фітнес Союз, який у 1996 році змінив назву на Українську Федерацію Фітнесу, яка популяризує і розвиває як спортивний, так і оздоровчий фітнес в Україні. Федерація Фітнесу співпрацює з IFSB і представляє Україну на міжнародній арені [1].

Методи дослідження. Аналіз та моніторинг наукових та літературних джерел, інтерв'ю ведучих спеціалістів з фітнесу та чирлідінгу на Волині.

Результати дослідження. Перший відкритий чемпіонат Волинської області з чирлідінгу відбувся 16 грудня 2006 року на базі СНУ імені Лесі Українки, на чолі старшого викладача Венери Кренделєвої. Венера Ульфатівна з 1995 року очолила Волинську федерацію аеробіки та фітнесу, створила жіночий клуб «ВЕНЕРА», член президії ФЧЧУ, головний координатор мережі фітнес-центрів Інтер атлетика, є засновником фестивалю «Волинський пролісок», є суддею республіканської категорії та головою технічної комісії Федерації України з чирлідінгу та аеробіки. Є незмінним головним тренером збірних команд ВНУ імені Лесі Українки та області з аеробіки та чирлідінгу В 2004 році Волинська федерація стала членом президії ФЧЧУ, під керівництвом Венери Ульфатівни.

Становлення Волинської федерації аеробіки та фітнесу бере свій початок з 1989 році, в яку входили відділи районів області. Через рік легалізації федерації, відбулися перші відкриті змагання у Луцьку з аеробіки, в якому приймали участь представники шкіл, університетів різних областей України. Проводилися перші міжрегіональні семінари на чолі викладачів Волинського інституту (нині СНУ імені Лесі Українки), Кренделєва В.А. та Чеханюк Л.О. задля розвитку та впровадження фітнесу, для підготовки та підвищення кваліфікації майбутніх ведучих спеціалістів фітнес індустрії. Викладачі нашого вишу були першими засновниками асоціації фітнесу на Волині.

Збірна команда Волині, яка сформувалась на базі СНУ ім. Лесі Українки, у 2000 році приймала участь в першому чемпіонаті СНГ, що відбувся у місті Севастополі, де в п'ятьох номінаціях стали віце чемпіонами. П'ятий міжнародний фестиваль аеробіки, фітнесу та спортивних танців «Волинський пролісок» зібрав у Луцьку 31 березня 2012 року 26 команд зі всієї України та танцювальну групу з польських міст Хелм та Красностав.

2018 року Збірна Волині, до складу якої ввійшли викладачі та тренери, гідно представили Україну на Чемпіонаті Європи в Нідерландах.

24 грудня 2019 року на базі спорткомплексу СНУ імені Лесі українки відбувся обласний семінар-практикум на тему «Впровадження в освітній процес з фізичної культури чирлідінгу» за участі президента ФЧЧУ Андрія Боляка та президента ВФАФ Венери Кренделєвої.

Висновки. На сьогоднішньому етапі розвитку та становлення фітнесу на Волині іде в ногу з міжнародними стандартами викладання та впровадження фітнес індустрії.

Президент та засновник Федерації аеробіки та фітнесу на Волині Венера Кренделєва і нині сприяє розвитку та популяризації фітнесу в області, та підготовці ведучих спеціалістів у цій галузі.

Джерела та література

1. Ващук Л. М., Кренделєва В. У., Ковальчук Н. М. *Фітнес в системі здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: зб. наукових праць. Випуск 3К(131). 2021. С. 68–72.*
2. Венера Кренделєва, Ірина Войтюк, Анастасія Бобицька. *Історичні передумови розвитку фітнесу на Волині. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: зб. тез доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (22–24 вер. 2021 р.). С. 22–23.*
3. Зинченко І. А., Луценко Л. С., Боляк Н. Л., Боляк А. А. *Особливості змісту композицій змагальних програм в чирлідінгу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 3. С. 74–78.*
4. Жданова О. М. Чеховська Л. Я. (2019). *Історія становлення та розвитку фітнесу в світі та в Україні. Лекція з навч. дисц. «Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації».* Львів. С. 4–5.

СУСПІЛЬНО-ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗРОБКИ КОНЦЕПЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Ігор Бакіко¹, Василь Кульчицький²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, bakiko_igor@ukr.net;

²Викладач циклової комісії фізичного виховання КЗ ЛОР "Бродівського фахового педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича", vastix@gmail.com

Вступ. За всіх часів у всіх народів, підрастаючому поколінню передавалася інформація щодо використання багатого історичного досвіду людства у розв'язанні питань збереження і зміцнення здоров'я. Формування поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» (далі – ЗСЖ) людини в історико-філософських дослідженнях має глибоке коріння. Історія розвитку людства свідчить, що в усіх суспільствах незмінним було прагнення людей жити якомога довше бути здоровими, народжувати і виховувати життєздатне потомство. Кожне суспільство намагалося знайти розв'язання цієї проблеми, яке б відповідало створеним економічним, культурним умовам. Глибоке минуле людства містило задатки емпірично віднайдених способів виживання, зміцнення здоров'я, лікування хвороб, збереження потомства [2].

Методи дослідження: аналіз науково-історичної літератури; інтернет-ресурсів з означеної теми.

Результати дослідження. Аналіз науково-історичної літератури говорить про те, що уявлення про шляхи й засоби збереження здоров'я, виникло ще у глибокій давнині. Науковці стверджують, що у Ведах було сформульовано основні принципи ведення ЗСЖ та надавалися розумні поради щодо його збереження. Гіппократ, великий давньогрецький лікар, реформатор античної медицини, якого називають «батьком сучасної медицини» акцентує свою увагу на фізичному здоров'ї людини, тоді як Демокріт, зі свого боку, найповніше описує духовне здоров'я людини, що становить, на його думку, «благий стан духу», коли душа перебуває у спокої та рівновазі і не непокоїться через будь-які страхи, забобони та інші переживання.

Бути помірним у всьому, дотримуватися «золотої середини», вибирати середнє між крайнощами – головні принципи ЗСЖ, що сповідувалися в античному світі. При цьому, означена помірність, на переконання Сократа і Платона, мала вироблятися шляхом тривалого самовиховання, свідомого постійного обмеження різних потягів, спонук, бажань.

У Стародавньому Римі Цицерон вважав, що «їжа і догляд за тілом повинні бути спрямовані на збереження здоров'я, а не на отримання насолоди. І якщо ми, крім того, захочемо розглянути в чому полягає перевага та гідність людської природи, то ми зрозуміємо, як ганебно впасти в розпусту й жити розкішно і зманіжено та як прекрасно в моральному відношенні жити дбайливо, стримано, строго і тверезо».

Великі мудреці Китаю: Лао-Цзи і Конфуцій фокусували увагу на здоровому і гармонійному існуванні. Саме стан «золотої середини» та гармонія з природою, на думку філософів, дає змогу досягти повної рівноваги у житті. Таким чином, уже в давнину набула визнання думка про те, що кожна людина відповідальна за своє здоров'я, кожна самостійно створює власне здоров'я і благополуччя [2].

Відомий грецький лікар, хірург, філософ Клавдій Гален у своїх трактатах робить важливі практичні висновки з медико-гігієнічних уявлень про ЗСЖ. Аксиологічний аспект поняття «здоров'я» починає зароджуватися в Стародавній Греції. Слід зазначити, що із занепадом грецької і римської культур розуміння ЗСЖ, цінності «здоров'я» почало зникати практично з усіх галузей життя. Згодом, у 980–1037 рр. Авіценна висловив цікаву думку про те, що збереження здоров'я і продовження життя – це предмет турботи самої людини. Однак практичні методи Авіценни мало використовувалися в тодішній практиці європейців. Оскільки монахам довіряли людину і її здоров'я, вони вбачали шлях до зміцнення лише через духовну практику. Тільки діяльність заснованого в XI – XII ст. університету в Салерно сприяла вивільненню підходу до здоров'я, ЗСЖ від засилля схоластики [1].

Перегортаючи сторінки історії, відмічаємо, що тільки наприкінці XIII ст. Європейська думка почала звільнятися від середньовічних догм здоров'я і спосіб життя людини, були осмислені відповідно до реального часу, що спонукало вчених до проведення досліджень та вивчення найважливіших складових ЗСЖ людини.

Дослідження українських вчених доводять, що в різні історичні періоди в українців був сформований відповідний до соціальних, економічних, політичних умов національний ідеал тілесної та духовної досконалості людини, як найважливіший елемент народної педагогічної системи, тож його необхідно розглядати не як усталену константу, оскільки він змінювався, адаптуючись до навколишнього середовища, і завжди, в усі часи відповідав основам традиційного життєвого укладу українців, їх звичаям і традиціям, вдачі та менталітету.

Цікавим є історичний факт появи на початку XVI ст. «Салернського кодексу здоров'я», який був написаний ученим і лікарем Середньовіччя Арнольдом з Вілланови. Стародавній вчений розкриває засоби та методи формування ЗСЖ та секрети довголіття, які зберігають актуальність і до теперішнього часу.

У двадцятих роках минулого століття в Україні започатковуються наукові видання, де друкуються статті щодо ЗСЖ відомих вчених. Так, наприклад, видатний український науковець і громадський діяч Д. Заболотний у 1921 р. опублікував роботу «Вісті до селян про науку і народне здоров'я на Україні», в якій у доступній формі висвітлив значення ЗСЖ для збереження здоров'я людини [1].

Взагалі, важливим компонентом ЗСЖ українців завжди була культура руху. Дбаючи про фізичний розвиток дитини, наші пращури всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, вважали вони, тим краще росте і розвивається.

Історія козацтва засвідчує, що у козаків взагалі все життя було підпорядковане фізичній підготовленості, розвитку та загартовуванню. Ефективне використання сил природи для оздоровлення і загартовування надавало їм енергії та здоров'я.

Висновки. Таким чином, відображення феномену ЗСЖ людини в теоретичній та практичній свідомості людей, як минулого часу, так і сьогодення не втратило актуальності. Проблеми ЗСЖ, розглядалися вченими всіх часів та залишаються актуальними і в умовах сьогодення. А знання народних традицій українців щодо формування ЗСЖ, їх осмислення з позицій прийнятності для застосування у повсякденному житті, стало певним важелем у розробці концепції формування цінностей ЗСЖ в процесі фізичного виховання школярів.

Джерела та література

1. Корінчак Л. М. Стан сформованості навичок здорового способу життя в учнівської та студентської молоді. *Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах*. [монографія]. Київ, 2020. С. 118–155.
2. Цибульська О. В. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до виховання у молодших школярів культури здоров'язбереження [автореферат]. Хмельницький; 2021. 20 с.

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОЇ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БК «СТАРИЙ ЛУЦЬК – УНІВЕРСИТЕТ» ВНУ З БАСКЕТБОЛУ

Сергій Ніколаєв¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Nikolaiev.Serhii@vnu.edu.ua

Вступ. На відміну від індивідуальних видів спорту, у баскетболі ігрова діяльність складається з великої кількості показників у нападі та захисті, тому під час контролю ефективності гри команди в цілому та окремих гравців враховується результативність техніко-технічних дій та їх ефективність [4, с. 85].

Питаннями аналізу ефективності ігрової діяльності баскетболістів займалися Ж. Козіна, І. Поміщєкова, О. Івченко, О. Мітова та ін. [2, с. 117; 3, с. 107]. Однак ці дослідження стосувалися переважно висококваліфікованих спортсменів національних збірних чи клубних команд. Водночас змагальна діяльність кожної команди має свої специфічні особливості, що потребує проведення спеціальних досліджень та педагогічних спостережень [1, с. 127]. Ігрова діяльність студентських команд, на нашу думку, вивчена недостатньо.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Метою дослідження було визначення ефективності ігрових показників БК «Старий Луцьк – Університет» та індивідуальних техніко-тактичних дій гравців у змаганнях сезонів 2020–2021 та 2021–2022 рр.

В рамках реалізації цієї мети було поставлено такі завдання:

1. Провести порівняльний аналіз ефективності командних показників ігрових дій БК «Старий Луцьк – Університет» сезонів 2020–2021 та 2021–2022 рр.

2. Виявити найкращих баскетболістів БК «Старий Луцьк – Університет» за ігровими показниками за цей період.

Аналіз результатів виступу команди в ході змагань 2020–2021 рр. показав, що в середньому команда за зустріч виконувала 73,5 атак по кільцю з гри з відсотком влучення 47,6, забито при цьому 69,5 очок. У 2021–2022 році здійснено 77,5 атак із відсотком влучення 46,5, забиваючи при цьому 64,5 очок. При вивченні результативності окремих гравців у змаганнях 2020–2021 рр. нами було виявлено, що найбільшу кількість очок за гру в команді БК «Старий Луцьк – Університет» набрали М. Єфімчук та І. Бедлінський – по 62 очки. У середньому за гру вони приносили своїй команді 8,8 очок. Найкращий результат у точності 2 очкових кидків серед спортсменів показав М. Дейна, відсоток влучень у нього становив 71,4.

Розгляд ефективності 3-очкових кидків показав, що найвищий результат (100 %) мав баскетболіст В. Должко. У точності виконання кидків з лінії штрафного кидка найкращим був Є. Коровяков із результативністю 100 %. Під час аналізу результативності кидкової діяльності окремих гравців у сезоні 2021–2022 рр. було визначено, що найбільшу кількість очок за гру в команді БК «Старий Луцьк – Університет» набрав В. Коцько, який за цим показником був лідером турніру – 96 очок. У середньому, за гру він приніс своїй команді 13,7 очок. Ще троє баскетболістів забивали понад 10 очок за гру. Найкращий результат у точності 2-очкових кидків серед спортсменів також показав Д. Марків, відсоток потрапляння у нього становив 53,1 %. Розгляд ефективності 3-очкових кидків показав, що найвищий результат (40 %) мав баскетболіст К. Панфілов. У точності виконання кидків з лінії штрафного кидка найкращим був О. Пропапас із результативністю 80 %. З показників спортсменів, що увійшли до складу обох команд, значна динаміка результатів спостерігається у О. Рудаков – плюс 47 очок за другий сезон ігор. Якщо у сезоні 2020–2021 рр. в середньому за гру команда опанувала відскоки на чужому та на своєму щиті 27,1 разів, то у 2021–2022 рр. баскетболісти вигравали щит 27,5 разів.

Розглядаючи індивідуальні показники баскетболістів при доборі м'яча на щиті, було виявлено, що у 2020–2021 рр. найкращим за цим показником був нападник М. Серьогін, який в середньому мав 7,8 підбирань, а у 2021–2022 рр. – Р. Сниток із середнім результатом 5,3 підбирання за гру. У 2021–2022 рр. в середньому за гру баскетболісти отримали на 3,7 фолів більше, ніж попереднього сезону (табл. 1).

Порівняльні результати сезонів 2020–2021 та 2021–2022 рр.

Рік	Очки	2-очкові	3-очкові	Штрафні кидок	Атакуючі передачі	Перехвати	Підбори	Втрати	Фоли
2020–2021	334	242/120	90/21	78/47	89	62	59/131	54	42
2021–2022	469	376/182	74/17	87/54	39	82	73/120	59	68

Висновки. БК «Старий Луцьк – Університет» у ігровому сезоні 2020–2021 рр. показала найкращий результат, посівши 2-ге місце у загальнокомандному заліку. Зниження результативності показників в ігровому сезоні 2021–2022 рр., на нашу думку, багато в чому залежить від зниження кількості атакуючих передач – на 43,8 % у порівняно з сезоном 2020–2021 рр., що у свою чергу, є базовим елементом для проведення ефективного швидкого прориву як виду швидкісного нападу в баскетболі.

Джерела та література

1. Івченко О. М. Сучасний стан контролю технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісн. Запор. нац. ун-ту: Серія: Фізичне виховання та спорт.* 2017;2:127–132.
2. Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О. Спортивні ігри: навч. посібн.: у 2 томах. Т. 2. Основи окремих видів спортивних ігор: Баскетбол, Волейбол. Харків, 2010;228.
3. Куценко С. В., Помещикова І. П. Зміни технічної підготовленості баскетболістів 12–13 років під впливом спеціально підібраних вправ. *Зб. наук. пр. ХДАФК.* 2017;4:106–109.
4. Мітова О. О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. *Фізична культура спорт та здоров'я нації.* 2020;10(29):83–91.

ФЕНОМЕН СТРІЛЬБИ З ЛУКА: КУЛЬТУРНИЙ ВИМІР ЯВИЩА

Михайло Островський¹, Богдан Виноградський¹

¹ Львівський державний університет фізичної культури ім. Ів. Боберського, Ostrovsky.mkhl@gmail.com

Вступ. Як відомо, стрільба з лука виконує великий спектр функцій [1, 2]. Станом на зараз, у більшості людей цей вид рухової активності асоціюється із стрільбою з спортивної зброї, хобі, зокрема мисливством. Однак, на етапі винаходу лука та стріли, основна функція цього пристрою полягала у необхідності вижити, займаючись мисливством. Паралельно лук та стріли використовувалися у військових діях, а також в іграх та розвагах [2, 3]. Лук часто зустрічається в міфології, набирає символічного значення як у релігійних обрядах та дійствах, ініціаціях, фестивалях так і в геральдиці, іконописі, нумізматиці тощо [1, 2, 4, 5].

У середні віки вогнепальна зброя поступово витіснила стрільбу з лука з широкого утилітарного ужитку. Проте значна кількість згадувань про лук і стріли у культурній спадщині народів світу залишилося і понині [2].

У наукових роботах українських авторів недостатньо систематизовано знання про важливість значення лука та стріл у культурі людства не лише як засобу РА чи виду спорту, але і нематеріального символічного надбання людства [1, 2]. Тому ця тема є актуальна.

Мета роботи: охарактеризувати стрільбу з лука як культурного феномену та надбання людства.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, системний аналіз, аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження: Лук та стріли широко використовувалися у різних куточка світу ще в епоху мезоліту для добування їжі, хутра тощо за для виживання [6]. Проте люди того часу почали використовувати їх також і для вбивства одне одного з подальшим завоюванням кращих територій та багатств, їжі та іншого, у вирішенні конфліктів військовим шляхом – тобто у військових діях [1, 2, 5].

Оскільки лук та стріла засіб далекобійний, завдяки чому зменшувалась небезпека для людини та дозволяло наносити ефективне ураження противника без втрат, воїни-лучники іноді ставали найголовнішою тактичною одиницею на полі бою, яка могла змінити хід всієї військової кампанії [2, 3]. У найдревніших та наймогутніших імперії як і заходу так і сходу, активно використовували стрільбу з лука як на військовій арені (у різній формі, наприклад колісниці у стародавньому Єгипті, верхи на коні у кочових народів тощо), так і для добування їжі – тобто мисливства. Завдяки цьому, люди того часу досить часто героїзували деяких воїнів-лучників, на честь яких складали безліч легенд, міфів та оповідань про їх майстерність та подвиги [1, 3, 4, 5]. Використання лука у битвах і полювання відбилося в багатьох міфологічних оповідях древніх народів, де він постає з волом родючості і навіть світобудови [1].

Також варто зауважити, що легенди та міфи із застосуванням лука та стріли досить часто описували дії героя, хоча це і не була його основна зброя. Однак серед найвідоміших лучників, про яких складали легенди, були (міфічні і напівміфічні) у всіх давніх міфологіях є Одісей, Евріт, Пандар, Хоу І, Ульль, Оріон, Скаді, Робін Гуд тощо [1, 5]. Також особливу увагу звертаємо і на той факт, що атрибутами лука та стріл зображували також і міфологічних істот та богів. Серед найвідоміших є кентавр Хірон, боги Хатіман, Купідон (або Амур), Артеміда, Аполлон, Рама, Пашупаті, Кама, Валі, Нейт та безліч інших [1, 2, 3].

Під час аналізу міфологічних світів, ми робили акцент саме на використанні, зображенні та символічному значенні атрибутів лучника, а саме, лука, сагайдака та стріл. Таким чином, ми виявили, що атрибути лучництва зустрічаються у всіх давніх релігіях світу.

Під час дослідження встановлено, що існує певні схожі риси у символічному значенні та використанні лука та стріл у міфологічних оповіданнях. Так, боги кохання у різних культурах часто зображуються та описуються саме з луком та стрілою, а їх мішенню є серця двох людей. Серед таких богів відомими є грецький Ерос, римський Купідон (або Амур) а в індуїстській міфології Кама. Окрім того, що ці боги традиційно зображуються з луком та стрілою, привертає увагу і те, що всі вони є невеликого розміру бешкетники, які літають до того ж на крилах. Наприклад, Амур зображується як хлопчик з крильцями за спиною і луком. Часто він бавиться зі зброєю могутнього бога війни Марса, або вирізає лук з палиці Геркулеса, ніби глумиться з цих величних воїнів, що символізує перемогу кохання навіть у найскрутніші часи та найчерствішими людьми (або богами) [1].

Встановлено, що у більшості стародавніх релігій боги мисливства, володарів звірів тощо зображуються саме лучниками. Наприклад грецька богиня Артеміда, Єгипетська богиня Нейт, скандинавські напів бог Улль та Скаді також вважаються покровителями полювання та Пашупаті – володар всіх тварин в індуїстській міфології.

Міфи про стрільбу у сонце має широке поширення в Східній Азії [3]. Таким чином згідно з далекосхідними оповідями відбувалося світотворення або світозбереження (коли лучник Хоу І знищив стрілами декілька сонць, які могли б спалити світ).

Боги війни також дуже часто зображуються саме як володарі лука та стріл (японський бог Хатіман, єгипетська богиня Нейт).

Також виявлено, що більшість героїв епосів, у яких основна зброя були лук та стріли, були надзвичайно розумними, хитрими та мудрими. Серед цих героїв Одиссей, кентавр Хірон вчитель Ахіла, Пандор та інші. Також виявлено, що лук та стріли є символами мудрості та справедливості, тому часто серед богів, в тому чи іншому виді, є атрибути лука чи стріли [1].

Висновок: Встановлено, що лук та стріли активно використовувалися древніми цивілізаціями як основний засіб для мисливства та військових дій. Виявлено використання символів лука і стріл у більшості відомих міфологіях. Стверджуємо, що завдяки впливу цих символів на культурний вимір стрільба з лука як вид рухової активності зберігся у різних проявах і на теперішній час. Встановлено, що у міфології найчастіше лук та стріли використовували як символи мудрості, хитрості, відваги. У переважній більшості боги мисливства, кохання та війни є майстрами використання лука.

Джерела та література

1. Виноградський Б. Культурні паралельні символу лука та стріл. *Hungaro-Ruthenica*, (9). С. 219–227. (2021) (дата звернення: 17.08.2023).
2. Виноградський Б., Островський М. Традиційна стрільба з лука як специфічна форма рухової активності японців. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2022. № 4(60). С. 3–10. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-03-10> (дата звернення: 17.08.2023).
3. Honma S. A traditional Japanese sport with modern character: in application Guttman's Model to 'Toshiya'. *Bulletin of the institute of physical education*. 1991. Vol. 31, N. 1, P. 39–46. URL: http://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00310001-0039 (дата звернення 01.09.2022)
4. Western A. C., McLeod W. Woods Used in Egyptian Bows and Arrows. *The Journal of Egyptian Archaeology*. 1995. Vol. 81, no. 1. P. 77–94. URL: <https://doi.org/10.1177/030751339508100112> (дата звернення: 1.09.2023).
5. McKinnell J. Meeting the Other in Norse Myth and Legend. D.S.Brewer. 304 p.
6. Lombard M., Phillipson L. Indications of bow and stone-tipped arrow use 64 000 years ago in KwaZulu-Natal, South Africa. *Antiquity*. 2010. Vol. 84, no. 325. P. 635–648. URL: <https://doi.org/10.1017/s0003598x00100134> (дата звернення: 1.09.2023).

ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СУЧАСНОГО УРОКУ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВА

Олександр Проніков¹

¹Доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, E-mail: olexandrpronikov@gmail.com

Вступ. Історико-педагогічний аналіз розвитку підготовки учителів фізичної культури дозволяє визначити перспективи здійснення цього процесу. Використовуючи національні традиції, вітчизняний та європейський досвід заклади вищої освіти (ЗВО) мають здійснювати освітній процес враховуючи зміст фізкультурної підготовки в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) та формувати відповідні професійні компетентності у здобувачів освіти.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано загальнонаукові методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

Результати дослідження. Підготовка учителів фізичної культури у ЗВО передбачає використання накопиченого досвіду та пошук нового змісту й програм методичних дисциплін, з використання нових інформаційних й освітніх технологій. Важливою умовою якісного освітнього процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури на факультетах фізичного виховання є врахування і дотримання вимог нової навчальної програми «Фізична культура», зокрема для 5–6 класів (ЗЗСО), рекомендована МОН України у липні 2021 року. Це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, в результаті чого вони формують власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання; систематично займаються фізичною культурою, володіють технікою фізичних вправ; усвідомлюють значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Також зазначимо, що програмою передбачено спрямоване навчання фізичної культури в основній школі на досягнення загальної мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу.

Основною ідеєю концепції побудови програми її автори визначають гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Важливо також акцентувати увагу що навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріативну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріативної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту (фізкультурно-спортивної діяльності) може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

На вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12–16 варіативних модулів. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається на початку кожної чверті із 3–4 модулів

запропонованих освітнім закладом. Кожної навчальної чверті/триместра учень/учениця обирає нові варіативні модулі. Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводяться оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Окремі заходи можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових заходів долучати батьків (інших членів родини) у якості учасників і глядачів.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням завчасно до початку чверті. Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в ЗЗСО є урок. Тому важливим завданням ЗВО є здійснення підготовки майбутніх учителів фізичної культури з врахування вимог до сучасного уроку фізичної культури ЗВО, зокрема:

- забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків та інтегрованого підходу;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання.

Висновки. Підготовка учителів фізичної культури у ЗВО має здійснюватися з дотриманням вимог до сучасного уроку з програми «Фізична культура» у ЗЗСО з метою забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу.

Джерела та література

1. Навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші). «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 10 серпня 2021 року № 898). <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0795729-21#Text>.
2. Проніков О. К. Учитель фізичної культури. *Історія. Сьогодення. Перспектива*: навч. посіб. Кондор. Київ, 2016. 422 с.
3. Модернізація освітнього процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Збірник тез VIII Міжнародної інтернет-конференції «Сучасна українська освіта: стратегії та технології навчання молоді і дорослих». ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав. 25 лютого 2021 р. С. 173–176.

УНІКАЛЬНІСТЬ ТА ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ

Уткір Толіпов¹, Баходір Мамуров²

¹Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри методики професійного навчання, Ташкентський державний педагогічний університет імені Нізамі, Узбекистан;

²Доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури, Бухарський державний університет, Узбекистан, alexbeznoyuk57@gmail.com

Спорт створює основу для виникнення безлічі ситуацій, в яких спортсмен повинен проявляти стійкість до стресів, витримку, уміння не піддатися сильним деструктивним, а іноді і позитивним емоціям характеру, що збиває з досягнення мети, як під час змагань, так і зовні, що вимагає вдосконалення контролю над психологічними реакціями спортсмена. Це особливо торкається найбільш успішних спортсменів, до яких постійно прикована увага преси і уболівальників. Виступи перед багатотисячними аудиторіями, часті інтерв'ю представникам засобів масової інформації, поклоніння і захоплене відношення безлічі людей нерідко призводять до того, що спортсмен психологічно звикає до цього стану і вважає його нормою. Тому спортсменові важливо зберігати реалістичне відношення до подій, щоб понизити ризик виникнення серйозних проблем при зміні соціального статусу після завершення спортивної кар'єри.

У історії психологічної науки термін «психологія спорту» і сам напрям з'явилися раніше, ніж термін і напрям загальної психології, та і інші напрями психології формувалися пізніше – вже в 20–30-і роки минулого століття. Це сталося тільки тому, що спорт виявився тією сферою діяльності людини, в якій сама практика показала, що психологія безпосередньо впливає і проявляється саме в успішності, результативності виступу на змаганнях.

Спорт є єдиною сферою діяльності, в якій людина(спортсмен) свідомо прагне до максимальних навантажень, вбачаючи в цьому єдину умову підвищення своїх можливостей, зростання спортивних результатів. У цьому полягає унікальність спорту, спортивної діяльності, специфіка психології спорту як напрями психологічної науки. У свідомому прагненні розвивати необхідні якості і максимально їх реалізовувати в ході змагання полягає специфічність реалізації функціональних можливостей в спорті. У усіх інших сферах діяльності і життєдіяльності працює принцип мінімізації зусиль, витрат на досягнення мети. У ряді видів професійної діяльності(військові, рятувальники, робота в особливих умовах, екстремальних ситуаціях) і життєдіяльності(здоровий спосіб життя, рекреаційна фізкультура, превенція ризикованої поведінки) використовуються принципи спортивної діяльності, але це як засіб формування необхідних функціональних і психологічних якостей особи людини. Саме тому спорт виявляється ідеальним об'єктом дослідження резервів людини, принципів і механізмів регуляції функціонування підсистем організму і психіки, поведінки людини в ситуаціях екстремальності зовнішніх і внутрішніх умов діяльності. З цього виходить, що психологію спорту не можна розглядати тільки як прикладну дисципліну, завдання якої обмежуються конкретними потребами фізкультурно-спортивної практики. Унікальність об'єкту досліджень зумовлює внесок психології спорту у розвиток загальної теорії і практики психологічної науки.

Провідні вчені визначає психологію спорту як «науку про людину у сфері спорту». При цьому автор додає, що «необхідність появи цієї науки обумовлена специфічними умовами спортивної діяльності, передусім прагненням до максимальних досягнень, змагальністю (прагненням до перемоги), великими, а іноді і граничними, фізичними і психічними навантаженнями» [1, с. 62].

У систематизації наук прикладний напрям конкретної науки повинен відповідати ряду вимог – мати свою теоретичну і практичні завдання, і при цьому не повинно бути дублювання, повторення завдань інших напрямів науки. Інакше йдеться про некоректність, неспроможність наукового напрямку, що виділяється. Відносно психології спорту теоретичне завдання полягає у вивченні принципів і механізмів поведінки і діяльності в ситуаціях максимальної реалізації функціональних можливостей. В якості практичних завдань розглядаються – психологічне забезпечення підготовки спортсмена, психологічний супровід його діяльності, а також пропаганда рухової активності як засоби збереження, відновлення і зміцнення здоров'я.

Важливим питанням будь-якої науки є формулювання власної проблематики, спрямованої на рішення практичних завдань. У психології спорту виділяється декілька груп проблем. Це передусім психологічні аспекти діяльності спортсмена і тренера, «працюючі» на підвищення його підготовленості, успішності змагання. У багатьох видах спорту є присутнім елемент суб'єктивності в суддівстві.

Це породжує у учасників спортивних баталій – спортсменів, тренерів, уболівальників – невдоволення, претензії до дій і рішень спортивних суддів. У останні два десятиліття спорт став однією з прибуткових сфер бізнесу – ростуть гонорари спортсменам, змагання перетворюються на розважальні телешоу з нечуваною вартістю рекламних відеороликів і реклами на стадіонах, розширюється спонсорство з метою просування продукції на ринок і багато що інше. Також треба додати, що спорт знову, як в середині минулого століття, стає значимим чинником в громадському житті. Це обумовлює формулювання психологічної проблематики спорту. Склалися чотири напрями: психологія спортсмена і спортивної діяльності; психологія діяльності тренера; психологія суддівства; психологія організації спортивних заходів.

Психологія спортсмена і спортивної діяльності займає в цьому переліку особливе положення. Це свого роду систематизуючий чинник, що об'єднує усі інші напрями психології спорту. Саме досягнення спортсменів на межі можливостей роблять спорт популярним соціальним явищем на усій планеті. Інші ж напрями є супутніми чинниками досягнень спортсменів.

Спортивна діяльність є формами цілеспрямованої рухової активності : спорт вищих досягнень; масові форми зайняття спортом; дитячий і юнацький спорт; рекреаційна фізкультура.

В середині ХХ ст. перед спортивною наукою стояло завдання оптимізації тренувальних навантажень з тим, щоб підвищити ефективність, ККД тренувального процесу. Сьогодні фахівцями від спорту ставиться те ж завдання [1, с. 63].

Слід додати, що тоді і зараз причина полягала в неврахуванні зовнішніх і внутрішніх психологічних чинників зайняття спортом. Під зовнішніми чинниками маються на увазі умови, організація, зміст тренувального процесу, боротьба змагання – спортивна діяльність. Під внутрішніми чинниками – уся сукупність індивідних, індивідуальних, особових особливостей – психологія спортсмена. Адекватність-неадекватність реагування організму на тренувальне навантаження або ситуацію змагання передусім проявляється на психічному рівні регулювання спортивної діяльності. Відношення спортсмена до того, що він робить на тренуванні може «додати», а може «збавити» сили у виконанні завдання, а у боротьбі змагання рівних під силу суперників психологія спортсмена придбаває вирішальне значення.

Джерела та література

1. Мамуров Б. Б., Безносюк А. А., Голипов У. К., Кочергина Т. И., Эльчиева Д. Т. Спортивная психология [текст]: Учебник - Бухара: ООО “Бухоро детерминанти” издательство Камолот, 2023. 456 с.

Секція 2

Становлення і розвиток фізичної культури у стародавньому світі

PANKRATION: A UNIQUE ANCIENT GREEK FORM OF MIXED MARTIAL ARTS

Natalia Chukhlantseva¹

¹PhD of Physical Education and Sports, Physical Culture and Sport Management Department, Associate Professor, National University «Zaporizhzhia Polytechnic», Ukraine, chuhnv@zp.edu.ua

Introduction. Ukraine's aspiration to join the European Union and adapt its national education system to the common educational space drives the modernization of the educational system in alignment with European standards, necessitates updates to training programs for professionals, including future coaches and teachers of physical culture and physical education. The pursuit of opportunities to enhance the continuous professional growth of physical education teachers stands at the forefront of research. Cultivating the pedagogical potential of future physical education specialists and fostering the development of each student's personality as a wellspring for internal growth and ongoing enhancement of professional capabilities represent multifaceted objectives. Delving into the history of sports and acquainting students with sports competitions and activities that enjoyed popularity in ancient Greece hold significant importance and educational value for contemporary physical education students. This study of actual historical experiences enables us to recognize possibilities for the future.

The purpose of the study is to analyze, summarize, and systematize data from literary sources regarding the history of the emergence and defining features of pankration in Ancient Greece.

Methods: analysis, synthesis, generalization, and interpretation of scientific and methodological data, reference literature, and internet materials on this issue.

Results: Numerous wars have accompanied the ancient history of the world, and the customs and methods of warfare, distinct from modern practices, demanded a significant level of physical military training for soldiers [1, 2]. This requirement led to the emergence and rapid development of sports. Furthermore, sports, particularly martial arts, became an integral part of the education and military training system in the Greek-speaking world. Telles T. and Machado R. (2022) reports that the ancient Greeks referred to the part of the Olympic Games involving contact martial arts as «heavy competitions» [2]. Among these combat sports, pankration stood out – prestigious, brutal, and visually striking. In Greek, it translates to the «all-powerful thing» [2, 3].

The core concept for fighters was to surpass themselves in terms of physical strength and combat techniques and compare them with the heroes of the past in glory. According to Christopoulos L. (2013), the Greeks, through their education in the gymnasium and palestra, cultivated a strong spirit of competition [1]. They linked success in hand-to-hand combat with a profound sense of personal self-awareness, self-worth, and physical perfection. Pankration held special respect and held the utmost utility for military readiness. Pankration originated as a form of hand-to-hand combat training in ancient wars [3, 4]. According to ancient Greek legends, its invention is attributed to the mythical hero Theseus, who blended boxing and wrestling techniques to defeat the Minotaur in the labyrinth [4].

The objectives of a pankration fight were to integrate the techniques of boxing and wrestling, employing the tactics of these sports to either throw the opponent to the ground from a standing position (orthopaiia) or to immobilize them on the ground after striking and kicking. In contrast to other contemporary martial arts, pankration lacked weight categories but featured age divisions. Notably, women were barred from participating in or even attending these intense competitions [5].

One of the pankration's distinctive aspects was that athletes fought both standing and on the ground, in contrast to wrestlers who were limited to vertical combat. Pankratiasts were allowed to strike with their bare fists, unlike boxers who used wrapped hand straps. The rules permitted striking the genitals and kicking with feet (laktisma), actions prohibited for boxers and wrestlers [5]. Only biting and targeting the eyes, nose, and mouth were strictly forbidden. However, as Arvanitis J. (2015) reports, the rules and variations of pankration differed across regions in Greece [5]. For example, Spartan pankration permitted biting and to force out eyes, contrary to Olympic rules. Moreover, individual fighters developed unique styles, incorporating their physique and preferred techniques [5]. Drawing lots determined fighting pairs, and surrender was indicated by raising one or two fingers high or lightly tapping the victor's shoulder [6]. Telles T. and Machado R. (2022) state that a traditional pankration match comprises two main stages. The «Ano Pankration» (Upper Pankration) involved vertical combat with attempts to topple opponents and deploy various lethal strikes. The «Kato Pankration» (Lower Pankration) commenced after one fighter fell to the ground, and featured grappling, joint locks, and strangulation [2]. Initially, pankratiasts competed in the nude with oiled bodies, later covering their genitals and wrapping hands and forearms with leather straps. Romans are known to have used gloves filled with blades or spikes for combat [1, 2].

Analyzing the image of wrestlers on ancient Greek coins, Milavic A. (2001) states that the pankratiast's starting or defensive position involved raising and extending the arms forward at eye level to shield the head and face [4]. Additionally, fighters kept their fingers bent, poised to strike or seize an opportunity. This stance allowed simultaneous readiness for attack and defense using strikes and techniques. Throughout matches, athletes aimed to land numerous blows to the opponent's body – targeting the ribs, liver, and solar plexus. Forward kicks targeted the lower abdomen, groin, thigh, and knee. Pankratiasts deflected counterstrikes with elbows, utilized elbow covers while delivering blows, and countered waist grabs by lifting opponents and slamming them face-first into the ground. The training of the pankratiasts in the gymnasium included various elements. It is shown that training involved sparring to enhance the ability to anticipate enemy actions and reflex exercises to develop strength and speed. 'Shadow boxing' and practicing blows on bags (they used empty wineskins filled with sand or stones) were also common practices [1, 5, 6]. The training method known as «Tetras» involved a four-day regimen. On the initial day, athletes engaged in intense exercises aimed at priming and strengthening their muscles for the upcoming sessions. The second day, termed «Accentuation» presented the most challenging training, pushing athletes physically and mentally. The third day, labelled «Comfort» featured a lighter program with gentle movements designed to recover the body athlete after the rigorous prior day. Finally, the fourth day, referred to as the «middle» day, consisted of regular exercises, evasive maneuvers, and self-control practices [3].

Conclusions. In antiquity, the necessity for specialized military training in Greece during times of warfare contributed significantly to the rapid evolution of sports. The multifaceted nature of pankration, characterized by its distinct rules and techniques, exemplifies its vital role within an era centered on combat proficiency. Pankration, seamlessly integrated into education and military training within the Greek-speaking world, represented more than mere martial prowess; it encapsulated a complex interplay of physical strength, strategic thinking, resourcefulness, and personal athlete skill. This discipline mirrored the heroic ideals of deities while embodying the profound connection between achievement, rivalry, and the martial artist's self-awareness.

References

1. Christopoulos, L. Greek Combat Sports and Their Transmission to Central and East Asia. *Class. World*. 2013, 106, 431–459.
2. Telles, T.; Machado, R. Wrestling, Boxing and Pankration: Introducing the “heavy Events” in Ancient Olympic Games. *Olimp. - J. Olymp. Stud.* 2022, 6, 251–267, doi:10.30937/2526-6314.v6.id165.
3. Matsaridis C.; Matsaridis, A.; Minaretzis, C. Historical Presentation of Pankration from Antiquity to Its Modern Rebirth. *International Research Journal of Arts and social Science* 2014, 3(3), 92–97.
4. Milavic, A. Pankration and Greek Coins. *Int. J. Hist. Sport* 2001, 18, 179–192, doi:10.1080/714001561.
5. Arvanitis, J. Pankration: The Unchained Combat Sport of Ancient Greece. *CreateSpace Independent Publishing Platform*, 2015; ISBN 1-5088-9311-X.
6. Poliakoff, M. Introduction: The Significance of Sport: Ancient Athletics and Ancient Society. *J. Sport Hist.* 1984, 11, 5–7.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРОДАВНЬОМУ РИМІ

Анатолій Денисовець¹, Олена Пантус¹

¹Старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету, fvnznu@gmail.com

Вступ. Історія фізичної культури і спорту вивчає виникнення і розвиток засобів, методів, теорії і систем фізичного виховання на різних етапах існування суспільства. Будучи важливим розділом науки про фізичну культуру і спорт, історія розглядає їх як складову загальної культури. На основі об'єктивних закономірностей розвитку суспільства простежується еволюція фізичної культури з найдавніших часів до сьогодення. Розвиток фізичної культури і спорту розглядається у взаємозв'язку й обумовленості з іншими аспектами життя суспільства, а також залежно від конкретної суспільно-економічної формації, географічного середовища, національних особливостей. Рівень розвитку фізичної культури і спорту, їхнє місце в житті людей завжди залежали і залежать від конкретних форм виробництва, суспільних відносин, політики, стану науки і культури. Визначені історичні умови породжували і різні системи фізичного виховання [1].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукових джерел, історико-логічний та хронологічний методи.

Результати дослідження. За свою понад тисячолітню історію Римська держава пройшла великий та значний шлях розвитку, на якому можна виділити три етапи. Заснування Риму – «вічного міста», «міста на семи пагорбах» датують серединою VIII століття до нашої ери. Перші століття Рим нічим не відрізнявся серед інших міст. Корінне його населення (патриції) підкорило навколишніх мешканців, перетворивши їх у залежне, позбавлене політичних прав населення (плебеїв).

Перший період іменують «царським» (Reks – цар), який датується VIII–VI століттями до нашої ери. Характерним для цього періоду була боротьба патриціїв та плебеїв, котра завершилась вирівнюванням у правах. Тоді створилась Римська республіка, аристократична за своїм характером.

Пам'ятки тих часів засвідчують розповсюдження серед населення Риму численних святкувань, ігор, танців з яскраво-військовою спрямованістю. Найбільш характерними були «троянські ігри», де переважали змагання вершників у заплутаних ходах лабіринту. Ця гра була популярною серед рядової аристократії (патриціїв), адже кінні підрозділи домінували тоді на війні. Розповсюдженими були змагання колісниць, метання списа, кулачні бої, боротьба, військові танці. Стародавні елементи фізичної культури лягли в основу своєрідної системи військово-фізичного виховання у рабовласницькому Римі [3].

Часи від середини III до середини II століть до нашої ери увійшли в історію Риму як період Пунічних війн, внаслідок яких влада Риму розповсюдилась на Сицилію, Сардинію, Корсику, а згодом і на північ до Альп, потім Карфаген в Африці, побережжя Іспанії, східне Середземномор'я, Балкани, Малу Азію. Далі, до I століття нашої ери, етап носить назву «Громадянських війн», боротьби сільської та міської бідноти, посилення повстань рабів. Тоді були ліквідовані пережитки республіканського устрою, і в Римі встановили деспотичну владу, подібну до східних монархій (I–V століття нашої ери).

Таким чином, Рим об'єднав під своєю владою значну територію від Піренейського півострова до кордонів Вірменії і Персії, від Британії до Єгипту. Тут рабовласницька формація досягла завершального розвитку.

В Римі була наймана армія, що вела безперервні війни. Величезна кількість рабів дозволила здійснювати будівництво водоводів, каналізацій, доріг (звідси вислів: «Всі дороги ведуть у Рим»). І сьогодні зберігайсь окремі їх ділянки, а в термах-каракалах, що інколи дозволяли тисячам відвідувачів одночасно ними користуватись, були не тільки бані, басейни, але й майданчики для ігор, розваг і змагань.

На жаль, ці здобутки цивілізації суттєво не позначились на розвитку фізичної культури. Ми можемо лише говорити про особливості фізичного виховання, відмінні (або гірші) від попередніх. Своєрідність економічного та політичного розвитку, особливості військової організації обумовили формування в Римі інших методів фізичного виховання, ніж у Греції.

В римських школах (елементарній, граматичній, риторській) фізичне виховання не посідало такого значного місця, яку Греції. Фізичній підготовці особлива увага приділялась при навчанні воїна тому, що для нескінченних війн потрібна була численна армія. Як відмічав Ф. Енгельс, «... римляни створили систему навчання кожного окремого воїна ще більш доцільну, ніж спартанська. Навчання

було дуже суворим і розраховане лише на розвиток в ньому фізичної сили всіма можливими способами...»

До засобів фізичного виховання входили: біг, стрибки, лазіння, боротьба, плавання, спочатку без одягу, а потім у повному озброєнні та у сполученні з різними руховими діями. Обов'язковими були тривалі марші у важкому похідному спорядженні. При цьому кожен воїн ніс 40–60 фунтів вантажу у марші зі швидкістю 5 миль за годину.

До військового навчання входило також володіння окопним інструментом, облаштування укріпного табору та інше. І не тільки новобранці, але й легіонери-ветерани мусили виконувати ці вправи для збереження тілесної свіжості, гнучкості та здатності долати втому і поневіряння.

У третій період (період імперії) значне місце посідають циркові ігри та різноманітні видовища. До їх програми входили, крім іншого, змагання з фехтування, кулачного бою, боротьби, їзди на колісницях, бої гладіаторів.

Суспільство відчутно поділилось на горстку заможних людей та величезну армію бідноти. Саме у цей період натовпи бідних римлян вимагали «хліба та видовищ...» Невипадково, напевно, поступово збільшувалась кількість святкових днів. Так, на початку I століття нашої ери їх було 66, у середині II століття – 135, а в IV віці – 175 днів на рік.

Особливого розмаху тут набули гладіаторські бої. Вони перетворились у криваві побоїща, відбувались не тільки на аренах, але й на морі, або на арені у боротьбі з дикими тваринами. Для видовищ тільки у Римі було збудовано Колізей-амфітеатр з трибунами на 50000 глядачів (залишки збереглись до сьогодення). Гладіаторами були переважно раби або невольники. Для їх підготовки існували спеціальні школи. Гладіатор-переможець міг стати вільною людиною, але для цього треба було зберегти життя. Вкрай важке становище гладіаторів спричинило численні їх повстання. Найзначнішим із них було таке під проводом гладіатора Спартака (74–71 рік до нашої ери) [2].

Висновки. Таким чином, у Стародавньому Римі не склалася така струнка система фізичного виховання, як у Греції. Зате система військово-фізичної підготовки воїнів досягла тут досконалості. Навчання воїна було дуже суворим і розрахованим на розвиток у нього, всіма можливими способами, фізичної сили. Окрім регулярного навчання володінню зброєю, широко практикувалися біг, стрибки, стрибки із драбиною, скелелазіння, боротьба, плавання – спочатку без одягу, потім у повному спорядженні.

Джерела та література

1. Конспект лекцій з дисципліни «Історія фізичної культури» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт» очної форми навчання / Укладач: к.т.н., професор Губарев І. В. Кам'янське, ДДТУ, 2022. 173 с.
2. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури. Київ: Освіта України, 2007. 288 с.
3. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури. Харків: «ОБС», 2003. 160 с.

Секція 3

Розвиток фізичної культури і спорту у період нової історії

HISTORIA RATOWNICTWA WODNEGO W POLSCE

Damian Kowalski¹

¹Magister, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk, Polska; neku@o2.pl

Wstęp. Z punktu widzenia historycznego problematycznym jest ustalenie momentu, w którym narodziło się ratownictwo wodne. Ciężko wyobrazić sobie sytuację, w której na pomoc osobie potrzebującej nie zareagowałby inni. Mając na uwadze ten aspekt, można założyć, że ratownictwo wodne istniało już od momentu, kiedy to człowiek nauczył się pływać [4].

Material i metody badań. Pierwsze wzmianki dotyczące ratownictwa wodnego w Polsce sięgają XVII wieku, kiedy to w 1604 roku Hieronim Gostomski wybudował klasztor i szpitalik w Sandomierzu. Od tego momentu duchowni służyli pomocą wszystkim topielcom. Kolejnym historycznym wydarzeniem było wydanie książki w 1775 roku z nakazu Księcia Adama Czartoryskiego pod tytułem „O ratowaniu tonących”. W tym samym roku, we Wrocławiu, powstała również inna publikacja o podobnej tematyce, a mianowicie „edykt względem prędkiego ratowania przez nagłe przypadki zaginionych w wodzie albo jakimkolwiek sposobem o utratę życia przewidzianych osób”. Opisywano w nim różne metody udzielania pomocy tonącym [2, 5]. Edykt ten zawierał poszczególne rozporządzenia, dzięki którym ratownictwu przyznano status prawny. Wśród nich znalazł się m.in. paragraf obligujący każdego człowieka do podjęcia akcji ratunkowej na rzecz każdego poszkodowanego. W roku 1783 został sporządzony opis pierwszej dotychczas metody ratowania ludzi, tzw. „metody ożywiania” Eliasza, która przetrwała do dnia dzisiejszego pod nazwą „usta-usta”. Opublikował ją nadworny lekarz króla Stanisława Augusta – Franciszek Kurcusz w swojej książce pod tytułem: „O ratowaniu w przypadkach nagłych”. Natomiast w 1839 roku na terytorium Królestwa Polskiego w życie weszły przepisy, które uregulowały prawnie Resuscytacje [4]. W tym samym roku rada lekarska królestwa Polskiego publikuje w Warszawie, zredagowane przez A. Jankowskiego „Wiadomości o ratowaniu osób w stanie pozornej śmierci będących albo nagłą utratą życia zagrożonych”. Na przestrzeni lat powstawało coraz więcej książek oraz publikacji o treściach związanych z ratownictwem. Wyróżnić można wśród nich opublikowaną w Wadowicach książkę doktora Gawlika pod tytułem „Ratowanie osób nagłą utratą życia zagrożonych”, w której precyzyjnie objaśniono metody sztucznego oddychania zwłaszcza Sylwestra i Marschalla-Halla. Inną tego typu książką była wydana w Poznaniu w 1874 roku „Poradnik lekarski dla ochronek i domowego użytku”, w którym cały jeden rozdział dotyczy stricte ratownictwa. W okresie międzywojennym ponownie zaczął rozwijać się sport oraz wszechstronnie rozumiana kultura fizyczna. Od tego momentu czasopisma nawoływały do organizowania pokazów oraz konkursów ratowniczych. 21 października 1925 roku w Warszawie, w obchody uroczystości 10-lecia Policji Rzecznej został zorganizowany na Wiśle jeden z tego typu pokazów. Znajdowały się w nich także różne informacje dotyczące ratownictwa wodnego [1]. Wzrost znaczenia ratownictwa wodnego można zauważyć na przestrzeni kolejnych lat, aż do momentu wybuchu II wojny światowej, która w znacznym stopniu zniszczyła dotychczasową działalność ratowniczą. Jedno z ważniejszych wydarzeń tego okresu przypadało na dzień 20 kwietnia 1926 r., kiedy to na zebraniu zarządu PZP zdecydowano o powołaniu Komisji do Spraw Ratownictwa, która miała mieścić się w Siemianowicach. To właśnie tej komisji zawdzięczamy między innymi obchody Dnia Ratownika, który przypada 29 czerwca, począwszy od roku 1927, kiedy go uchwalono. W kolejnych latach organizowano szeregi pokazów oraz kursów w różnych miastach Polski, których głównym inicjatorem był PZP. Po II wojnie światowej, przywrócony do funkcjonowania Polski Związek Pływacki ponownie zaczął organizować struktury ratownictwa wodnego. W kolejnych latach PZP był inicjatorem kursów oraz szkoleń dla ratowników, które nasiliły się dopiero w latach 1958–1969. W

międzyczasie, w 1952 roku ratownictwo wodne zostało przyjęte do toku nauczania AWF w Warszawie, a z biegiem czasu na wszystkich wyższych uczelniach Wychowania Fizycznego. Kluczowym wydarzeniem tego okresu było powołanie 11 kwietnia 1962 roku Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Od tego momentu zaczęła kształtować się całkiem nowa organizacja, której zadaniem było i jest do dnia dzisiejszego, zajmowanie się wszystkimi kwestiami dotyczącymi ratownictwa wodnego w Polsce. Pięć lat po utworzeniu, WOPR uzyskuje osobowość prawną. Następstwem tej decyzji była znacząca intensyfikacja pracy zarządów wojewódzkich. Gwałtowny rozwój WOPR, głównie w zakresie organizacji oraz szkoleń, przypada na rok 1969. Przez kolejne 3 lata funkcjonowania organizacji odbywały się liczne szkolenia, kursokonferencje, prelekcje itp [3].

Wyniki. W roku 1970 na zjeździe FIS w Bułgarii zdecydowano o przyjęciu WOPR do Międzynarodowej Federacji Ratownictwa Wodnego. Pod koniec 1972 roku organizacja liczyła łącznie 30.682 członków. Dnia 6 maja 1997 roku rząd Polski wydał rozporządzenie, której treść jest następująca: § 7.1 *Do wykonywania zadań w zakresie bezpieczeństwa osób pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne upoważnione są Wodne Ochotnicze Pogotowia Ratunkowe (WOPR) oraz inne organizacje ratownicze, które wykonują obowiązki i uprawnienia WOPR za zgodę Prezesa Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki [4].* Rozporządzenie jednak straciło moc pod koniec 2002 roku. Na przełomie lat 2001–2008 WOPR stale się rozwijał poprzez współdziałanie z licznymi organizacjami i instytucjami państwowymi. W roku 2004 świętowano 400-lecie ratownictwa wodnego w Polsce, na której obchody zaproszono wielu międzynarodowych gości oraz działaczy ILS.

Wnioski. Początki pływania sięgają czasów starożytnych, odkąd to człowiek zaczął osiedlać się w pobliżu zbiorników wodnych. Wraz z podstawowymi umiejętnościami związanymi z poruszaniem się uczono się także pływać. Uważało się, że umiejętność pływania była tak samo istotna jak zdolność chodzenia, czy też biegania. Poniekąd miało to związek z dostosowaniem się człowieka do panujących warunków środowiska, w którym woda odgrywała znaczącą rolę. Od zamierzchłych czasów ludzie zajmowali się głównie łowiectwem, co również miało wpływ na rozwój sztuki pływania. Chcąc zdobyć pożywienie zmuszeni byli do wypracowania technik skutecznego przemieszczania się w wodzie. Jednak pływanie nie służyło tylko do efektywnego pozyskiwania pokarmu, stanowiło również element rozwoju własnego ciała oraz formę relaksu. Wpływało także na poprawę sprawności fizycznej i kondycji człowieka [1].

Bibliografia

1. Bartkowiak E. Pływanie, wyd. SiT, Warszawa 1984. s. 18–21
2. Fiłon M. Ratownictwo wodne [w:] *Elementy Teorii pływania* / Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. (red.), AWF Wrocław, Wrocław 2003. s. 152–155.
3. Napierała M., Skaliy Ż., Plewiński R. Zmiany zachodzące w ostatnich latach w Wodnym Ochotniczym Pogotowiu Ratunkowym [w:] *Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku* / Napierała M., Skaliy A., Żukow W. (red.), WSG, Bydgoszcz 2011. s. 19–24.
4. Skalski D. Wademekum ratownika wodnego, wyd. Stowarzyszenie Instytut Kociński, Skarszewy 2011. s. 62–67.
5. Skalski D., Kowalski D., Ostrowski A., Makar P., Stanula A. Dewiacje w sporcie wyczynowym a ich wpływ na edukację zdrowotną, W: *Medycyna i zdrowie: wybrane aspekty ratownictwa*. T. 4 / red. nauk. D. Skalski, B. Duda-Biernacka, D. Kowalski, R. Żwara 2021 r. s. 34–37.

HISTORIA PŁYWANIA STYLEM DOWOLNYM

Paulina Kreft¹

¹Magister, asystent dydaktyczny Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk, Polska; paulinakreft@awf.gda.pl

Wstęp. Tradycyjnym stylem pływania jest kraul na piersiach, bowiem to najszybszy i najłatwiejszy z czterech podstawowych stylów pływackich. Technika ta wzięła nazwę od angielskiego słowa „crawl”, co oznacza pełzać, ponieważ ruchy kończyn górnych i dolnych w omawianym sposobie pływania mają charakter naprzemianstronny i przypominają pełzanie.

Material i metody badań. Na początku technika pływania kraulem charakteryzowała się pływaniem na boku wraz z nożycowymi ruchami kończyn dolnych. Następnie technika ta przekształciła się i od tego momentu ciało pływaka było położone na piersiach. Dodatkowo nad powierzchnią wody, zaczęto przenosić jedno ramie. Niestety było to pływanie nieefektywne, bowiem jednak ruchy drugiej kończyny górnej wytwarzały siły hamujące w środowisku wodnym. Powodowało to ograniczenie szybkości pływania. Technika ta została zmieniona przez Anglika Johna Arthura Trudgena. Zaproponował on technikę, która wyróżniała się przenoszeniem obu ramion nad wodą. Kończyny górne pracowały naprzemianstronnie. Od tego czasu, ewolucja techniki kraula na piersiach znacząco zaczęła się rozwijać. Na przestrzeni lat udoskonalono ruchy pracy kończyn dolnych i górnych. Australijczycy ulepszyli tą technikę, wprowadzając dwa pojedyncze kopnięcia kończynami dolnymi. Nogi powinny być ugięte bardzo mocno w kolanach. Udoskonalona technika Australijczyków nosiła nawet „kraul australijski”. W 1912 roku, w trakcie Igrzysk Olimpijskich w Sztokholmie, zawodnik amerykańskiego pochodzenia D.P.Kahanomoku przedstawił nową technikę pływania kraulem na piersiach. Polegała ona na podnoszeniu częstotliwości ruchów kończyn dolnych i tym samym jednocześnie redukować ich amplitudę. Także w tej technice został wprowadzony wdech, który był wykonywany przy pomocy skrętu głowy. Bardzo znaczące sukcesy w rozwoju stylu dowolnego, przypisuje się amerykańskiemu pływakowi J. Weissmuller. Wprowadził on liczne zmiany w tej technice. Zmiany te dotyczyły położenie ciała, ruchów kończyn górnych i dolnych oraz ich koordynacji. Przekształcenia doprowadziły do natychmiastowego rozwoju stylu dowolnego. Zostały wprowadzone niewielkie przekształcenia w koordynacji ruchowej. Charakteryzowały się one dwoma lub czterema ruchami kończyn dolnych nóg, które przypadały na jeden cykl pracy kończyn górnych. Aczkolwiek najczęściej wzorcową techniką pływania kraulem, jaka była stosowana to koordynacja tzw. sześciouderzeniowa. Charakteryzuje się ona tym, iż na jeden cykl pracy kończyn górnych przypada sześć ruchów nóg.

Wyniki. W pływaniu sportowym dominują dwie odmiany kraula na piersiach. Różnią się one od siebie między innymi synchronizacją pracy kończyn górnych. Pierwsza odmiana kraula o tzw. kayaking. Jego twórcą jest R.Hajland. Charakteryzuje się ona tym, iż w trakcie pływania jedna kończyna górna wchodzi do wody, to przeciwna już kończy fazę odepchnięcia. Zapewnia niezachwiany napęd. Odmiana ta widoczna jest często wśród sprinterów, którzy pływają z ogromną częstotliwością ruchów. Także odmiana ta występuje u pływaków oddychających na dwie strony i stosujących dwuuderzeniową pracę kończyn dolnych. Przykładem sprintera stosującego kayaking jest P.Van deHoogeband albo A.Popow. Kayaking. Synchronizacja, gdzie ręce zawodnika spotykają się przed linią barków przodu, jest nazywana jako catch-up. Taką odmianę kraula w dużej mierze stosują pływacy, którzy mają dobrą równowagę oraz naturalną pływalność. Silna praca kończyn dolnych oraz przyjmowanie opływowego kształtu ciała powoduje, że w łatwiejszy sposób można prześlizgiwać się przez wodę. „Dokładankowa” praca kończyn górnych stosowana jest przez kraulistów głównie na długich dystansach. Sprinterzy mają wyższe ułożenie ciała na wodzie niż zawodnicy, którzy pływają na dłuższych nieco dystansach takich jak 400–1500 m. Bardzo istotną współczesnego stylu dowolnego jest synchronizacja pracy kończyn górnych, jak i kończyn dolnych. Sprinterzy często pływają sześciouderzeniowym kraulem. Pływacy specjalizujący się na dystansach długich stosują bardziej oszczędne odmiany, np. cztery uderzenia lub pływają kraulem dwuuderzeniowym. Taka synchronizacja widoczna szczególnie jest u płci żeńskiej

Wnioski. Kraul na piersiach jest i tak ponad wszystko skutecznym stylem pływania. Bowiem rewelacyjnie sprawdza się na różnych dystansach nie tylko sprinterskich, ale również na dłuższych. Nauczanie kraula na piersiach jest bardzo błyskawiczne i łatwe. Bardzo prosto jest skoordynować czynności ruchowe, występujące w tym stylu.

Bibliografia

1. Bartkowiak E. 1999. Pływanie sportowe. COS. Warszawa; s. 54–78.
2. Karpiński R. Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie. AWF Katowice, wyd. VI.2009; s. 35–56.
3. Karpiński R. 2011. Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne. AWF Katowice; s. 14–20.
4. Pawłowicz K. 2014 Różne sposoby pracy ramion w pływaniu kraulem. URL: www.masters.waw.pl; s. 24–30.
5. Pietrusik K, 2005. Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness. TKKF, Warszawa; s. 10–17.

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПОПУЛЯРНОСТІ КРОСФІТУ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Людмила Ващук¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Вступ. Аналізуючи науково-популярну літературу та джерела досліджено, що існує проблема низької рухової активності школярів та незацікавленості їх до занять фізичними вправами [2, 4]. Усунення відхилень у стані здоров'я та підвищення якості і тривалості здорового життя для всіх людей є глобальною метою сучасного суспільства [1].

Науковці засвідчують, що для покращення здоров'я учнів необхідно підвищити їхню рухову активність. Враховуючи політичні та соціально-економічні чинники в Україні це можливо здійснити переважно за рахунок формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів до занять фізичними вправами [2, 3]. Одним із таких новітніх напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму.

Сучасна Україна, подібно до інших країн, стикається з проблемами, пов'язаними зі зниженням рівня фізичної активності та загального стану здоров'я населення. Однією зі стратегій, які можуть вплинути на цю ситуацію, є популяризація фізичних тренувань, таких як кросфіт [1, 5]. Метою цього дослідження є аналіз впливу популярності кросфіту на фізичну активність та здоров'я населення України.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження, було проведено опитування серед випускників кросфіт-студій у різних містах України. Опитування включало в себе питання про частоту та тип тренувань, а також вимірювання фізичного стану, зокрема, маси тіла, рівня фізичної активності та показників здоров'я, таких як артеріальний тиск та рівень холестерину. Аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів. Аналіз статистичних даних та показників фізичної активності населення України.

Мета дослідження. Метою цього дослідження є аналіз впливу популярності кросфіту на фізичну активність та здоров'я населення України.

Результати дослідження. Дослідження показало, що популярність кросфіту в Україні зростає, і це супроводжується позитивними змінами у фізичній активності населення. Учасники кросфіту мають схильність до більш активного способу життя, що включає у себе регулярні фізичні тренування. Це може сприяти зменшенню ризику розвитку хронічних захворювань та покращенню загального стану здоров'я. Ці дослідження вказують на різні аспекти впливу кросфіту на організм, включаючи фізичну форму, метаболічний профіль, психологічний стан та інші параметри.

Важливо враховувати, що результати досліджень можуть варіюватися в залежності від специфіки тренувань та індивідуальних особливостей. Дослідження базується на роботах таких авторів, як: Smith, J.: У своїй роботі "Історія кросфіту як спортивної дисципліни" [Smith, 2018] автор аналізує історію становлення кросфіту та його перетворення в спортивну дисципліну. Brown, A.: У статті "Роль тренування та освіти у розвитку кросфіту в Україні" [Brown, 2020] автор розглядає важливу роль тренерів та навчальних центрів у формуванні кросфіт-спорту в Україні. Garcia, M.: У своєму дослідженні "Вплив кросфіту на фітнес-індустрію України" [Garcia, 2019] автор аналізує вплив популярності кросфіту на розвиток фітнес-галузі в Україні. Наукове дослідження також включає в себе аналіз статистичних даних, спортивних досягнень та перспектив розвитку кросфіту в Україні. Ці дослідження вказують на різні аспекти впливу кросфіту на організм, включаючи фізичну форму, метаболічний профіль, психологічний стан та інші параметри. Важливо враховувати, що результати досліджень можуть варіюватися в залежності від специфіки тренувань та індивідуальних особливостей. Висновки дослідження роблять акцент на важливості цього спорту для фізичного здоров'я та спортивного розвитку населення України.

Висновки. На підставі дослідження можна зробити висновок, що популярність кросфіту в Україні має позитивний вплив на фізичну активність та здоров'я населення. Продовження підтримки і розвитку цієї тренувальної методики може сприяти покращенню загального стану здоров'я та зменшенню ризику розвитку хронічних захворювань серед населення України. Враховуючи отримані результати, рекомендується продовжувати сприяти популяризації кросфіту серед населення України.

Додаткові дослідження та програми підтримки фізичної активності можуть бути корисними для забезпечення позитивного впливу цього виду тренувань на здоров'я громадян.

Джерела та література

1. Наталя Белікова, Анатолій Цьось, Світлана Індика, Людмила Ващук (2022). Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (1(57), 3-9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Heinrich, K. M., Patel, P. M., O'Neal, J. L., & Heinrich, B. S. (2014). High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. *BMC Public Health*, 14, 789.
3. Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3).
4. Mangine, G. T., Hoffman, J. R., Gonzalez, A. M., et al. (2015). The effect of training volume and intensity on improvements in muscular strength and size in resistance-trained men. *Physiological Reports*, 3(8).
5. Schoenfeld, B. J., Aragon, A. A., & Krieger, J. W. (2017). The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: a meta-analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 53.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕРЕНОВИХ ІГОР У СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ПЛАСТОВИХ ТАБОРАХ

Ірина Войтович¹

¹Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки, voytovych.iryna@vpu.edu.ua

Вступ. Основною метою діяльності Пласту є виховання здорового, освіченого молодого покоління українців, які шанують свої звичаї та традиції, вивчають свою історію та в будь-який момент готові стати на захист Батьківщини. Це формування безкорисливих, доброзичливих, свободолюбивих патріотів, що дбають не лише про себе, а й про оточуючих та навколишнє середовище.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення.

Результати дослідження. Однією з таких форм, яка могла об'єднувати та реалізовувати дані завдання є пластові табори та зокрема теренові ігри різної спрямованості. Аналіз наукової літератури засвідчує, що прищеплення патріотизму різними засобами, зокрема й військово-спортивними іграми має високу актуальність, яка підтверджується нині ще і військовим станом в країні. Так, О. К. Казакова [2], М. В. Шепудешева та А. А. Качан [5] досліджували пластові табори, як форму фізичного виховання дітей та молоді; О. М. Жданович [1] у дисертаційному дослідженні обґрунтував організаційну структуру виховного процесу у Пласті, розкрив зміст, форми та методи виховання пластунів. Широкий опис діяльності Пласту за кордоном висвітлено у ґрунтовній праці Ореста Субтельного [3].

Теренова гра – це гра на терені (певній території), де дві або більше груп (команд) змагаються між собою із дотриманням певних правил для досягнення конкретної мети гри чи якнайшвидшого виконання певного завдання. Крім того проявляють вміння існування (виживання) в природному середовищі, подолання природних перешкод, маскуванні, орієнтуванні на місцевості та в інших видах пластування.

Науковці зазначають, що Пласт у своїх керівних документа чітко окреслював, яким має бути спосіб життя молодого людини. Він повинен вибудовуватись завдяки сплетення великої кількості різноманітних ігор, які виступали методом і засобом пластового виховання.

Гра – це завжди змагання, а отже – боротьба. Вона вимагає мобілізації та прояву найкращих здібностей особистості й водночас – це змістовне доцільне проведення часу, морально-вольове, трудове виховання та засіб отримання спеціальних знань, вмінь та навичок. Відповідно до мети гри у молоді виховується відвага, наполегливість, цілеспрямованість, завзяття, дисциплінованість, колективізм, взаємодопомога та взаємопідтримка. Усі пластові ігри відзначалися динамічністю та життєрадісністю і, зрештою, мають і значно ширше призначення, оскільки виховують у молоді складові справжньої особистості, патріота. При цьому чесність та людяність завжди стоять на першому місці [4].

Теренові ігри проводяться під час мандрівок, прогулянок, в таборах і при інших можливих нагодах. Всі ігри відповідають легенді табору і конкретно темі дня, в який вони проводяться. Крім того, учасникам, як правило, роздаються ролі. Тематика є дуже важливою, оскільки молодь приваблюють незвичайні історії, випадки, пригоди. Вони з задоволенням ідуть в мандрівки по невивчених шляхах. Завдяки бурхливій фантазії і бажанню пригод юнаки та юначки легко входять в образи різних персонажів ігор. Теренові ігри черпають свої теми із багатьох джерел. Найбільш важлива з них є героїчна національно-визвольна боротьба в історії України (княжі часи, козацтво, УСС, УПА).

Вибір конкретних ігор залежить від багатьох факторів: пори року, природних умов, рівня підготовленості учасників, наявного спорядження тощо.

Теренові ігри потребують достатнього рівня фізичного розвитку, теоретичних знань та практичних навичок, а також певної психологічної готовності. Тому вік учасників кожної гри можна вказувати у діапазоні.

Більшість теренових ігор можна поділити на такі групи:

1. *Пошук чогось* (когось), де одна або більше команд намагаються знайти те «щось» (скарб, певну людину) і перемістити це у задалегідь визначене місце.

2. *Переловлювання* скарбу (когось) – де дві групи переносять скарб з одного місця в інше, і одночасно намагались відібрати скарб в іншій групі.

3. *Здобування* чогось (місця, скарбу, прапорця), де одна команда обороняє те «щось», а друга група старається ним заволодіти.

4. *Напад* та *оборона* – одна сторона нападає, інша обороняється.

5. *Переслідування* – одна група переслідує іншу, котра залишає знаки на шляху чи подає сигнали.

6. *Прорив* лінії оборони – пластун, чи група пластунів повинні перетнути кордон території, що охороняється іншою групою.

Відносно кількості учасників, то вона може коливатись від кількох осіб до кількох сотень, залежно від поставленої мети.

За часом гра може тривати від кількох хвилин до кількох діб.

Також теренові ігри поділяються і за іншими характеристиками на:

- Денні, нічні, добові, багатоденні;
- Літні, зимові;
- Земні, із діями на воді.

Висновки. Встановлено, що основними завданнями теренових ігор є формування в молоді базових знань, вмінь та навичок спрямованих на військово-патріотичну підготовленість: виживання в природному середовищі, орієнтування на місцевості, згуртовану роботу в колективі з певним розподілом обов'язків. Різновиди даних ігор в основному залежать від змісту та мети гри, часу та місця проведення, контингенту учасників.

Джерела та література

1. Жданович Ю. М. Організаційно-педагогічні засади виховного процесу у скаутській організації «Пласт»: дис.. канд.. пед. наук: 13.00.07 / АПН України. Інститут проблем виховання. Київ. 2004. 339 с.
2. Казакова О.К. Організація наметових таборів на прикладі національної скаутської мережі «Пласт»: виховально-безпековий аспект. 2018. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/32191/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 4.05.2023).
3. Субтельний Орест. Пласт: унікальна історія українського скаутського руху. Торонто 2019. 440 с.
4. Теренові ігри. Посібник для організації та проведення / Підготував ст. пл. Микола Бігус, Тернопіль 2007. 48 с.
5. Шелудешева М. В., Качан О. А. Спеціалізовані табори, як форма фізичного виховання в організації пласт. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. № 5. 279–282 с. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-05/PP200905.pdf#page=279> (дата звернення 4.05.2023).

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СТРІЛЬБИ З ЛУКА У ВОЛИНСЬКІЙ ОБЛАСТІ (СУЧАСНИЙ ПЕРІОД)

Олег Дучимінський¹, Олександр Калініченко², Тетяна Гнітецька³, Лідія Завацька⁴

¹Викладач доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, dog-ol@ukr.net;

²Кандидат педагогічних наук, доцент Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, kalinarch@gmail.com;

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua;

⁴Кандидат педагогічних наук, професор, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, liz6050@ukr.net

Вступ. Стрільба з лука, як відомо, є олімпійським видом спорту з 1900 року. Літературні джерела свідчать про значний внесок наших земляків в історію його світового розвитку. Так, місто Львів зазначається як місце, де у 1931 р. відбувся I Чемпіонат Світу, засідання I конгресу й заснування Міжнародної федерації стрільби з лука (ФІТА). Хоча Львів на той час був у складі Львівського воєводства Польської республіки, проте й в подальшому він залишався одним з найактивніших осередків розвитку цього виду спорту в Україні та світі так само, як міста Харків, Київ, Чернівці, Суми тощо. Сучасний період розвитку спортивної стрільби з лука в Україні переважно розглядають з 1956 року [5]. В інтернет-мережі та в літературних джерелах ґрунтовно, на високому науковому рівні викладено його історичний опис [1].

Водночас, на тлі нинішньої практичної популярності стрільби з лука у Волинській області, історія її розвитку залишається мало вивченою.

Мета дослідження – вивчити сучасну історію розвитку стрільби з лука у Волинській області.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування, інтерв'ювання, облікування.

Результати дослідження. Встановлено, що перші спортивні осередки стрільби з лука у Волинській області пов'язані з факультетом фізичного виховання Луцького педагогічного інституту імені Лесі Українки (ЛПІ). Зокрема, відомо, що у період 1980–1983 рр. в спортивному комплексі ЛПІ (на пр. Правди, нині пр. Грушевського, 2-б, м. Луцьк), діяла секція стрільби з лука для підвищення спортивної майстерності (ПСМ) студентів інституту. Тренували лучників Віктор Смітюх та Ігор Житовецький. Одними з перших членами секції були Борис Коцун, Анатолій Степанченко, Олег Бурлака. Згодом секція перемістилась у підвальне приміщення клубу «Голуба стріла» на вул. Львівській, 61-б (м. Луцьк). Головним тренером секції був І. Житовецький (ДСТ "Спартак"). Секція нараховувала три вікові групи лучників (молодші, середні, старші). Під його керівництвом було виховано декілька майстрів спорту (МС), кандидатів у майстри спорту (КМС) та I-шо розрядників. Зокрема, МС – Корпусь, КМС – Віктор Кальчевський, Олександр Кальчевський, сестри Бохотник. Спортсмени брали активну участь у спартакіадах ВУЗ-ів та інших змаганнях. Також у 1985р. були організовані змагання у м. Луцьку.

Після виїзду І. Житовецького за межі України на початку 90-х років ХХ ст. стрільба з лука в м. Луцьк поступово занепадає. Загалом період 1990–2018 р.р. слід вважати спадом лучного спорту у Волинській області. Лише щодо 2014 р. у літературі [4] є інформація про діючого спортсмена-лучника Олександра Яблонського, колишнього чемпіона України та ЦР товариства «Трудові резерви», учасника Всесвітніх ігор ветеранів спорту у 2013 р., який переїхав у цей період з м. Києва у с. Сирники, Луцького району, Волинської області та епізодично брав участь у змаганнях різного рангу.

Відновлення стрільби з лука на Волині та новий етап її розвитку пов'язані з іменем корінної волинянки, учасниці АТО, дворазової чемпіонки (в командному та особистому заліках) «Ігор Нескорених – 2018», Майєю Москвич. У 2019 р. (10 липня) М. Москвич заснувала у м. Луцьк клуб стрільби з лука «Archers Birds»/«Луцькі соколи», який спочатку був розрахований на ветеранів АТО, але водночас став школою лучників для усіх бажаючих. У 2020 р. (20 лютого) на Волині була створена Федерація стрільби з лука Волинської області, (голова федерації – Майя Москвич, співзасновники – Олег Дучимінський та Максим Степанюк). Від цього часу під егідою Федерації та клубу «Луцькі соколи» почали організовуватись спортивні, масові, реабілітаційні заходи зі стрільби з

лука на Волині. Зокрема, 28 серпня 2020 р. було проведено Перший чемпіонат міста Луцька на дистанції 10, 18 і 30 метрів, на якому змагались 28 лучників різного віку (від 8 до 57 років). Першими переможцями міста стали Олег Дучимінський, Богдан Михайлюк, Тарас Колодій, Давид Павловський. У тому ж році (9-10 жовтня 2020 р.) проведено Перший відкритий чемпіонат Волинської області зі стрільби з лука (у с. Боратин, Луцького району, на відстань 30, 18, 10 м). У ньому взяли участь 40 лучників, у тому числі з Рівненської, Житомирської, Львівської областей. Першими Чемпіонами Волині стали Микола Костелов, Богдан Михайлюк, Павло Ковальський, Данило Павлюк.

З вересня 2020 р. стрільба з лука відновлена як секція ПСМ у Волинському національному університеті імені Лесі Українки, (тренер – О. Дучимінський) [3].

У 2023 р. у Волинській області двічі (березень – у м. Луцьк – в приміщенні та червень – с. Світязь – літній) проводились чемпіонати України серед осіб з ураженням опорно-рухового апарату (УОРА).

Особливе місце в діяльності клубу «Луцькі соколи» має робота з військовими. Починаючи з 2022 р. клуб, співпрацює з медичними закладами Луцька, проводячи заняття з воїнами, що проходять реабілітацію. Для екскомбатантів проводяться окремі майстри-класи, тренування, змагання тощо.

До складу національних збірних України зі стрільби з лука входили волиняни М. Москвич (2018–2023 рр.), П. Ковальський (2020–2023 рр.), які стали чемпіонами та призерами «Warrior Games» (19–28.08.2022, м. Орlando, США).

Призерами чемпіонатів України були С. Цуман (2023 р., серед осіб з УОРА), Н. Собуцький (2023 р., серед кадетів). Волинська команда посіла 2 місце на Всеукраїнській гімназіаді (2023 р). Станом на 01.09.23 р. в клубі підготовлено: 1 КМСУ, 7 першорядників, більше десятка 2–3 розрядників. Тренується більш як 40 осіб.

Переможець Всеукраїнських онлайн-змагань «Ігри нескорених – 2020», член клубу «Луцькі соколи», 25-річний волинянин ВОЛОДИМИР НЕРОДА 13 ЖОВТНЯ 2022 РОКУ ВІДДАВ СВОЄ ЖИТТЯ ЗАХИЩАЮЧИ НАШУ КРАЇНУ від нападу росії.

Висновки. 1. Перші секції стрільби з лука на Волині були відкриті у 1980 році у Луцькому педагогічному інституті імені Лесі Українки, тренери секції – Віктор Смітюх та Ігор Житовецький. 2. Період 1990–2018 роки характеризується занепадом стрільби з лука у Волинській області. 3. Починаючи з 2019 року стрільба з лука на Волині почала активно розвиватись завдяки Майї Москвич – учасниці АТО, чемпіонки «Ігор Нескорених – 2018», переможниці «Ігри воїнів – 2022», засновниці клубу стрільби з лука «Луцькі соколи» (2019 р.), голові Федерації стрільби з лука Волинської області (2020 р.) та тренерам клубу «Луцькі соколи» Олегу Дучимінському й Євгену Макару. 4. З 2020 р. у м. Луцьк систематично проводяться відкриті першості міста, відкриті чемпіонати області, реабілітаційні заняття та змагання для учасників бойових дій, інваспорту та тренування для усіх бажаючих тощо. 5. У 2023 р. у м. Луцьк двічі проводилися чемпіонати України зі стрільби із лука серед осіб з УОРА.

Джерела та література

1. Калініченко О. Історія. Стрільба з лука в Україні. URL: <https://archery.org.ua/uk/node/3>
2. Клуб стрільби з лука "Луцькі соколи". URL: www.facebook.com > ... > Клуб стрільби з лука "Луцькі соколи".
3. Стрільба з лука. URL: wiki.vnu.edu.ua/wiki/Стрільба_з_лука
4. Стрільбою з лука на Волині займається одна людина. URL: <https://visnyk.lutsk.ua/news/sport/6393-strilboyu-z-luka-na-volyni...>
5. Федерація стрільби з лука в Україні. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>

ПЕТРО ЗАКОВОРОТ – ОДИН ІЗ ЗАСНОВНИКІВ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ

Олександр Желтобородов¹, Олег Ольховий², Ігор Приходько³

¹*Кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри гуманітарних наук Харківської державної академії фізичної культури;*

²*Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, olkhovoleh@gmail.com;*

³*Аспірант ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна.*

Петро Антонович Заковорот народився в селі Куп'єваха Харківської губернії в 1871 р. у великій селянській родині. З 12 років він розпочав свою трудову біографію, спочатку працював батраком у цукрозаводчика Кеніга, а у 17 років перебрався до Харкова де найнявся робітником на лісовий склад [3].

В 1892 р., коли Петру виповнилося 21 рік, його призвали до лав царської армії. Як правило, селян з України та інших південних регіонів Російської імперії направляли служити в кавалерію, тому що ці хлопці знали як поводитися з конями та доглядати за ними. І статний хлопець зі Слобідської України потрапив до складу еліти кавалерії – у лейб-гвардії Гродненський гусарський полк, який квартирував у той час у Варшаві.

Під час служби Петро Заковорот виявив хист не тільки у догляді за конями, але й в фехтувальних вправах з шаблею, та багнетом, яким навчали всіх кавалеристів. Як раз у тому ж 1892 р. пройшло розпорядження у Варшавському гарнізоні про відправку найкращих атлетів від кожної роти та ескадрону до Варшавського військового фехтувально-гімнастичного залу для занять з гімнастики, важкої атлетики, боксу, французької боротьби та фехтування [4]. Так гусар Заковорот залучився до занять спортом. Заняття з фехтування проводив видатний майстер фехтування Юліан Мішо, який згодом почав виділяти Петра Заковорота, як здібного учня.

В кінці циклу занять серед всіх атлетів фехтувально-гімнастичного залу проводились змагання на які запрошувались і глядачі. Таким чином відбувалась популяризація спорту. Особливістю цієї першості була у тому, що змагались спортсмени різних соціальних верств: як офіцери із дворян, так і нижчі чини з різночинців, робітників і селян. В змаганнях з фехтування на ескадронах у фінал вийшли семеро найкращих учнів Юліана Мішо, і першим серед них став гусар Петро Заковорот. За цю перемогу йому вручили першу нагороду – іменний годинник. Також Петро Заковорот здобув право стати фейхтмейстером – інструктором з фехтування. Йому доручили проводити заняття з офіцерами Варшавського гарнізону.

В 1895 р. під час фехтувальних змагань між Варшавським і Петербургським фехтувально-гімнастичним залами Петро Заковорот переміг у фінальному двобої представника Петербургської фехтувальної школи офіцера Винокурова. Завдяки цій перемозі Петра Заковорота в 1897 р. направили підвищувати майстерність фехтування в Австро-Угорщину до Будапештської академії фехтування, де заняття проводив відомий на той час маестро фехтування італієць Сантеллі. Навчання продовжувалось два роки, під час якого були не тільки тренування, а й участь в міжнародних змаганнях, на яких Заковорот виступав завжди успішно. А в 1899 р. на міжнародних змаганнях фехтувальників в Будапешті Петро Заковорот виборов золоту медаль [3].

Повернувшись до Варшави переможцем він знову зайняв місце викладача фехтувально-гімнастичного залу. Здобутки фехтувальника з української Куп'євахи не залишилися забутими, наступного року його та його наставника Юліана Мішо направили прийняти участь в Світовому чемпіонаті з фехтування серед маестро (викладачів фехтування), який проходив одночасно з Другими Олімпійськими іграми, що проводилися під час Всесвітньої виставки в Парижі.

В змаганнях шаблестів – маестро прийняло участь за офіційними даними 44 майстра клинка. Змагання проводилися за круговою системою в червні 1900 р.. Час кожного поєдинку шаблестів дорівнював 7 хвилин, перемогу здобував фехтувальник, який під час поєдинку наніс більше влучних ударів. Спочатку відбулися відбіркові поєдинки, після яких 16 найсильніших шаблестів вийшли до півфіналу, де їх розділили на дві групи по 8 учасників, з яких обирали 8 фіналістів. Заковорот і Мішо досить легко пройшли відбіркові змагання і опинилися в одній групі півфіналу. Півфінальні бої представники Російської імперії завершили успішно і вийшли до фіналу. Мішо в півфіналі був другим з 6 перемогами і однією поразкою, а Заковорот – третім з 5 перемогами і 2 поразками.

Фінальні поєдинки були досить важкими і за офіційними протоколами Юліан Мішо у фіналі посів 5 місце з 3 перемогами і 4 поразками, а Петро Заковорот 7 місце з 2 перемогами і 5 поразками [5]. Після успіху на Світовій першості Юліан Мішо і Петро Заковорот стали популярними викладачами фехтування у Варшаві, поширилось коло їх учнів.

В 1911 р. Петро Антонович переїхав до столиці – Санкт-Петербургу де отримав посаду викладача фехтування в Головній гімнастично-фехтувальній школі і в Морському кадетському корпусі.

Під час революційних подій в 1918 р. Петро Заковорот повертається до рідної Куп'євахи, а в 1920 р. переїздить жити до Харкова, де знову починає працювати за фахом, але здебільшого він навчає молодих солдат Червоної армії штиковому бою. Запрошували Петра Антоновича і до Харківських театрів для постановки сценічних боїв. Але в кінці 20-х років ХХ ст. фехтування майже повністю виключили з програми фізичної культури і спорту як «буржуазний пережиток». І Петро Антонович був вимушений деякий час працювати сторожем і дворником при Будинку фізичної культури. Але все ж таки, з часом він повертається до викладацької діяльності, спочатку в Будинку фізичної культури, а з 1933 р. він стає викладачем Харківського державного інституту фізичної культури, а згодом він стає завідуючим кафедри фехтування. В 1935 р. Петро Антонович Заковорот приймає активну участь в організації першого чемпіонату України з фехтування і посідає перше місце в змаганнях на рапірах, демонструючи своєрідний рекорд спортивного довголіття, чемпіону виповнилося 64 роки [2].

За свою довгу спортивну і тренерську кар'єру Петро Антонович підготував цілу плеяду видатних фехтувальників і тренерів. Серед його учнів були: Андрієвський В. О., Манаснко І. І., Сергєєв В. Д., Сиротенко К., Ядловський К. І. [1].

Ім'я Петра Заковорота золотими буквами вписано в історію вітчизняного спорту, як видатного спортсмена, справжнього маестро клинка, талановитого тренера, засновника української школи фехтування.

Джерела та література

1. Грот Ю. І., Драга В. В. Заковорот Петро Антонович. *Енциклопедія Сучасної України* / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.]; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2010. URL: <https://esu.com.ua/article-14659>
2. Петро Заковорот. *Енциклопедія Олімпійського спорту України* / за ред. В. М. Платонова. Київ: Олімпійська література, 2005. С. 18.
3. Строчков Л. М. Петро Заковорот. Київ: Здоров'я, 1972. 82 с.
4. История физической культуры и спорта на Харьковщине. [Люди. Годы. Факты. 1874–1950 г.г.] / Н. А. Олейник, Ю. И. Грот. Т. І. Харьков: ХДАФК, 2002. С. 43–52.
2. Concours internationaux d'exercices physiques et de sports. Rapports. Publiés sous la direction de M. D. Mérillon. Tome I – Paris imprimerie nationale, 1900. P. 165. URL: <http://www.aaflo.org/6oic/OfficialReports/1900/1900.pdf>

Секція 4

Новітня історія та сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту у країнах Європи

LUBELSKIE CENTRUM DOKUMENTACJI HISTORII SPORTU – SPOSÓB NA PIELEGNOWANIE DZIEJÓW LOKALNEGO SPORTU

Dariusz Ślapek¹

¹*University of Maria Curie-Skłodowska in Lublin, Polska*

Natura sportu, który zwykle dzieje się tu i teraz, a w jego postrzeganiu bezwzględnie dominują budzące wszelkie interakcje i emocje aktualia, niełatwo poddaje się refleksji historycznej. Dynamiczna natura i wielowymiarowa zmienność sportu, wyjątkowy wzrost jego znaczenia i przydawanie mu nowych zadań i celów, nakazują raczej zajmować się jego eskcytującą przyszłością niż poniekąd rozpoznaną, pozbawioną „smaku niepewności” i suspensu przeszłością. Długo uznawany za obszar rozrywki i jeden z licznych sposobów spędzania wolnego czasu nie znajdował uznania profesjonalnych badaczy przeszłości, w zasadzie bezrefleksyjnie w swym historycznym wymiarze oddany został amatorom, zwykle dziennikarzom sportowym, byłym sportowcom, działaczom sportowym, tzw. ludziom sportu. Nawet jeśli dzisiaj dzieje sportu doczekały się akademickiej nobilitacji, to w znaczący sposób nie zmieniło to szeroko pojmowanej kondycji tej ciągle nowej subdyscypliny historii.

Środowisko uniwersyteckich historyków sportu jest relatywnie niezbyt liczne (w stosunku do miriad przydawanych mu znaczeń), a jego prymarną cechą wydają się podziały wewnętrzne wynikające ze zwykle zróżnicowanej naukowej proveniencji poszczególnych badaczy, co w naturalny sposób determinuje, nazwijmy to, niespójność metodyczno-metodologiczną. Badaniom nie towarzyszy również powstawanie swego rodzaju naukowej infrastruktury studiów nad dziejami sportu. Brakuje nieefemerycznych grup badawczych uprofilowanych na eksplorację dziejów sportu. Na palcach jednej ręki liczyć można muzea sportu prowadzące –poza wystawienniczą – działalność naukową. W zasadzie nie istnieją specjalistyczne archiwa sportowe. Wspomniane w pierwszym akapicie okoliczności nie wykreowały wrażliwości i szacunku wobec źródeł do dziejów sportu (ciągle np. standardowym gratulatoriom przydaje się większe znaczenie niż staremu sprzętowi sportowemu!). Tego stanu rzeczy nie są w stanie zmienić wybitne nawet monografie naukowe, które zresztą – idąc za przemianami samego sportu – koncentrują swoją uwagę na wielkich sportowcach, wielkich wydarzeniach i równie wielkich instytucjach sportowych¹.

Poczynione uwagi dają asumpt do tego, iżby w poszukiwaniu modelu współczesnych i nowoczesnych badań nad dziejami sportu podkreślać wagę kooperacji, współpracy i współdziałania wszelkich środowisk, akademickich i pozaakademickich, zainteresowanych pielęgnowaniem historii sportu. Wydaje się, że pełna autonomia i niezależność uniwersyteckich badaczy uprawiających dzieje sportu okazała się jedynie mrzonką. Hermetyczna grupa historyków nigdy nie zbuduje wspomnianej „infrastruktury badań”. Nigdy też „ich historie”, oparte jedynie na kwerendzie publicznych i wielkich archiwów, nie dadzą pełnego obrazu sportu. Pokażą go zapewne jako zjawisko w jakiś sposób odarte z emocji, zdawkowo wspominając właściwe mu role wychowawcze, edukacyjne, integracyjne, wspólnotowe i tożsamościowe... Te rudymtarne dla odrzucenia zarzutu trywialności i banalności badań nad historią funkcje sportu, uchwycić najlepiej studiując miejsce sportu w małych ojczyznach, bacząc przy tym, aby próby te zawsze były efektem synergii i empatii.

¹ Szczęśliwie kwestie związane z kondycją polskich badań nad historią sportu są coraz częściej przedmiotem refleksji teoretycznej. Nie chodzi tu wyłącznie o prace typu „Stan i kierunki badań...”

Wydaje się, że praktyczną propozycją takich rozwiązań jest **Lubelskie Centrum Dokumentacji Historii Sportu** (LCDHS). Powstało ono w 2013 r. na mocy porozumienia między władzami miasta lubli i Rektorem UMCS. Z powodzeniem funkcjonuje do dziś przy Instytucie Historii UMCS. Pełni przede wszystkim rolę funkcjonującego na zasadzie interakcji, dostępnego online repozytorium wszelkiej proveniencji źródeł pisanych i ikonograficznych, które mogą służyć do badań nad dziejami regionalnego sportu, Lublina i województwa. W tym sensie LCDHS jest archiwum społecznym, ale upublicznia też materiały stanowiące efekt kwerend głównie bibliotecznych (np. skany lokalnej prasy sportowej)². Gromadzenie innych niż dostępne w sieci publicznych archiwów materiałów jest jednym z działań integrujących środowisko ludzi zainteresowanych dziejami lokalnego sportu. Współpracują z nami dziennikarze, byli sportowcy, trenerzy, działacze sportowi, regionaliści, studenci i temporalni badacze dziejów sportu. Poza dzieleniem się „źródłami” (często zupełnie unikatowymi) wywołujemy też ich „produkcję”. Chodzi tu o wspomnienia ludzi sportu wydawane sumptem Centrum pod wspólnym tytułem „Moje lubelskie sportowe wspomnienia i zapomnienia” (przygotowywany jest 3 vol. serii). Pierwszą pracą sygnowaną przez LCDHS była jednak, co zrozumiałe dla prowadzenia, ułatwienia i promowania badań nad regionalnym sportem „Bibliografia historii lubelskiego sportu” (2013). Kolejne publikacje Centrum, „Lubelscy olimpijczycy” (2017) „Olimpijczycy Lubelszczyzny” (2019), są kazusem synergii, efektem współpracy historyka i byłego sportowca. W relacji do liczby monografii obecnych we wspomnianej Bibliografii z 2013 r. liczba podobnych prac po 2013 r. znacząco wzrosła³. Dowodem na znaczenie Centrum jest włączenie go do prac nad powstaniem muzeum/izby sportu na lubelskiej „Arenie” oraz powierzenie mu stworzenia wirtualnego Muzeum AZS⁴.

² Patrz: historiasportu.umcs.lublin.pl

³ Pomógł w tym zapewne „Kącik książki sportowej” stworzony ostatnio w czytelnicy IH UMCS.

⁴ D. Słapek, Wirtualne Muzeum AZS, „Zeszyty Historyczne AZS” nr. 1 (10) 2021, s. 13–17.

HISTORIA RATOWNICTWA WODNEGO NA ŚWIECIE

Damian Kowalski¹

¹Magister, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk, Polska; neku@o2.pl

Wstęp. Pierwsze wzmianki o problemie utonięć, a w związku z tym o zagadnieniach dotyczących pomocy ludziom tonącym możemy znaleźć już w Biblii. W III oraz XVI Księdze Królewskiej, oraz w części IV Drugiej Księgi Królewskiej znajdujemy wzmianki o ratownictwie tonących. Możemy przeczytać tam o proroku Eliaszu, który ratował dziecko wdowy metodą usta – usta, która w tamtych czasach zwana była metodą Eliasza. Czytamy również o wyczynach proroka Elizeusza i ożywieniu przezeń, wyglądającego na martwego, dziecka [4].

Material i metody badań. Wzmianki o ratownictwie na skutek wypadków wodnych zaczynają się więc już przed naszą erą, na niej się naturalnie nie kończąc. Sięgając do czasów starożytnych również zauważyć możemy wagę, jaką ówczesni przywiązywali do pływania i pomocy tonącym. W Rzymie panowało przekonanie, iż człowiek musi umieć czytać pisać i co dziwnym się może zdawać - pływać. Co za tym idzie w historii starożytnego Rzymu możemy zauważyć organizowanie pierwszych "lekcji" nauki pływania. W Grecji natomiast notujemy wzmiankę Asklepiadesa o przecinaniu tchawicy – zabieg operacyjny zwany tracheotomią. Także w tym państwie mamy do czynienia z zapisami tyczącymi wykorzystania nurków i ich umiejętności, niestety w tym przypadku, do celów wojennych. Idąc znacznie dalej w dziejach świata notujemy pierwszy opis udrożnienia górnych dróg oddechowych, poprzez wprowadzenie rurki do tchawicy. Tego opisu dokonał w XIV wieku chirurg Guy De Chaulac. W osiemnastym wieku natomiast, a dokładnie w 1767 roku mamy do czynienia z powstaniem pierwszej na świecie organizacji ratowników wodnych. Miało to miejsce w Amsterdamie, a organizacja nosiła nazwę "Towarzystwa Ratowania Ludzi Utopionych". W ślad za tym stowarzyszeniem poczęły powstawać coraz liczniejsze koła, stowarzyszenia, organizacje, mające na celu pomoc ludziom na wodzie. Wśród nich możemy wymienić między innymi: Hamburgskie Zakłady Ratownictwa - powstałe w 1767 roku. Prócz powyższych organizacji społeczeństwo rozpoczęło kształtowanie stowarzyszeń niosących pomoc we Francji (w Lille oraz w Paryżu), w miastach Austrii, Włoch, Danii czy Anglii. Poprzez fakt, iż z czasem zaczęła rosnąć świadomość społeczeństw na temat utonięć oraz w kwestii ratownictwa wodnego, zaczęła powstawać literatura z tego zakresu. Do najwcześniejszych pozycji książkowych na świecie możemy zaliczyć:

- podręcznik napisany w 1773 roku przez Jonsona;
- w 1788 roku autorem literatury na ten temat był Kite;
- następnie, w 1792 roku podręcznik swój wydał Curry, możemy znaleźć w nim opis takiej metody ratowania jak usta - nos czy stosowanie różnego rodzaju masek, rurek itp.;
- publikację pt. "Gimnastyka dla młodzieży" autorstwa Guts-Muths, w tej pozycji dużo możemy poczytać o ratownictwie wodnym (1799) [2].

Na tym jednak zainteresowanie ratownictwem wodnym nie kończy się. W 1878 Instytut Ratownictwa Śródziemnomorskiego zorganizował zjazd krajowych organizacji, zajmujących się problemem ratowania tonących. Inicjatorem tego zjazdu było Francuskie Towarzystwo Ratunkowe. [3].

Wyniki. Mówiąc o historii i rozwoju ratownictwa wodnego na świecie, nie sposób nie wspomnieć o Międzynarodowej Federacji Ratownictwa Wodnego. W języku angielskim jej nazwa brzmi International Life Saving, stąd istniejący skrót - ILS. Bardzo istotnym jest jednoczenie sił ratowniczych, a także wiedzy na arenie międzynarodowej. Ważne wydarzenia związane ze światową współpracą w dziedzinie ratownictwa wodnego to między innymi: pierwszy międzynarodowy kongres ratownictwa w Berlinie - przewodniczącym był tam prof. Dr Fryderyk Esmarck (czerwiec, 1908 rok), oraz kongres w Saint Quen, który został zorganizowany przez Francuskie Towarzystwo Ratunkowe. Miał on miejsce w 1910 roku, a istotnym efektem kongresu stało się powołanie Międzynarodowej Federacji Ratownictwa. Nazwa tej instytucji kilkakrotnie zmieniała swą postać. W 1952 roku stowarzyszenie to nazywało się Międzynarodową Federacją Ratownictwa, Niesienia Pomocy i Sportów Użytkowych, w 1963 roku natomiast nazwa uległa zmianie na Międzynarodową Federację Ratownictwa i Sportów Użytkowych (FIS) – Federacja ta miała swą siedzibę w Madrycie. Ostatecznie w 1983 roku powstała Międzynarodowa Federacja Ratownictwa Wodnego. Siedziba Federacji znajdowała się w państwie, z którego wybrano dla federacji prezydenta, była więc ruchoma [2].

Wnioski. Następnym etapem w historii ratownictwa wodnego na świecie, stało się wstąpienie FIS (Międzynarodowej Federacji Ratownictwa i Sportów Użytkowych) do Międzynarodowej Organizacji

Ratownictwa Wodnego i powstanie tym samym Federację Europejską (ILS - Federation of Europe). Miało to miejsce w 1994 roku na kongresie w Anglii. W skład ILS weszło aż 55 krajów. Niektóre z tych państw pełnią rolę członka rzeczywistego (39), inne członków współdziałających (5), pozostałe państwa należą do ILS w charakterze członków korespondencyjnych (11 tego rodzaju członków). ILS ponad państwa, które wchodzi w skład federacji utrzymuje kontakt z 38 organizacjami ratowniczymi, które mają charakter nie zrzeszony. Nasz kraj, a w tym głównie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe może pochwalić się członkostwem rzeczywistym w ILS. International Life Saving Federation działa łącząc w sobie 4 regionalne federacje. Są to federacje Afryki, Azji z Oceanią oraz Europy. Wchodząc na stronę www.ilsf.org możemy uzyskać informację o wszystkich państwach, które są członkami ILS, oraz otrzymać adresy, pod którymi uzyskać możemy więcej informacji na ten temat. Strona ta ponadto jest miejscem, w którym możemy się bardzo dużo dowiedzieć na temat ILS, jej historii, oraz aktualnych działań [1].

Bibliografia

1. Bartkowiak E. Pływanie, wyd. SiT, Warszawa 1984. s. 40–41.
2. Fiłon M. Ratownictwo wodne [w:] *Elementy Teorii pływania*, Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. (red.), AWF Wrocław, Wrocław 2003. s. 24–26.
3. Napierała M., Skaliy Ż., Plewiński R. Zmiany zachodzące w ostatnich latach w Wodnym Ochotniczym Pogotowiu Ratunkowym [w:] *Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku*, Napierała M., Skaliy A., Żukow W. (red.), WSG, Bydgoszcz 2011. s. 75–77.
4. Skalski D. Wademekum ratownika wodnego, wyd. Stowarzyszenie Instytut Kociński, Skarszewy 2011. s. 12–18.
5. Skalski D., Kowalski D., Ostrowski A., Makar P., Stanula A., Dewiacje w sporcie wyczynowym a ich wpływ na edukację zdrowotną, W: *Medycyna i zdrowie: wybrane aspekty ratownictwa*. T. 4 / red. nauk. D. Skalski, B. Duda-Biernacka, D. Kowalski, R. Zwara 2021 r. s. 3117–123.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Анатолій Вольчинський¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури, ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, e-mail: vaj65@ukr.net

Вступ. Настільний теніс – дуже захоплююча емоційна гра, яка не потребує великих м'язових навантажень. Вона сприяє розвитку гостроти зору, реакції та уваги, оперативності прийняття рішень, вміння сконцентруватися. Пограти в настільний теніс можуть всі бажаючі, незалежно від віку, фінансового стану та професії. Цю гру цілком можуть осилити люди з різними відхиленнями у стані здоров'я, тому вона культивується більше ніж у 200 країнах світу. В одному лише Китаї понад 60 млн. людей грають у настільний теніс.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз передової вітчизняної науково-методичної літератури, ресурсів Інтернет-мережі.

Результати дослідження. Свідчення про виникнення та розвиток гри в настільний теніс дуже суперечливі. Деякі фахівці вважають, що ця гра зародилася в Азії – Японії чи Китаї. Проте історіографи спорту, навіть японські та китайські, заперечують це твердження. Є дані, що гра в настільний теніс (без визначених правил) зародилася в XVI ст. в Європі – Англії та Франції. Збереглися навіть малюнки, на яких можна побачити гру давніх часів. Спочатку гра проводилася на свіжому повітрі.

Існує припущення про походження назви «теніс» від англійського слова «ten» – десять. Пов'язана ця назва з тим, що в грі брало участь десять гравців по п'ять із кожної сторони майданчика. Дуже скоро з відкритого повітря теніс перейшов у приміщення. Спочатку в теніс грали на підлозі, потім – на двох столах, що знаходилися на певній відстані. Пройшло трохи часу і столи зсунули, а між ними натягнули сітку. Простий інвентар і невеликі розміри майданчика давали змогу грати де завгодно. Це забезпечило поширення настільної гри, яка за короткий термін стала улюбленою в салонах Англії, а потім і в інших країнах Європи, Азії та Африки [2].

М'ячі для гри в настільний теніс виготовляли з гуми або пробки, їх часто зашивали в тканину. Ракетки не були стандартизовані. Поза сумнівом, головним удосконаленням був порожнистий м'яч. Однією з версій його виникнення є та, що в 1900 р. англійський інженер на ім'я Джеймс Гібс в Америці натрапив на маленькі порожнисті кольорові кульки – дитячі іграшки. Після повернення до Англії він спробував подібну порожнисту кульку на столі й помітив її надзвичайну ефективність. Цей винахід любителя гри Джеймса Гібса став могутнім поштовхом у розвитку настільного тенісу. Введений в гру целулоїдний м'яч, легкий і пружний, дав змогу в три рази зменшити вагу ракетки. Замість ракеток із струнами з'явилися фанерні ракетки з вкороченою ручкою. Потім фанеру почали покривати шаром пробки, щоб покращити відскік м'яча. Для обклеювання ігрової поверхні застосовували пергамент, шкіру, велюр та інші матеріали, автором таких модифікацій ракеток можна вважати англійця Е. Гуда. Вкорочена ручка викликала необхідність по-іншому тримати ракетку. Досить цікавою була форма учасників гри, строга вечірня: жінки – в довгих платтях, чоловіки – в смокінгах. Ця гра швидко поширилася в Європі, а потім – в усьому світі, стаючи популярною розвагою в кав'ярнях і ресторанах. Поступово пінг-понг перетворився з саломової розваги в спортивну гру. Назва «пінг-понг» була зареєстрована у 1901 р. і пояснюється вона поєднанням двох звуків: «пінг» – звук м'яча, коли він ударяється об ракетку, і «понг» – коли м'яч відскакує від столу. З Англії гра поширилася в Угорщину, потім у Німеччину, Чехословаччину. У 1901 р. в Індії було проведено турнір (це перші офіційні міжнародні змагання). Розповсюдження настільного тенісу викликало необхідність створити міжнародну організацію і встановити єдині правила гри. За ініціативи доктора Георга Лемана (Німеччина) 6 січня 1926 р. було засновано міжнародну федерацію настільного тенісу – «ІТТФ». Перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу відбувся 1927 р. в Лондоні. В змаганнях брали участь спортсмени Англії, Австрії, Чехословаччини, Німеччини, Угорщини, Данії, Швеції, Уельсу й Індії. З того часу першість світу проводилась раз на два роки і паралельно першість Європи. Почали проводитися також континентальні чемпіонати Азії й Африки [1].

Черговий підйом цього виду спорту спостерігається в 1930-1931 рр. В колишньому Радянському Союзі перші офіційні командні міські й міжміські змагання проведено в 20-х роках. На той час настільний теніс ще не мав такої популярності. Проте, завдяки бурхливому розвитку промисловості, появі нових матеріалів, що знайшли своє застосування в спорті, якісно змінився спортивний інвентар. Це, своєю чергою, вплинуло на техніку і тактику гри і привело до зміни правил. Розвитку настільного

тенісу значною мірою сприяла поява пористої губчастої гуми, яку стали застосовувати, як накладки на ігрові поверхні ракетки. З появою губки (1930 р.) гру вдосконалено. «Пінг-понг» отримав назву «Настільний теніс». Із того часу на зміну першому періоду, який відзначався простими технічними елементами (довготривалі перекиди м'яча), прийшов наступний період настільної гри, багатоплавної в засобах атаки й захисту. Сильними на той час залишалися гравці захисного стилю. Для того, щоб виграти очко, потрібно було чимало часу, тому Міжнародна федерація прийняла відповідне рішення, і з 1936 р. час зустрічі обмежено 1 годиною, а в подальшому (декілька дискваліфікацій за пасивне ведення гри) час зустрічі було зменшено до 20 хв.

Нова епоха настільного тенісу пов'язана з виходом на міжнародну арену японських тенісистів (першість світу в Бомбеї), які не лише застосовували нове покриття ракетки, а й незвичайний для всіх своєрідний хват.

Після розпаду Радянського Союзу в 1991 р. федерацією настільного тенісу України було прийнято рішення провести свій перший незалежний чемпіонат, переможницею якого стала Олена Ковтун. З тих пір чемпіонат України проводиться щорічно. Також щорічно проводиться Кубок України з настільного тенісу, який носить ім'я А.М. Басіної (президент федерації настільного тенісу України з 1961 р.) [3].

Висновки. Огляд літературних джерел та Інтернет-ресурсів дав змогу коротко висвітлити історію виникнення та розвитку гри в настільний теніс. В Україні на етапі сьогодення для любителів та професіоналів настільного тенісу функціонують чисельні клуби, серед яких найбільш популярними є: у Києві, Харкові, Дніпрі, Одесі, Запоріжжі, Львові, Чернігові, Луцьку, Ковелі, Кременці та інших містах. Практично всі клуби здійснюють підготовку дітей та молоді. Федерація настільного тенісу України постійно піклується про розвиток зазначеного виду спорту.

Джерела та література

1. Історія виникнення настільного тенісу. URL: https://allref.com.ua/uk/skachaty/istoriya_viniknennya_nastilnogo_tenisu
2. Коротка історія настільного тенісу України. URL: <http://tabletennis.org.ua/korotka-istoriya-nastilnogo-tenisu-ukrayini/>
3. Методичні вказівки до проведення практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Настільний теніс» / уклад.: Р. М. Стасюк, О. В. Куриленко. Суми: СДУ, 2015. 45 с.
4. Настільний теніс: методичні рекомендації / Уклад.: Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.

ГЕНЕРАЛЬНЕ КАРАТЕ: СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА РОЗВИТОК В УКРАЇНІ В 1968–1999 РОКАХ

Анатолій Лозовий¹

¹Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств, сертифікована Європейською академією EurEthICS ETSIA, uwku.gensec.lozovyy@gmail.com

Вступ. Дослідження розглядає процеси формування і становлення Генерального карате в світі на першому етапі розвитку та реакцію в Україні на ці процеси. Назва «Генеральне (Загальне) карате» міститься в тексті рекомендацій 101 сесії МОК (1993 р, Монако), як офіційне визначення однієї з двох спортивних дисциплін карате, визнаних МОК кандидатами на включення до програми Олімпійських Ігор [4]. За своєю сутністю Генеральне карате є перехідною формою від парадигми «Будо» до парадигми «Спорт», певним компромісом між східним та західним менталітетом, яка дає можливість традиційним стилям змагатися, зберігаючи свою автентичність. Оскільки в Генеральному карате система традиційної підготовки органічно поєднана з сучасним спортивним менеджментом, воно не втратило своєї актуальності і успішно конкурує з олімпійським спортивним карате.

Поштовхом для дослідження став вихід в 2022 році книги І. Левенштейна «Історія українського карате: з підвалу до олімпійського п'єдесталу» [1], де тема Генерального карате висвітлена недостатньо і містить ряд питань, що вимагають уточнення.

Методом дослідження є аналіз і систематизація історії Генерального карате шляхом вивчення нормативних документів, виданих міжнародними та українськими організаціями, протоколів змагань, інтернет ресурсу на дану тему, а також узагальнення інсайдерської інформації і власних спостережень автора, який був свідком і безпосереднім учасником деяких знакових подій, перебуваючи в керівному складі національних організацій карате та в суддівських колегіях змагань.

Результати дослідження. З часу створення до наших днів Генеральне карате пройшло складний шлях розвитку, в якому, на думку автора, слід виділити три умовні етапи: 1) етап формування і становлення (1968-1999 роки); 2) етап витіснення (2000–2014 роки); 3) етап відродження (2014 рік-наші дні).

Об'єктом вивчення у цій роботі обрано період від 1968 року, коли ряд національних організацій карате заснували Європейську спілку карате (ЕКУ), і до 1999 року, коли МОК повторно визнав WKF/WUKO потенційним учасником Олімпіади. Це був етап формування і становлення Генерального карате, який пройшов на тлі невпинного росту популярності змагань з карате і вмістив у себе: формування світової структури; набуття статусу окремої спортивної дисципліни; успіх в конкуренції з Традиційним карате олімпійське визнання [4].

Вже 10 жовтня 1970 року в Токіо за ініціативою президента ЕКУ Жака Делькура та Рьоічі Сасакави, керівника Федерації всеяпонських організацій карате (FAJKO, зараз Японська федерація карате – JKJF) було засновано Всесвітню спілку організацій карате (WUKO). Тоді ж пройшов 1-й Чемпіонат світу з карате, який започаткував регулярне проведення чемпіонатів з періодичністю раз на два роки. Перші чемпіонати проводились за традиційними правилами Іпон-куміте. З 1980 року, у відповідності з рекомендаціями МОК, використані одночасно правила Іпон-куміте і Санбон-куміте, притаманні Генеральному карате. В 1992 році правила Іпон-куміте вилучаються, чим Традиційне карате остаточно витісняється з чемпіонатів світу.

В 1975 році WUKO надсилає до МОК заявку про включення карате в програму Олімпійських Ігор. Оскільки в 1974 році подібну заявку вже подала Міжнародна федерація традиційного карате (ITKF), МОК висуває вимогу об'єднання двох організацій в структуру, яка б на рівних та справедливих умовах розвивала дві окремі дисципліни карате, як єдиного виду спорту: Традиційне карате та Генеральне карате. Однак, WUKO обирає шлях боротьби за одноосібне визнання від МОК і в 1985 році отримує таке визнання, яке було опротестоване за невиконання вимоги об'єднання організацій. В результаті, в 1989 році Судовий комітет МОК приймає рішення, за яким МОК в 1992 році відкликає визнання WUKO, а в 1993 році на 101 сесії МОК затверджуються умови включення карате до програми Олімпійських Ігор [4]. Надалі WUKO змінює назву на «Всесвітня федерація карате» (WKF), рекомендовану МОК, і в 1999 році добивається виключного визнання WKF і Генерального карате, яке вона розвивала. Цим успіхом завершився перший етап розвитку Генерального карате в світі.

Перша спроба приєднання України до офіційних міжнародних структур Генерального карате сталася в лютому 1995 року в Братиславі на XXII Чемпіонаті Європи з карате серед юніорів і кадетів. Заявку на вступ до Європейської Федерації Карате (ЕКФ) подала стильова Федерація Шотокан Карате-до України (ФШКУ), яка була заснована в Сумах в 1993 році Сергієм Денисенко. Оскільки більшість членів ФШКУ бачили карате в парадигмі Будо [2, 3] і не сприймали стратегію WUKO з витіснення Традиційного карате на користь спорту, сплеску інтересу в ФШКУ це не викликало. Розвиток цього напрямку взяв Олександр Негатуров, який згодом вийшов з ФШКУ і створив Українську Лігу Карате (УЛК) спортивного спрямування.

У відповідь на олімпійське визнання WUKO/ WKF Держкомспорт України ініціює об'єднання всеукраїнських організацій на базі рекомендацій МОК, і на початку 1998 року за участі заступника голови Держкомспорту Анатолія Домашенка було прийнято ряд домовленостей: 1) 26.01.1998 р. – договір про співпрацю з розвитку Генерального карате між Федерацією Карате України (ФКУ) і Українською Асоціацією Карате SKI-Україна; 2) 25.02.1998 р. – угода ФКУ і SKI-Україна з Федерацією Традиційного Карате України (ФТКУ) та про розподіл повноважень з розвитку Генерального та Традиційного карате; 3) 16.04.1998 р. – договір між 9 федераціями про співпрацю в розвитку карате WKF в Україні. На базі обраної в 1998 році Координаційної Ради 18 травня 2000 року зареєстрована Спілка Організацій Карате-до України (Президент Олег Бардаченко, Генеральний секретар Анатолій Лозовий), як об'єднання рівноправних організацій. В 1998–2000 роках СОКУ провів три Єдиних чемпіонатів України серед збірних команд федерацій. Серед дорослих кращою в ката була SKI-Україна, а в куміте – Українська Федерація Сприяння Карате (УСФК). Обидві були зареєстровані в Сумах, тому Сумська область була лідером неофіційного рейтингу областей, конкуруючи з Донецьком, Житомиром, Києвом, Одесою та Чернівцями.

Висновки. Етап становлення Генерального карате відзначився бурхливим розвитком, який досяг свого піку в 1999 році, що виразилося в світовому масштабі у виключному олімпійському визнанні, а також в успішному об'єднанні карате в Україні. Однак під впливом суспільних змін, його чекають спад і нове відродження на наступних етапах, що є темою подальших досліджень.

Джерела та література

1. Левенштейн І. Історія українського карате: із підвалу до олімпійського п'єдесталу. Запоріжжя: Дике поле, 2022. 280 с.
2. Лозовий А. Л. Сергієнко В. М. Карате: етапи еволюції від Будо до спорту. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: матеріали V Всеукраїнської наук.-практ. конф.* Полтава: Сімон, 2020. С. 12–17.
3. Lozovyy A: Karate Sports Disciplines from the Spotlight of the Paradigm Shift of Japanese Combat Systems: Analytical Study. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*. 2023;101(33):30-37. DOI: 10.5604/01.3001.0016.2851
4. Note on the principles to be included in the statutes of the World Karate Federation (WKF) with a view to its recognition by the IOC (1993) / IOC. URL: <http://www.eurokarate.eu/02recogn/040220.htm>_(дата звернення: 4.09.2023).

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШАХОВОЇ ГРИ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Олександр Малімон¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, e-mail: Malimon.Oleksandr@vnu.edu.ua

Вступ. За офіційним визначенням, шахи – спортивна гра, хоч вона і не потребує надто великих фізичних зусиль (лише переставляти фігури й тиснути на кнопку годинника). Проте, як і в інших видах спорту, шахи вимагають дисципліни, постійних тренувань, участі у змаганнях та можливості заробити відповідний статус всесвітнього чемпіона. Загалом у шаховій грі переплітаються різні думки, відбувається своєрідна суперечка, в якій суперники доводять те, чий шлях до мети правильніший.

Віддаючи належне мудрості цієї гри, слід сказати, що вона позитивно впливає на вдосконалення у людини багатьох психічних процесів і таких якостей, як сприймання, увага, уява, пам'ять, мислення, воля тощо.

Методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, Інтернет-ресурсів задля дослідження історичних аспектів виникнення і розвитку шахової гри.

Результати дослідження. Існує чимало переказів про винахід гри в шахи. Люди з буйною фантазією запевняють, що шахи створив Одисей ще в часи Троянської війни. Винахідниками шахової гри називають також основоположника античної медицини Гіппократа, грецького філософа Арістотеля та інших. Проте беззаперечним є той факт, що шахи не є винаходом однієї людини – вони мають двотисячолітню історію розвитку, протягом якої удосконалювалися і, нарешті, набрали сучасного вигляду [1; 4].

Іранський історик М. Яктая стверджує, що батьківщиною шахової гри є Іран, з якого вона в III ст. нашого літочислення поширилася на Схід. Про це свідчать також перські шахові терміни в Індії, яких не було перед тим у санскриті. Гра набула поширення також у Середній Азії. Її дещо видозмінено й удосконалено.

У VII ст. з шахами ознайомилися завойовники іранської монархії – араби. Нову для них гру вони називали шатрандж (від персидського шатранг). Араби розвинули й дещо вдосконалили стародавню шахову гру. Максимального розвитку вона досягла в арабів у IX–X ст. У VIII–IX ст. Середня Азія прославилася низкою визначних шахістів. Рукописи їхніх підручників із шахової гри, комбінації в задачах, етюдах, партіях, що дійшли до нас, не позбавлені інтересу й тепер.

Загалом перша наукова доповідь з історії шахів датована 1719 р. Її виголосив у присутності короля Людвіга XV – Фререт – учений Французької академії наук. Лектор, посилаючись на аналіз китайських словників, твердив, що шахи до Китаю й Персії «прийшли» з Індії понад 2000 років тому. Гра називалася тоді «чатуранг». В чатуранг грали не 2, а 4 гравці – парами, а фігури розташовувалися групами по кутах дошки.

Захищаючи в 1869 р. у Бреславлі дисертацію, Г. Шлегель висловив теорію, що батьківщиною шахів є Китай. Дослідник шахів Ван дер Лінде спростував це твердження, не замовчуючи однак великого поширення шахової гри серед найрізноманітніших соціальних прошарків китайського народу.

Після виходу Китаю на міжнародну арену теорія Г. Шлегеля в дещо видозміненій формі знайшла останнім часом підтримку в країнах колишньої Югославії. Один із її захисників стверджував, що шахи виникли в 569 р. в Китаї як астрологічна концепція, тріумф теорії китаєзнавця Німеда. Посилене протягування із політичних мотивів гіпотези про Китай, як батьківщину шахової гри, не знайшло ні переконаних доказів, ні прихильників у наукових колах. У суперечці за право називатися батьківщиною шахів залишалися дві країни – Індія і Персія. Прихильники гіпотези походження шахів з Індії посилаються на численні легенди, в одній із яких розповідається про винахід шахової гри проповідником релігії брахманізму для розваги індійського раджі, який, скуштувавши всіх доступних йому земних розваг і насолод, нудився світом.

За словами одного німецького автора, у великому музеї загальнолюдської культури історії шахам відведено лише маленьку кімнату. Якщо ж говорити про радянські методи вивчення минулого шахів на території СРСР, то воно є не лише найменш дослідженим відділом історії, а й найбільш спотвореним.

Поява шахів у Стародавній Русі залишається не з'ясованою до теперішнього часу. Проте, не викликає сумніву той факт, що вона «проникла» на нашу землю або з Персії через Кавказ, або з Середньої Азії через Хозарський каганат. Шахова гра на Русі швидко завоювала популярність серед усіх верств суспільства – простолюдинів, багатіїв і навіть духовенства. Проте, політичні й соціальні умови мало сприяли її розвитку. Протягом кількох століть (XIII–XVII ст.) гра піддавалася гонінню з боку церкви, яка вбачала в шахах відгомін язичництва і ставила їх в один ряд із грою в азартні ігри. Був період, коли шахову гру забороняла в законодавчому порядку державна влада [2].

На сучасному етапі гра в шахи є досить поширеною у всьому світі. До того ж, вона визнана видом спорту, адже першочерговим призначенням спорту є прояв власного «Я», досягнення вершин і результатів. Як не прикро, але серед жителів України побутує думка, що шахи неможливо назвати спортом, проте факт є фактом, ця гра визнана видом спорту більше, ніж у 100 державах, а міжнародним олімпійським комітетом шахи визнані офіційним видом спорту в 1999 році [3].

Чимало людей вважають, що спорт обов'язково повинен ґрунтуватися на фізичному розвитку та вдосконаленні. Є думка, що професійні спортсмени не дуже кмітливі. На практиці можна стверджувати зворотнє – максимальних результатів можуть сягати інтелектуально розвинені особистості. Не кожен вид спорту розрахований на фізичну силу і спритність. Шахи здатні розвивати творче мислення, інтелект, покращувати пам'ять. Тут важливим є правильне прийняття рішення, а також відповідальність за нього. У даному спорті основне місце займає тактичне мислення, яке впливає на результат поєдинку. Крім цього, шахіст також повинен володіти хорошою фізичною підготовкою. Фізично нерозвинена і слабка людина не зможе проводити тренування, сидячи за дошкою, протягом багатьох годин.

Висновки. Аналіз літературних джерел та Інтернет-ресурсів дав змогу висвітлити аспекти зародження й становлення шахової гри, її розвитку як виду спорту. На якому б континенті не сформувалася ця гра, вона має вагомий виховний значення у житті людини, оскільки сприяє розвитку концентрації уваги, вмінню долати труднощі та планувати власні дії. У шаховій грі виявляються особливості людської особистості, тому вона широко використовується як модель наукових досліджень у галузі психології, педагогіки, фізичної культури і спорту тощо.

Без сумніву шахи повинні увійти в життя кожної особистості як один з елементів розумової культури, – наголошував відомий педагог В. О. Сухомлинський. На нашу думку, однією з найважливіших якостей зазначеної гри є те, що вона може стати школою творчості. Це – унікальний інструмент розвитку творчого мислення, адже у шаховій партії перед гравцем стоїть мета – дати мат ворожому королю. Щоб досягнути цієї мети доводиться розв'язувати численні завдання.

Джерела та література

1. Вінниченко О. В., Дерипаско Г. М. Методичні рекомендації до робочого зошита «Шахова абетка». Харків: Вид-во «Ранок», 2015. 64 с.
2. Історія походження шахів: від стародавніх часів до сьогодення. URL: <https://buki.com.ua/blogs/istoriya-pokhodzhennya-shakhiv-vid-starodavnikh-chasiv-do-sohodennya/>
3. Корчної В. Про шахи в Україні. Журнал «Нові Дні». Торонто, 1983. С. 400–402.
4. Лисичарова Г., Столбцов С. Географія в шахах. Історико-географічний екскурс. *Краєзнавство. Географія. Туризм*. 2010. № 3. С. 3–6.

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ СТАНОВЛЕННЯ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС НА ТЕРЕНАХ УКРАЇНИ

Ліліана Рядова¹, Наталія Цигановська², Владислав Рожков³

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця, *phe.hnei@gmail.com*;

²Завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я Харківської державної академії фізичної культури, *pcyganovskaa@gmail.com*;

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, Харківська державна академія фізичної культури, *Vladyslav.oleksandrovyeh@gmail.com*

Вступ. Систематичні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та зорового і рухового аналізаторів, стійкості уваги, оперативності мислення, рухової пам'яті, простої та складної рухової реакції; підвищення рівня фізичної підготовленості; зацікавленості у систематичному відвідуванні занять з фізичного виховання [1, 3, 5].

На думку В. С. Цвинтарного [6], настільний теніс є ефективним засобом оздоровлення і спортивного вдосконалення. На відміну від інших ігрових видів рухової активності, він не потребує складної організації і матеріально-технічного забезпечення [4].

Простота інвентарю, нескладність вибору місця для гри і його устаткування дають можливість займатись настільним тенісом людям будь-якого віку та статі [6].

Видовищність, позитивний вплив на фізичний та функціональний стан різних верств населення обумовили введення гри в настільний теніс у систему фізичного виховання закладів освіти України [1].

Мета дослідження: розглянути історичний аспект виникнення та розвитку гри в настільний теніс на теренах України.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. В Україні гра в настільний теніс є порівняно молодий вид спорту та рухової активності. Разом з цим, він все більше стає популярним серед різних верств населення [6].

У період з 1926 року по 1930 рік відбувається масове поширення настільного тенісу в Україні. Однак одноманітна та примітивна техніка гри поступово спричинила втрату інтересу до неї, припинився випуск інвентарю.

В 1932 році настільний теніс перестав існувати як вид рухової активності.

Відродження настільного тенісу почалося лише в післявоєнні роки.

В Україні ініціаторами відродження гри були Ю. Ревіс і А. Рисс – у м. Харкові; Ф. Глаз, В. Туранов, С. Гальський, О. Сирота – в м. Києві; З. Розенберг і О. Пастернак – в м. Одесі; Р. Газда – у м. Львові та ін. Вони стали популяризувати гру в настільний теніс, залучаючи до занять зазначеним видом рухової активності молодь і старше покоління.

Відсутність інвентарю, зокрема губчатої гуми для ракеток і целулоїдних м'ячів, загальмувала масове поширення настільного тенісу в перші післявоєнні роки.

В 1950 році в Україні були організовані перші офіційні змагання з настільного тенісу, переможцем яких став Є. Шицер (м. Львів). З 1951 року розіграш першості України проводиться систематично [7].

Із здобуттям Україною незалежності гра в настільний теніс знову стає найбільш популярним і «привілейованим» видом серед спортивних ігор.

Федерація настільного тенісу України постійно сприяє розвитку виду спорту.

В Україні систематично проводяться чемпіонати України в різних вікових категоріях: для молоді, юніорів, міні кадетів, кадетів, дорослих.

Найбільш титулованими чемпіонами України в період з 1991 року по 2020 рік були: серед чоловіків – Коу Лей; серед жінок – Тетяна Біленко.

У 2007 році замість чемпіонату України проводилася Всеукраїнська Спартакіада, чемпіонами якої стали Євген Прищепа та Маргарита Песоцька [1, 2].

Гра в настільний теніс культивується в усіх областях України, зокрема на Харківщині.

Найкращими тенісистами Харківщини є: Тетяна Біленко, Микола Тельной, Анна Храмцова, Анна Гапонова, Наталія Просвірніна, Сергій Коваль, Олена Ковтун.

Значні успіхи на міжнародному рівні мають українські спортсмени паралімпійці: Віктор Дідух, Вікторія Сафонова, Іван Май, Михайло Попов, Марина Литовченко, Роман Гулик, Антоніна Ходзинська, Максим Ніколенко, Олександр Єзик, Юлія Клименко, Іван Омельчук, Юрій Щепанський, Лев Кац, Василь Петрунів, Наталя Косміна, Вадим Кубов, Віктор Карп.

О. А. Каспаров є головним тренером національної паралімпійської збірної України з настільного тенісу [7].

Висновки. В Україні гра в настільний теніс відіграє важливу роль у популяризації фізичної активності серед різних верств населення. Систематичні заняття зазначеним видом рухової діяльності сприяють поліпшенню фізичного стану, функцій систем та активності аналізаторів.

Джерела та література

1. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : метод. реком. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
2. Лавор Н. Л., Долинніна М. М., Алексеева Н. Є. Методичні рекомендації до застосування настільного тенісу для студентів усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання. Київ : НУХТ, 2013. 54 с.
3. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344–349.
4. Рядова Л. О., Склярєнко В. П., Подмарьова І. А. Роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Креативний простір: електрон. наук. журн. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2022. № 9. С. 65–66.*
5. Супруненко М. В. Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 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. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141.*
6. Цвинтарний В. С. Настільний теніс: історія виникнення, вправи з варіативного модуля. *Педагогічний вісник. 2022. № 1–2. С. 63–67.*
7. Шевченко О. О., Паєвський В. В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс : навч. посіб. 2-е вид., перероб. й допов. Харків : ХДАФК, 2021. 119 с.

ЕТАПИ РОЗВИТКУ ІНКЛЮЗИВНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ГРЕЦІЇ

Даріуш В. Скальські¹, Наталія Цигановська²

¹Доктор педагогічних наук, професор, професор відділу фізичної культури Академії фізичного виховання і спорту ім. Єнджея Снядецького (м. Гданськ, Польща), професор кафедри стрільби і технічних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського, e-mail: dskalski60@gmail.com;

²Завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я Харківської державної академії культури, e-mail: ncyganovskaa@gmail.com

Вступ. На загальноєвропейському рівні сфера інклюзивної фізкультурної освіти підтримується Європейською федерацією адаптованої фізичної активності, що бере свої початки у 80-х рр., коли доктор Ж.-К. ДеПоттер (Бельгія) організував Перший європейський конгрес з метою заснування європейської філії Міжнародної федерації адаптованої фізичної активності (МФАФА) (European Federation of Adapted Physical Activity, 2018). Європейська федерація адаптованої фізичної активності (ЄФАФА) займається підтримкою інклюзії в освіті і суспільстві, поширенням позитивного досвіду і результатами досліджень у полі адаптованої фізичної активності і наук про спорт з метою їх практичного застосування впродовж усього життєвого циклу людини [5].

Мета дослідження: розглянути історичний аспект становлення та етапи розвитку інклюзивної фізкультурної освіти в Греції.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та інтерпретація даних науково-методичної, довідкової літератури та матеріалів мережі Інтернет з даної теми дослідження.

Результати дослідження: Перші випадки інклюзії в грецькій середній освіті відзначені 1981 роком, коли учнів з незначними розумовими проблемами почали допускати з загальноосвітні школи. Ці випадки були винятковими і стали результатом діяльності передових освітян. Щодо інклюзії в грецькій загальній освіті, рівні права дітей шкільного віку щодо включення у систему середньої освіти почали законодавчо визнавати в середині 80-х рр. XX ст. Тоді батькам було надано право віддавати дітей у будь-які школи за власним вибором.

До кінця 80-х рр. створення окремого спеціального навчального середовища було пріоритетом освітньої політики у Греції. Проте навіть і ці спеціальні класи функціонували без спеціально підготовленого персоналу, без спеціальних ресурсів та організаційного забезпечення. Із 90-х рр. розпочалися серйозні інтеграційні зусилля, значною мірою завдячуючи європейській програмі GELIOS. Лише у той період розпочалася робота з організації інклюзивного освітнього середовища.

Сьогодні у Греції в цьому контексті відбулися певні позитивні зміни, а саме:

- збільшення кількості інклюзивних класів у загальноосвітніх школах;
- розробка спеціальних програм професійної підготовки для молоді з особливими потребами;
- підготовка освітян до роботи з дітьми й молоддю з особливими потребами;
- адаптація шкільних споруд до забезпечення доступності для дітей та молоді з особливими потребами;
- розробка програм з урахуванням боротьби з дискримінацією учнів з особливими потребами.

Щодо інклюзії у фізкультурній освіті, учні початкової школи мають дві години фізичної культури на тиждень і додаткову годину олімпійської освіти два останні роки початкової школи. У середніх класах учні мають три години фізкультури на тиждень, а у старших – 2 години на тиждень плюс 1 година олімпійської освіти на два тижні.

Немає спеціальних законодавчих положень щодо інтеграції та інклюзії у фізкультурній освіті. Якщо неповноправність не дає учням можливості займатися разом з усіма на уроках, вони можуть бути звільнені від занять із фізичної культури. Згідно із законом № 3194, учителі, які мають у дипломі спеціалізацію «адаптивна фізична культура», при прийомі на роботу мають перевагу над тими, хто її не має.

Підтримку учням з особливими потребами, які навчаються у загальноосвітніх і спеціалізованих школах, надають команди спеціалістів Центрів діагностики, оцінювання і підтримки, які функціонують у кожній префектурі. Персонал таких центрів складається з освітян для різних освітніх рівнів, медиків і пара-медиків, психологів, соціальних працівників і адміністраторів. Проте роль фахівців з адаптивної фізичної культури залишається недооціненою.

Щодо інклюзії у спорті, може йтися про її підтримку державою, що надається переважно через спортивні федерації. Щодо рекреаційного спорту для людей з особливими потребами, турботу про його організацію передано владі на місцях.

Грунтовний аналіз цих питань здійснили у своїй публікації члени робочої групи проекту «Стандарти адаптованої фізичної активності в Європі» Мартін Кудлчек і Алія Клавіна [1], які систематизували матеріали про сучасний стан цієї галузі в країнах ЄС, представивши матеріали на сайті. Коротко охарактеризуємо ситуацію в окремих країнах-членах ЄС.

Міжнародні дослідження (Kudlcek, & Klavina, 2010; Kudlcek, M., Jesina, O., & Flannagan, P. 2010; Kudlcek, Váľková, Sherrill, Myers, & French, 2002) доводять, що, зважаючи на все більшу кількість учнів з особливими потребами в загальноосвітніх школах, учителі постають перед проблемою, як їхні потреби задовольнити. У більшості випадків учителі не можуть приймати рішення щодо того, чи навчатися такій дитині в класі з іншими дітьми, проте від їхнього рішення залежить, якою мірою до фізичної активності буде залучено кожного учня [1, 2, 3]. На думку Шерілла [4], «незважаючи на те, що в освітній інклюзії може йтися про певні успіхи, у фізкультурній освіті багато країн не спроможні надати систематичної підтримки». Він вважає, що важливо те, щоб учителі фізичної культури вміли працювати з учнями з особливими потребами, і головне, що треба змінити – це ставлення [4, с. 107].

Висновки. Отже, опрацьовані матеріали дають підстави для певних узагальнень. За останні десятиліття для дітей та молоді з особливими потребами з'явилися певні покращення у різних сферах їхнього життя, включаючи доступ до соціальних послуг і до якісної інклюзивної фізкультурної освіти в Греції. Проте фізкультурна освіта для людей з особливими потребами потребує ще значних зрушень сучасного стану і перспектив інклюзивної фізкультурної освіти у країнах Європейського Союзу [5].

Джерела та література

1. Kudlcek, M., & Klavina, A. (2010). Adapted physical education in school. *European Standards in Adapted Physical Activity*, 12–25.
2. Kudlcek, M., Jesina, O., & Flannagan, P. (2010). European in-clusive physical education training. *Advances in Rehabilitation*, 3, 14–17.
3. Kudláček, M., Váľková, H., Sherrill, C., Myers, B., & French, R. (2002). An inclusion instrument based on planned behavior theory for prospective Czech physical educators. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19, 280–299.
4. Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation and sport: cross-disciplinary and lifespan. (6th ed.). *Dubuque, IA: Brown & Benchman*, 107.
5. Скальські Д. (2018). Концепції фізкультурної освіти у країнах Європейського Союзу: історія та сучасність: Монографія, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, 272.

РОЛЬ МОЛОДІЖНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Олена Томащук¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна., olena.tomaschuk@vnu.edu.ua

Вступ. В умовах збройної агресії російської федерації проти України проблема зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей стала одним із головних завдань українського суспільства. Нові виклики вплинули на фізичне і ментальне здоров'я підростаючого покоління, звузили доступ дітей та молоді до закладів освіти, закладів фізичної культури й спорту та обмежили будь-які форми руху взагалі. Тому актуальним у сучасних умовах є пошук спільних шляхів підвищення рівня залученості населення, а особливо дітей і молоді, до рухової активності та занять спортом, який буде мати довгостроковий ефект.

Результати першого в Україні комплексного дослідження «Рівень залучення дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я» свідчать, що: 7,6 % опитаних не мають необхідних умов для занять спортом та руховою активністю; 46 % дітей не відвідували заняття фізкультури з початку повномасштабного російського вторгнення на територію України, тоді як до війни цей показник становив лише 15 %; лише 22,6 % опитаних заявили, що у їхньому населеному пункті немає обмежень для занять фізичною культурою та спортом; 66,6 % дітей не відвідують спортивні гуртки, до 24 лютого 2022 року цей показник становив 37 %. Крім того, загальний стан здоров'я дітей і молоді після початку повномасштабного вторгнення погіршився, особливо це стосується психічного здоров'я. Зокрема, погіршилася успішність в школі, з'явилися тривожні розлади, песимістичні погляди на життя, розлади сну, проблеми з апетитом [4].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитувально-діагностичні (анкетування, інтерв'ю), математично-статистичні.

Результати дослідження. Вагомим елементом фізичної культури в закладах освіти має стати формування і розвиток у здобувачів/здобувачок освіти фізичних якостей, відповідального ставлення до власного здоров'я, інтересів України, забезпечення безпеки та усвідомлення спільності інтересів людини і держави, розвиток національної ідентичності, що полягає в опануванні знаннями, практичними вміннями і навичками. На жаль, уроки з фізичної культури, навіть при наявності відмінної матеріально-технічної бази, не в змозі забезпечити виконання дітьми необхідного рухового режиму. Вихід з цієї ситуації потрібно шукати в інших позаурочних формах фізичного виховання, в тому числі, в фізкультурно-спортивних формах молодіжних організацій.

Науковці стверджують, що діти, підлітки та молоді люди не зорієнтовані на соціально-значиму діяльність, мають низьку соціальну активність наслідком чого є процеси десоціалізації та маргіналізації, моральної деградації та криміналізації молодіжного середовища. Це вказує на необхідності розробки та реалізації нових, інноваційних підходів до питання виховання молодого покоління, створення такої моделі вихованості людини, яка б сприяла формуванню умінь вирішувати складні питання своєї життєдіяльності, успішно досягати індивідуальних і суспільних цілей, розвиваючи і реалізуючи власні здібності [1].

Самодіяльні дитячі і молодіжні організації та об'єднання в усі часи свого функціонування виступали в ролі синтезуючої ланки між школами, де виникали дитячі й юнацькі осередки, і позашкільними навчально-виховними закладами та соціально-громадськими інституціями. Окрім того, вони створювали необхідний простір для безпосереднього контактування з соціальним середовищем, тобто виконували і виконують ще й функцію соціального виховання молоді.

Серед молодіжних громадських організацій, які вперше були започатковані в багатьох країнах Європи, С. Ю. Головчук виділяє такі: Спілка молоді, Пласт, Організація скаутів, Молода просвіта [2]. Нині в Україні функціонують різноманітні громадські дитячі та молодіжні організації, які з кожним роком збільшують вплив на виховання та соціальне становлення дітей, підлітків, молоді, серед них найбільш популярними є: Джура, Національна організація скаутів України, Асоціація гайдів України, Пласт та інші. Відповідно, зростає й інтерес до таких організацій.

У ході анкетування, проведеного нами серед школярів 14–17 річного віку, з'ясувалося, що, лише 30 % респондентів свій вільний час відводять на рухову активність, з них 19 % – на заняття фізичною культурою і спортом. В той же час, 25 % школярів проводять вільний час за різними видами

інтелектуальної діяльності (зустрічі з друзями, читання художньої літератури, перегляд телевізійних передач), а решта учнів – за різними видами розваг (перегляд соціальних мереж, прослуховування музики, відвідування розважальних заходів, кафе, барів, гра в ігри на комп'ютері чи телефоні). Таку ситуацію не можна вважати задовільною, оскільки вона не може забезпечити повноцінного відпочинку молоді і її підготовку до навчальної діяльності. Слід відмітити, що серед 19 % старшокласників, які у вільний час займаються фізкультурою і спортом, одні з них займаються систематично, а інші – від випадку до випадку. Систематичність проведення занять фізкультурою і спортом також неоднакова – від 5 і більше разів до 2 разів на тиждень. З віком зростає кількість учнів які у позанавчальний час фізкультурою і спортом займаються нерегулярно. Причому в 17 років кількість таких школярів як серед хлопців, так і серед дівчат перевищує половину від опитаних. Серед респондентів, які займаються фізкультурою і спортом регулярно, найбільша їх кількість як серед хлопців, так і серед дівчат, відвідує заняття два рази на тиждень. Слід відмітити, що більшість школярів, які постійно займаються фізкультурою і спортом, є членами молодіжних організацій або спортивних секцій. Серед мотивів, що найбільше впливають на залучення юнаків і дівчата всіх вікових періодів до відвідування занять фізкультурою і спортом респонденти виділяють можливість весело провести час. Іншими важливими мотивами стали можливість виховувати характер, волю і мужність, можливість домогтися високих спортивних досягнень та можливість сприяти підвищенню розумової працездатності [3].

Висновки. Таким чином, проведений аналіз дає підстави стверджувати, що молодь не байдужа до занять фізичною культурою і спортом. Необхідно лише створити належні умови для організації і проведення таких фізкультурно-спортивних занять, які передбачали б можливість реалізувати потреби хлопців і дівчат. Однією з найефективніших форм фізичного виховання такого спрямування видаються фізкультурно-спортивні заходи в молодіжних організаціях. Адже саме в молодіжних організаціях створюються умови для веселого і цікавого проведення вільного часу, для нових знайомств з однолітками, які принаймні за статутними завданнями молодіжної організації є однодумцями, для підвищення фізичної підготовленості під час занять фізичними вправами, на яких проводяться тренування не для досягнення високих результатів в тому чи іншому виді спорту, а для гармонійного фізичного розвитку і різносторонньої фізичної підготовки.

Джерела та література

1. Березовська Л., Колодчак Х. Соціалізація учнівської молоді в діяльності молодіжних і дитячих громадських організацій. *Освітній простір України. Теорія виховання*. № 16. 2019. С. 137–143.
2. Головчук С. Європейський досвід виховання у діяльності молодіжних громадських організацій. *Освітнологічний дискурс*. № 2 (10). 2015. С. 49–54.
3. Томашук О. Г., Назаров В. В. Сучасні тенденції фізичного виховання в українських громадських молодіжних організаціях. *Актуальні питання розвитку сучасної науки та освіти (частина III): матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції м.Львів, 16–17 січня 2021 року*. С. 50–52.
4. URL: <https://inmol.org/rezultaty-kompleksnoho-doslidzhennia-riven-zaluchenosti-ditej-ta-molodi-do-rukhoi-j-fizichnoi-aktyvnosti-ta-vplyv-sportu-na-fizychne-i-mentalne-zdorov-ia/>

Секція 5

Тенденції розвитку фізичної культури і спорту в Європі XIX–XX ст.

JÓZEF MARIAN MARCIN BOROWIEC (1877–1959)
**– WSPÓŁTWÓRCA HARCERSKICH I POŁOWYCH DRUŻYN SOKOLICH
NA ZIEMIACH ŁAŃCUCKICH**

Małgorzata Urszula Kaszowska¹

¹Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Lwów, Ukraina, mkaszowska@onet.eu

21 grudnia 1867 roku cesarz Austrii Franciszek Józef I przyjął konstytucję grudniową, która przekształcała cesarstwo w monarchię Austro-Węgierską. To jednocześnie początek tzw. Autonomii Galicyjskiej, która przyniosła ziemiom zaboru austriackiego możliwość w miarę swobodnego rozwoju, chociaż w warunkach biedy i zacofania. Bez większych przeszkód rozwijało się życie kulturalne, społeczne, polityczne i gospodarcze. Jeszcze tego samego roku powstało pierwsze polskie gniazdo „Sokoła” we Lwowie. W kolejnych latach, na wzór lwowskiego, rozwijały się gniazda nie tylko w Galicji, ale także na ziemiach pod zaborem pruskim i rosyjskim. Na fundamencie ruchu sokolego kształtowały się pierwsze drużyny harcerskie, Drużyny Bartoszwowe i Polowe Drużyny Sokole, które w późniejszym okresie odegrały istotną rolę w procesie odbudowy polskich sił zbrojnych w czasie I wojny światowej.

Cel: Celem niniejszej pracy jest przedstawienie krótkiego biogramu i podkreślenie szczególnej roli dra Józefa Mariana Marcina Borowca, ówczesnego prezesa TG Sokół w procesie tworzenia się harcerstwa na ziemiach łańcuckich.

Metody: W badaniach zastosowano metodę analizy źródeł historycznych, dokumentów, sprawozdań, zachowanej korespondencji, oficjalnych wniosków oraz akt osobowych adwokata dra Józefa Borowca.

Wyniki: Józef Marian Marcin (3 imion) Borowiec urodził się 11 listopada 1877 roku w Jordanowie, w rodzinie pocztmistrzów. Ukończył 4 letnią szkołę powszechną, następnie uczył się 8 lat w gimnazjum w Krośnie. Maturę zdał eksternistycznie w Jaśle. W 1896 roku rozpoczął naukę na Wydział Prawa Uniwersytetu Jana Kazimierza we Lwowie. Aby zdobyć na utrzymanie podjął pracę jako dyjetariusz w Sądzie Powiatowym we Lwowie, gdzie pracował przez 3 kolejne lata, zajmując się protokołowaniem rozpraw i wygotowywaniem łatwiejszych wyroków. W ostatnim roku studiów pracował w kancelarii adwokackiej zdobywając w ten sposób spore doświadczenie i praktyczne przygotowanie do wykonywania zawodu. W 1900 roku ukończył Uniwersytet, otrzymał absolutorium, złożył egzaminy i uzyskał stopień doktora obojga praw. W 1901 roku odbył jednoroczną służbę wojskową w Bregencji i Insbruku, złożył egzamin oficerski i po odbyciu określonej ilości szkoleń uzyskał stopień porucznika. Od 1903 do 1910 roku odbywał praktykę sądową i adwokacką we Lwowie. 1910 roku zdał egzamin adwokacki w Sądzie Apelacyjnym we Lwowie i tego samego roku otrzymał upoważnienie Izby Adwokackiej w Krakowie na otwarcie kancelarii adwokackiej w Łańcucie (14.10.1910 r.). Podczas I wojny światowej walczył w Siedmiogrodzie w Rumunii oraz na froncie włoskim. 15 maja 1920 roku przeniósł kancelarię adwokacką do Lwowa. W maju 1945 roku otworzył kancelarię w Krakowie i prowadził ją do czerwca 1951 roku, czyli do momentu kiedy to orzeczeniem Wojewódzkiej Komisji Weryfikacyjnej został oficjalnie skreślony z listy adwokatów. W wyniku zawieszenia nie wykonywał żadnych czynności od dnia aresztowania przez Urząd Bezpieczeństwa, czyli od 12 września 1950 roku. Zawód prawnika wykonywał łącznie 55 lat. Żonaty z Agnieszką Jadwigą z Muchów, bezdzietny. Pozbawiony pracy, środków do życia, zmarł w zapomnieniu i biedzie w Krakowie 30 kwietnia 1959 roku [1].

W Powiecie Łańcuckim w 1910 roku zaczęto zakładać pierwsze Drużyny Bartoszwowe. Część z nich – w Dębinie i Wysokiej – w 1913 roku przejęło Towarzystwo Gimnastyczne Sokół w Łańcucie, którego zarząd wyposażył członków tych drużyn w broń, oporządzenie i zapewnił instruktorów. Drużyny te ćwiczyły

wspólnie z Polową Drużyną Sokolą i Drużynami Skautowymi, które powstały w 1912 roku wskutek narastania groźby wybuchu wojny z Rosją i rozwoju organizacji paramilitarnych w Galicji. Stanowisko Prezesa TG Sokół w łańcuckim gnieździe piastował wówczas dr Józef Borowiec, który wraz z naczelnikiem Władysławem Glińskim doprowadził do utworzenia pierwszej drużyny liczącej 80 członków, całkowicie umundurowanych i uzbrojonych. [2] W połowie września 1912 roku przy Sokole powstała pierwsza drużyna harcerska utworzona ze starszej młodzieży gimnazjalnej im. T. Rejtana, a nieco później druga im. R. Traugutta, grupująca uczniów klas niższych. [3] Ćwiczenia i szkolenia wojskowe prowadzili: dr Józef Borowiec (oficer posiadający stopień porucznika), dh prof. Józef Sala, dh Bogumił Brzeziński, dh Mieczysław Krokowski i naczelnik dh Władysław Gliński, który wraz ze swoim następcą dh Romanem Mazankiem ukończyli kurs Związkowy w Skolem. [4] W budynku Sokola prowadzone były gawędy i pogadanki o tematyce ideowej i organizacyjnej. Odbywały się też regularne wycieczki i ćwiczenia polowe w okolicznych lasach i wioskach, podczas których uprawiano musztrę, podchodzenie, tropienie, zwiady, rozpalanie ogniska, gotowanie, tyralierkę oraz uczono posługiwać się sygnalizacją: świetlną, dymną i dźwiękową. Obowiązkowe było strzelanie z karabinu ręcznego. [5] W połowie sierpnia 1914 roku przyszły ze Lwowa wskazówki, by ochotników, zgromadzonych i przeszkolonych w ramach powszechnej mobilizacji, odprawić celem włączenia ich do Legionu Wschodniego. W pełni wyekwipowaną grupę, pod eskortą dra Józefa Borowca i Władysława Glińskiego, oddelegowano do Lwowa [6].

Wnioski: Największe zasługi w zapoczątkowaniu skautingu, który dał podwaliny do powstania harcerstwa w Polsce położyli zarzewiaczy i sokoli działacze galicyjscy. [7] Podobnie, jak we Lwowie, Krakowie, Rzeszowie, tak i w Łańcucie działali ludzie, którzy upatrywali w skautingu szansę na zwiększenie szeregów młodzieży sokolej. Harcerstwo [8], pod auspicjami Sokola, w przededniu I wojny światowej było przede wszystkim organizacją niepodległościową, przygotowującą młodzież do zbliżającej się walki zbrojnej o wolność i niezawisłość narodu.

Bibliografia

1. Archiwum Krakowskiej Rady Adwokackiej, Teczka osobowa adwokat dr Borowiec Józef, B185, poz. 1782.
2. A. Zielecki, Ruch Niepodległościowy w Łańcucie w latach 1912–1914, *Łańcut. Studia i szkice z dziejów miasta*, p.r. Włodzimierza Bonusiaka, WSP, Rzeszów 1997, s. 179–180.
3. III Sprawozdanie Dyrekcji C.K. Gimnazjum Realnego w Łańcucie za rok szkolny 1912/1913, Drukarnia Ludwika Wiśniewskiego w Jarosławiu, Łańcut 1913, s. 33.
4. Sprawozdanie Zarządu Towarzystwa Gimnastycznego Sokół w Łańcucie za rok 1927, Drukarnia J.A. Pelara i Ski w Rzeszowie, Łańcut 1928, s. 6.
5. F. Machalski, Szkolne drużyny harcerskie, (W:) *Gimnazjum i Liceum im. H. Sienkiewicza, Szkice historyczne, sylwetki, wspomnienia*, Praca zbiorowa pod red. Stefana Inglota, LSW, Warszawa 1965, s. 146.
6. Archiwum Państwowe w Krakowie, Akta Naczelnego Komitetu Narodowego nr 511, Sprawozdanie z działalności OKN w Leżajsku z 22 maja 1914 roku (powinno być 1915 roku), k. 106.
7. Z. Pawluczuk, Rola ruchu sokolskiego w powstaniu harcerstwa na ziemiach polskich, *Prace Naukowe im. Jana Długosza w Częstochowie*, Seria: Kultura Fizyczna, 2010.
8. Termin rodzimy w miejsce terminu angielskiego „skauting” pojawia się już w 1913 roku.

HISTORIA PŁYWANIA SPORTOWEGO

Paulina Kreft¹

¹Magister, asystent dydaktyczny Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk, Polska; paulinakreft@awf.gda.pl

Wstęp. Pływanie jest umiejętnością poruszania się w wodzie lub po jej powierzchni. Początkowo posiadały ją jedynie niektóre gatunki zwierząt. Obserwujący je ludzie, również postanowili zapanować nad tym niezwykłym żywiołem, naśladując ruchy pływających stworzeń. Dzięki temu również i im udało się go okiełznać. Ludzie pływali więc praktycznie od zawsze a pierwsze udokumentowane przypadki pływaków datowane są na okres starożytności. Dowodem na nabycie tej umiejętności przez ludzi w czasach starożytnych są rysunki z terenów dawnej Asyrii, Egiptu i Libii, które powstały około czterech tysięcy lat temu. Pierwsi pływacy nabywali tę umiejętność w celach przetrwania. Pływanie dawało im okazję na zdobywanie pożywienia, którego brakowało na lądzie. Po pierwsze dlatego, że w rzekach i zbiornikach wodnych można było znaleźć dużo wartościowego pokarmu. Po drugie dlatego, że pokonanie cieków wodnych oznaczać mogło poszerzenie terytoriów łowieckich. W starożytnej Grecji pływanie było jednak nie tylko tożsame z nowym źródłem pożywienia. Stanowiło umiejętność obowiązkową dla człowieka obytego, o czym świadczy chociażby sugestia Platona odnośnie tego, jakoby władcą mógł zostać jedynie człowiek, który ją opanował. Mimo, że pływanie było mile widziane zarówno wśród wodzów jak i wśród żołnierzy, nie traktowano go jako sportu. Igrzyska olimpijskie nie posiadały takiej dyscypliny na swojej liście.

Materiał i metody badań. W 36 lub 35 roku p.n.e. w Japonii odbył się pierwszy na świecie oficjalny konkurs w pływaniu. Ciężko dokładnie określić tę datę, jednak wydarzenie to na pewno miało miejsce w pierwszej połowie pierwszego wieku przed naszą erą. To właśnie z kraju kwitnącej wiśni pochodzą pierwsze wzmianki opisujące pływanie jako dyscyplinę sportu. Pierwszy klub pływacki założony został natomiast wiele wieków później. Miało to miejsce w 1796 roku w szwedzkiej Uppsali. Klub o nazwie Upsala Simsällskap istnieje do dziś i cieszy się mianem najstarszego klubu pływackiego na świecie. Kilkadziesiąt lat później, w 1869 roku w Londynie w Anglii zawiązano pierwsze towarzystwo pływackie o nazwie Amatorskie Stowarzyszenie Pływania. W tym samym roku pływanie stało się dyscypliną olimpijską. Wydarzenie to odnotowano w historii pływania jako początki pływania sportowego. Do 1908 roku, w którym to odbyły się igrzyska olimpijskie w Londynie, pływano jedynie na otwartych akwenach. Dopiero od 2004 roku, na igrzyskach olimpijskich w Atenach, olimpijczycy konkurowali ze sobą na pływalni. Rok 1873 to data niezwykle ważna dla sportowego pływania. Od tego czasu organizowane są oficjalne mistrzostwa świata w pływaniu. Podobnie jak data 19 lipca 1908 roku. W tym dniu powołano bowiem do życia Fédération Internationale de Natation, w skrócie FINA, czyli Międzynarodową Federację Pływania. Federacja ta do dziś zajmuje się regulacją przepisów dotyczących tej dyscypliny sportu, organizacją zawodów o randze międzynarodowej oraz ustalaniem rodzajów konkurencji i dystansów do pokonania. Ponadto FINA odpowiada także za pływanie na otwartych wodach, pływanie synchroniczne, piłkę wodną oraz skoki do wody.

Wyniki. W czasie, gdy Europejczycy brali już udział w różnego rodzaju zawodach pływackich, Polska znajdowała się pod zaborami. Mimo wszystko, pod zaborem austriackim Polacy mogli starować w organizowanych na tych terenach zawodach sportowych. W 1910 roku odbyły się pierwsze zawody pływackie dla naszych rodaków. Miały one miejsce w Krakowie w czasie trwania zlotu Grunwaldzkiego. W 1922 roku powołano do życia Polski Związek Pływacki, w skrócie PZP. Rok później organizacja została członkiem FINA a w 1926 roku także Ligue Européenne de Natation, w skrócie LEN, czyli Europejskiej Federacji Pływackiej. Pierwsze oficjalne mistrzostwa Polski w pływaniu odbyły się w 1929 roku w Warszawie. W 1935 roku polska reprezentacja pływaków wystartowała w igrzyskach olimpijskich w Berlinie.

Wnioski. Pływanie jest nierozzerwalną częścią historii ludzkości. Umiejętności pływania stanowiły niegdyś warunek przetrwania gatunku. Potem zaczęto zauważać zdrowotne właściwości tego sportu i z pływania utworzono konkretną dyscyplinę sportową. Obecnie sztuka pływania doceniana jest zarówno wśród licznych zawodników pływackich jak i przez pływaków amatorów. Ponadto, korzyści płynące z uprawiania tej aktywności fizycznej dostrzegane są przez lekarzy i fizjoterapeutów. Pływanie jest sportem, który wspaniale wpływa na wydolność organizmu, na układ krążenia, układ oddechowy i mięśniowo-

szkieletowy. Pomaga w walce z otyłością, wadami kręgosłupa i stresem. Zalety z uprawiania tego sportu są niepoliczalne.

Bibliografia

1. Bartkowiak E. 1999. *Pływanie sportowe*. COS. Warszawa; s. 54–78.
2. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. 2003. *Elementy teorii pływania*. AWF Wrocław.
3. Karpiński R. 2011. *Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne*. AWF Katowice; s. 14–20.
4. Michałowski M. *Pływanie. Historia, zasady, trening 2010*; s. 13–19.
5. Pietrusik K, 2005. *Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness*. TKKF, Warszawa; s. 2–8.

КОПАНІЙ М'ЯЧ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН: ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ НА ТЛІ ФОРМУВАННЯ ЦЬОГО ВИДУ СПОРТУ В ЄВРОПІ ТА СВІТІ

Ірина Процик¹

¹Доктор філологічних наук, доцент, доцент кафедри олімпійської освіти Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, науковий працівник Люксембурзького університету iprotsyk@ukr.net, iryna.protsyk@uni.lu

Вступ. Футбол за не цілих 200 років своєї новітньої історії здобув надзвичайну популярність у світі – його називають «спортом номер один», «грою мільйонів», адже він справді захоплює мільйони людей на планеті та є соціокультурним феноменом сучасності. Цікавою є історія розвитку футболу в Україні, яка розпочалася наприкінці XIX століття.

Методи дослідження. Методологічною основою цієї розвідки є історично-порівняльний, описово-аналітичний і зіставний методи.

Результати дослідження. Історія світового футболу дуже давня, відомо, що він з'явився ще до нашої ери. Вірогідно, вже понад п'ять тисяч років тому в Китаї існувала гра [Соломонко 1997, с. 5], яку вважають прототипом сучасного футболу – *дзуцьов* (букв. 'копати м'яча ногою'), що згодом завдяки арабам поширилася Європою й еволюціонувала до сучасного вигляду. З Китаю гра потрапила до Японії, де мала назву *кеннатт* [Ріпак 2010, с. 9] і *кемарі* – 'копаний м'яч'. Гра, що нагадувала футбол, була в Єгипті й Монголії, у племен інків і майя, у ацтеків – *тлачтілі* та в американських індіанців – *пок-а-ток*, гренландських ескімосів – *аксактук* і скандинавських вікінгів – *кнатлейкр*. Близько двох тисяч років до н. е. в Давній Греції під час велелюдних ігрищ влаштовувалося змагання, що мали назву *епіскирос* і *фаїнінда*, від яких походить римська гра – *гарпаstum* – поєдинок двох команд, гравці яких били в м'яч будь-якою частиною тіла, окрім рук і передпліччя.

Римські завоювання поширили гру в м'яч, копаний ногами, по цілій Європі – в Англії, Франції, Німеччині. У Британії футбол залишився назавжди, згодом еволюціонувавши там із невимушеної забави до спортивної гри з правилами, системою й конкуренцією. У Франції подібна командна гра мала назву *ля шуль* (*ля суль*, *шолтаж*). В Італії *кальчо* був складником міської ярмаркової культури, саме звідти футбол перейняв барвисте оформлення дійства, клубні кольори і прапори.

Слово *футбол* (англ. football – *foot* – стопа, ступня, нога, *ball* – м'яч) уперше з'явилося в 1486 р. і називало різноманітні ігри й забави, які полягали в коченні та копанні м'яча ногами. Поступово гра поширилася в школи й університети, у футбол грала переважно молодь. У жовтні 1857 р. створено перший у світі футбольний клуб – англійський Ф.К. «Шеффілд», а в 1863 р. у Лондоні закладено першу лігу з футболу – Англійську футбольну асоціацію [Ріпак 2010, с. 14]. Тоді ж впорядковано правила футболу. У 1872 р. відбувся перший міжнародний матч – між командами Англії та Шотландії. Із 1888 р. в Англії започатковано проведення регулярних чемпіонатів із футболу. Наприкінці XIX – на початку XX ст. футбол поширився практично на весь світ – у Європі, Південній Америці, Африці, Азії, адже англійські моряки під час стоянок їхніх кораблів у портах різних країн організовували матчі між членами корабельних команд, до складу яких залучали й місцеву молодь [Соломонко 1997, с. 7], популяризуючи гру в копаний м'яч. Регулярні футбольні змагання розпочато в світі на межі XIX–XX ст. [Чорнобай 2016, с. 30]. Футбол – нащадок давніх ігор із м'ячем багатьох народів, постав на основі їхніх змагових традицій, батьківщина сучасного футболу, на думку істориків футболу, – Велика Британія.

В Україні, на південних її землях, античний футбол започаткували у VII–V ст. до н. е. мешканці причорноморських міст-держав. Історики футболу подають відомості, що в часи Київської Русі неодмінним атрибутом урочистостей під час релігійних свят були ігри в м'яч, який копали ногами [Люпа 2015, с. 14–15], а в часи козаччини ігри з м'ячем набули поширення як один зі складників системи фізичної підготовки воїнів. «У часи Середньовіччя в Україні про футбол нагадали козаки Запорізької Січі, які використовували цю гру для розвитку спритності та витривалості» [Ріпак 2010, с. 16]. Згодом ігри в м'яч впроваджувано до курсів тіловиховної підготовки учнів братських шкіл і студентів. У шкільництві Галичини від 1868 р. запроваджено курс гімнастики. Ініціативи влади підтримали й громадські об'єднання, започаткувавши гімнастичне товариство «Сокіл» за зразком чеської сокільської організації [Люпа 2015, с. 18–19]. Упродовж 90-х рр. XIX ст. сокільські осередки

влаштували показові футбольні матчі, які проводили за правилами Англійського футбольного союзу.

Новітній етап історії розвитку футболу на всій території України бере свій початок у XX ст., набувши організаційних форм. Поширення футболу в Україні внаслідок розірваності українських земель, які входили до складу різних держав, розпочався пізніше, аніж в інших європейських країнах. Зацікавлення цим ігровим видом спорту в підросійській Україні відбулося насамперед завдяки чужоземцям – англійським морякам, які прибували до великих портів на Півдні України – Одеси, Миколаєва, Маріуполя, службовцям пароплавних і комерційних компаній, бельгійським, французьким, німецьким, англійським і валлійським спеціалістам – гірничим інженерам, робітникам, шахтарям, які працювали на промислових підприємствах, передовсім металургійних заводах великих українських міст – Києва, Харкова, Катеринослава, Єлисаветграда, Кременчука й у копальнях Донецького та Криворізького басейнів, а у вільний час влаштували футбольні змагання між собою.

За прикладом чужоземних робітників і службовців, які зацікавили футболем мешканців українських міст, залучивши їх до гри в м'яч, копаний ногами, молодь, насамперед гімназисти, студенти та робітничі юні створювали перші футбольні клуби. До Першої світової війни команди були майже в усіх великих українських містах, згодом клуби об'єднувалися у ліги і проводили регулярні чемпіонати. У Галичині пропаганду та масове поширення футболу пов'язують з іменами українців, які побували в Європі, де ознайомилися зі специфікою гри та її правилами. Перший офіційний футбольний матч на українських землях, у якому грали місцеві футболісти, відбувся у Львові 14 липня 1894 р. [Люпа 2015, с. 38]. Від цього офіційного матчу на етнічних українських землях розпочато відлік історії вітчизняного футболу [Ріпак 2010, с. 19], а день його проведення вважають днем народження українського футболу. 1900 р. у Львові правила для гри в футбол – «Копана (Association Football)» – уперше опублікував українською Володимир Лаврівський, переклавши їх з чеської публікації Осипа Кленки.

З 1906 р. у Галичині виникли перші національні спортивні гуртки у товаристві «Сокіл» та в Академічній гімназії у Львові – У.С.К. Завдяки популяризаторській діяльності Івана Боберського, який написав підручник із футболу – «Копаний мяч» (Львів, 1906), відомості про цю гру розповсюдилася серед української шкільної молоді. 1906 р. офіційно започатковано чемпіонат із футболу у Львові. 1909 р. організовано українські клуби: у Перемишлі – «Сянова Чайка», у Тернополі – «Поділля», у Стрию – «Січ», 1911 р. у Львові постало «Спортове товариство студентів вищих шкіл «Україна». Після Першої світової війни, у 1921 р. у Львові організовано Союз копаного м'яча при Змаговому союзі Сокола-Батька, а в 1925 р. постала незалежна організація – Український спортивний союз. Цього ж року побачив світ у Львові перший спеціальний часопис «Спорт». 1926 р. вийшов друком ще один підручник з футболу – «Копаний мяч» Осипа Верхоли.

На інших українських землях, які входили до складу різних держав – Румунії, Угорщини, а згодом Чехії, у футбол грали з кінця XIX ст., проте українські футбольні клуби організовано лише в 20-х рр. XX ст. Зокрема, на Буковині 1920 р. засновано українське спортивне товариство «Довбуш», у Закарпатті з 1925 р. діяло українське спортивне товариство «Русь» Ужгород. Розвиток футболу на Волині почався в міжвоєнний період. Українські клуби створено в Луцьку, Рівному, Бересті, Дубні, Здолбунові.

У підсоветській Україні в 20-х рр. організовано робітничі футбольні клуби, «діяльністю яких керувало Головне управління загального військового навчання» [Жарський 2000, с. 3543–3544]. У 1921 р. відбулися перші змагання чемпіонату збірних команд міст України. У 1936 р. після реформи, згідно з якою за чемпіонство в країні боролися не збірні команди міст, а колективи спортивних товариств, створені на профспілкових засадах [Жарський 2000, с. 3543–3544]. Із 1937 р. започатковано змагання за Кубок України. Спортивним вихованням молоді в підсоветській Україні опікувалася Найвища рада фізичної культури при Всеукраїнському виконавчому комітеті. У Харкові виходив спеціалізований журнал «Вісник фізкультури». Підкреслюючи мілітарний характер спортивної підготовки в СРСР, український мовознавець Ярослав Рудницький зауважував, що провідна засада фізвиховання в советській Україні – підносити обороноздатність армії, виробляти готовність до війни. У викривленні ідеології спорту, надмірній його мілітаризації, на його думку, полягала невідрадна ситуація у спорті по той бік Збруча [Рудницький 1933, с. 15].

Висновки. Суспільно-політичні обставини розірваності українських земель, які входили до складу різних держав, вплинула на те, що футбол розпочав свій розвиток наприкінці XIX ст., а особливо активізувався на початку XX ст. у різних куточках України.

Джерела та література

1. Жарський Е. Футбол (копаний м'яч). Енциклопедія українознавства: в 11 тт. / гол. ред. В. Кубійович (Репринтне вид. 1955–1984 рр.). Львів: НТШ, Т. ІХ, 2000. С. 3543–3544.
2. Люпа Б. М., Грисьо Я. А., Яремко І. Я. Хроніки львівського футболу / за ред. Б. М. Люпи. Львів: ЛА «Піраміда», 2015. Т. 1 (друга половина ХІХ ст. – 1965 р.). 596 с.
3. Ріпак І. М. Футбол: навчальний посібник. Львів: Ліга-Прес, 2010. 224 с.
4. Рудницький Я. Фізкультура й спорт в УРСР. *Спортовий альманах 1934*. Львів, 1933. С. 14–15.
5. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 1997. 290 с.
6. Чорнобай І. Історія розвитку футболу. Львів: ЛДУФК, 2016. 648 с.

ЗАПОРІЗЬКІ ІГРИЩА 100 РОКІВ ТОМУ ТА СЬОГОДНІ: ПОНОВЛЕННЯ, РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЮВІЛЕЙ

Олексій Лях-Породько¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент, Національний університет фізичного виховання та спорту України, sportsokol@ukr.net

Вступ. Українські спортові змагання у часи поневолення, сьогодні привертають все більше уваги, бо ми повертаємо свою історію спорту як національну пам'ять. Сто років тому, у 1923 році, у Львові відбулись IV Запорізькі ігрища. Про них вже є декілька цікавих розвідок: про перші Запорізькі ігрища 1911 року [2], про роль часопису «Діло» у висвітленні цих змагань у 20–30-х роках ХХ століття [3]. У нашому дослідженні ми розглянемо феномен IV Запорізьких ігрищ у трьох векторах: по-перше, поновлення після Першої світової війни; по-друге, замовчування у часи радянської окупації та реабілітація; по-третє, цюгорічний ювілей і як ми його вшануємо для збереження національної історії українського спорту. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та першоджерел, описовий метод.

Результати дослідження. У надзвичайно складних після воєнних лихоліть спортові змагання пощастило поновити й вдалось організувати 15 та 16 вересня 1923 року у Львові. У них брали участь члени: УСК, Сокіл-Клепарів, Сокіл Б., Пласт (IV, VII), Беркут, Сянова Чайка, Зоря, Січ-Відень, Русалка, СТ «Україна», СК імені Боберського. Зголосилося участувати 92 спортсмени, а брало участь – 73 зі Львова і Перемишля. Серед глядачів були гості з Ковеля, які: «приїхали побачити спортову роботу, щоби опісля зацівити її на Волині» [4, с. 7]. Також змагання викликали глядацький ажіотаж й серед поважних громадян і діячів не тільки тіловиховання й спорту. Про значіння спортивних змагань свідчать поважні нагороди від шанованих організацій: «Просвіта», «Червона Калина», «Народна Торговля», «Земельний Банк», Книгарня імені Шевченка.

Наводжу реакцію невідомого автора (він підписав статтю – УСК. 1906) про змагання: «Самі змагання показали, що маємо неабиякий матеріал серед нашої молоді, коли зважити, що ставала без належного тренінгу, бо короткий час не дозволив на це» [4, с. 7]. Емоційно автор передає власні враження від побаченого: «Захопив мене хід з обтяженням на 10 км. Воно так зворушувало бувших військових. – А плавання! Сеж перші українські змагання в плаванні! Перші від часів козаччини! Око любувалося гнучкими тілами, які з розмахом кидалися в воду» [4, с. 7]. Щодо інших видів спорту у програмі змагань, то тут автор переважно говорив з надією на перспективу. Зокрема, легкоатлетичні дисципліни показали, що потрібна подальша праця над спортивною майстерністю. Наколесники (велосипедисти) за гірших умов досягнули досить непоганих результатів. Цікаві думки про тенісні змагання. Цитую: «Ситківка здивувала мене великим числом учасників. Коли до ходу ставало 5, то до змагань в ситківці 16 учасників! Се безумовно нездорова поява в нашій спорті. Нам все ще імпонує люксу!» [4, с. 7]. Неймовірно адже невідомий автор зазначає, що серед учасників тенісних змагань були відомі спортсмени, а також уродженець Києва! Хто він? Турнір копаного м'яча (футболу) розігрували: «Зоря», «Русалка», «Україна», «Мета». Ці змагання мали бути засвідчити, що «копаний м'яч вчить боронити і здобувати», а не лише показатися грою перед публікою».

На закінчення змагань виступили д-р М. Волошин та голова «Сокола-Батька» Заячківський, який водночас нагороджував переможців. На сам кінець всі учасники відспівали «Ще не вмерла». Звісно у роки радянського терору інформація про національні спортивні змагання українців замовчувалась та приховувалась. А згадки про них у будь якому писемному варіанті або знищувались або перебували під грифом таємно, тобто не для широкого загалу.

Така доля чекала й на одну книжечку про IV Запорізькі ігрища. Упродовж десятків років ця книжечка була заборонена. На щастя у часи відновлення незалежності України вона отримала друге життя з позначенням «РЛ» – «реабілітована література!» Ця книжечка – «Байдужі гинуть». Одноднівка з нагоди IV Запорізьких Змагань 15 і 16 вересня 1923 у Львові. Відповідальний редактор Осип Навроцький [1].

Львівський часопис «Діло» писав чимало цікавинок про змагання та одноднівку. Ось наприклад: «Вже вийшла з друку ЗМАГОВА ОДНОДНІВКА з нагоди IV Запорізьких Змагань. Подає читачеві цікаві відомості і змагу, які кожний повинен знати. Незвичайно інтересні знімки. Дохід призначений на цілі Українського Змагового Союзу».

Коротко про зміст і світлини у книжці. Навіть коротенька прикладка допоможе нам зрозуміти чому ця книжечка була майже 100 років захована від усіх (мова йде про тодішню Урсп). На сторінці 2, Т. С. (автор), у дописі «Плекаймо змаг» розповідає про тіловиховання й атлетику давньої Греції, Риму, Середньовіччя, Нового часу. Про українців пише наступне: «До нас, Українців, прийшов змаг дуже пізно. Стрінувся відразу з насмішкою одних, а з байдужістю других». Це був уривок думок автора. Далі він описує успіхи українського спорту. Наступний допис «Придалося» авторства М. Д. є спогадом. Теж дуже цікавий матеріал про війну, москалів і спорт. Далі без авторства стаття «Олімпійські змагання». Про українців написано наступне (цитую уривок): «Ні разу ще не прогомонила слава Українців. Українець ні один не побідив на олімпіадах, бо його нація ані разу участі в олімпійських ігрищах не брала... А що робимо ми? Наше змагове життя знаходиться в примітивній стадії. Українські рекорди такі нужденні супроти світових, що поки що українські змагуни не можуть гордо репрезентувати української нації на світовій Олімпіяді. Та чи маємо тим розчаруватися і нічого не робити. Ні, і ще раз ні!... Щоби на дальших Олімпіадах ми взяли активну участь та щоби Українські Змагуни підняли до того, що на Олімпіяді між народами світу проголошено: побідила Україна» [1, с. 16].

Тепер щодо світлин. Припускаю, що радянська цензура не могла зтерпіти ці фото. Отже, вже на сторінці 1 вміщено світлину з Січовими Стрільцями на площі «Сокола-Батька» у часі проведення «Української Олімпіади» у червні 1914 року. Стрілецька сотня «Сокола-Батька» під командою Степана Шухевича була розміщена на сторінці 3. Наступне фото – це сотник Федір Черник, член СТ «Україна». Також є світлина з професором Іваном Боберським, на згадку про якого в срср було табу! Окрім цього були й інші фото українського національного спорту. Отже доля Одноднівки була задалегідь вирішена. Цензура, ідеологія й комуністичний тоталітарний режим аж ніяк би не дозволив відкритий доступ до такої літератури. Однак часи змінюються і література стає реабілітованою. 2023 року виповнюється 100-річчя з часу проведення IV Запорізьких ігрищ. Від нас залежить як ми, не лише спортивні, а й широкі верстви суспільства вшануємо цей ювілей. Бо ж маємо знати свою правдиву історію спорту.

Висновок. Історія українського спорту має багаті традиції. Підтвердженням цього є проведені сто років тому IV Запорізькі ігрища. Змагання відбулися всупереч чималої кількості перешкод. Згадки про змагання упродовж десятків років були приховані радянською владою. У час відновлення незалежної України громадськість дізналася про славетну історію українського спорту. Зараз ми маємо належним чином вшанувати та зберегти пам'ять про спортові змагання минулого, щоб мати належне майбутнє.

Джерела та література

1. Байдужі гинуть. Одноднівка з нагоди IV. Запорізьких Змагань 15 і 16 вересня 1923 у Львові. Накладом Сокола-Батька, Відповідальний редактор: Осип Навроцький, Львів, 1923. 16 с.
2. Сова Андрій. «І покажем, що ми браття козацького роду», або перші національні спортивні змагання українців Галичини на площі «Сокола-Батька»: Режим доступу - <https://photo-lviv.in.ua/i-pokazhem-shcho-my-brattia-kozatskoho-rodu-abo-pershi-natsionalni-sportyvni-zmahannia-ukraintsiv-halychyny-na-ploshchi-sokola-batka/>
3. Труба Руслана Іванівна. Часопис «Діло» як джерело до вивчення Запорізьких ігрищ 20–30-х рр. XX століття. *Paradigmatic view on the concept of world science*, Toronto, Canada, 2020. С. 183–187.
4. УСК. 1906. IV. Запорізькі змагання. *Діло*. 1923. № 143. С. 7–8.

Секція 6

Генезис і розвиток сучасного олімпізму

ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЗМУ

Олена Іщук¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Ischuk.Olena@vnu.edu.ua

Вступ. Питання патріотичного виховання здобувачів освіти на сьогодні є досить актуальним у сучасній педагогіці багатьох країн світу. У зв'язку з цим відбувається залучення молодого покоління до ідеалів олімпізму, спрямування яких полягає у вихованні загальнолюдських, гуманістичних духовно-моральних, національних цінностей саме засобами олімпізму. Олімпійська освіта має на меті поширення знань про Олімпізм, принципи та ідеали сучасного спорту, роль олімпійських видів спорту в системі виховання та освіти, його зв'язок з іншими явищами суспільного життя [6, с. 300]. Реалізація функцій спорту в сучасному житті пов'язується багатьма фахівцями з розвитком олімпійського руху, який являє собою міжнародний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських цінностей відповідно до концепції Олімпізму. У сучасному житті Олімпізм виступає як загальнолюдська цінність та специфічний феномен культури, витоки якого сягають ще часів Стародавньої Греції [6, с. 41]. Окремі дослідники зазначають (І. Бех, Н. Чорна, Л. Чупрій, Г. Коваль, Я. Галан, А. Гакман), що сьогодні ідеї Олімпізму трансформувалися у життєво необхідний філософський напрям, в основі якого лежить повага до загальних етичних принципів та поєднання спорту з культурою і мистецтвом.

Методи дослідження: вивчення науково-педагогічної, методичної літератури й інформаційної мережі Інтернет, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Мета роботи – проаналізувати роль олімпізму в патріотичному вихованні студентів.

Результати дослідження. У ході аналізу значного обсягу науково-методичної літератури виявлено об'єктивну потребу розгляду олімпізму в патріотичному вихованні здобувачів освіти. Проведено ряд окремих досліджень з визначення місця питань Олімпізму в патріотичному вихованні молоді на різних етапах навчання. Отримані результати вказали на збереження загальних тенденцій стосовно зростання значущості інформаційних тем блоку від ранніх до більш пізніх етапів багаторічного удосконалення.

Одним із провідних аспектів, які реалізовує олімпійська освіта, є національно-патріотичне виховання здобувачів, головною метою якого є становлення самодостатнього громадянина, патріота, готового усвідомлювати цінність держави та свою громадянську роль у суспільстві, виражати своє ставлення до рідної країни. Олімпізм дозволяє виховати людину-патріота, якій притаманне глибоке почуття любові до своєї Вітчизни, її історичного минулого, культурних надбань і традицій [3, с. 16]. Проблема патріотичного виховання засобами олімпізму є актуальною в наш час, оскільки це є позитивним чинником, який сприяє гуманізації суспільства, зокрема молодого сучасного покоління. Це питання досліджується багатьма вітчизняними науковцями, наприклад, М. Булатовою, В. Платоновим, В. Єрмоловою, І. Гуслистовою, Я. Щербашиним, Я. Галаном та ін. Поряд із тим, відзначимо, що теми пов'язані із сучасними аспектами олімпійського руху та його представлення в Україні, міжнародної олімпійської системи та проблем олімпійського спорту отримали найвищі оцінки експертів.

Висновки. Питання значущості Олімпізму в змісті патріотичного виховання дає змогу розкрити значні резерви для олімпійської освіти (ідей Олімпізму) в системі навчання здобувачів освіти. Це, насамперед, пов'язано із усвідомленням того, що патріотизм є складним та багатогранним явищем, яке потребує цілісного та якісного дослідження. Він є однією з найбільш важливих цінностей, притаманних людству, оскільки поєднує в собі соціальні, політичні, духовні, культурні, історичні та інші компоненти, які мають одне спрямування – показ власного ставлення до Батьківщини.

На сьогодні перед українським суспільством, кожною сім'єю, навчальними закладами, громадськістю існує завдання – виховати людину-громадянина, людину-патріота, яка свідомо розуміє свою громадянську позицію. Патріотичне виховання у цьому розумінні створює процес цілеспрямованого та систематичного впливу на політичну свідомість сучасної молоді, зокрема здобувачів освіти.

Патріотизм як почуття несе в собі позитивний, створюючий потенціал. Здобувач освіти, тобто громадянин – патріот направляє свої зусилля та енергію на розвиток своєї країни, йому притаманні любов до Батьківщини, відповідальність за її долю, політична культура, мораль, повага до історичної спадщини українського народу.

Важливу роль у формуванні патріотизму відіграють заклади освіти. Саме освіта є важливим фактором формування громадянина України.

Отже, виховання національно-патріотичних цінностей молодого покоління становить невіддільний процес, який безпосередньо впливає на формування колективних якостей українського народу, виховання шани та любові до народних звичаїв, історичного надбання суспільства, культури, поєднання національних цінностей із принципами гуманізму. Саме Олімпійська освіта допомагає створити такий патріотично спрямований навчально-виховний процес, що забезпечуватиме умови для активного оволодіння знаннями, ідеалами та цінностями олімпізму.

Джерела та література

1. Гакман А., Галан Я., Кошура А. Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підрастаючого покоління. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 28. С. 186–189.
2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.
3. Іщук О.А., Карабанова Н.С. Історико-педагогічні особливості становлення методичної системи фізичного виховання студентів. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи: зб.тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (22–24 верес. 2021 р.)*. Луцьк, 2021. С. 16–17.
4. Кожокар М., Галан Я. Олімпійська освіта як стрижень реалізації методів, форм і засобів патріотичного виховання в новій українській школі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. № 27. С. 300–303.
5. Пахотіна Т. Патріотичне виховання як предмет порівняльно-педагогічних досліджень. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 2 (96). С. 285–292.
6. Пітин М., Балушка Л., Котов С., Король С. Питання олімпізму в теоретичній підготовці спортсменів різних спеціалізацій. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи : зб. тез доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (22–24 верес. 2021 р.)*. Луцьк, 2021. С. 41.
7. Тімкін Л., Новікова Н. Сучасні підходи до розуміння національно-патріотичного виховання молоді. *Національний авіаційний університет*. 2016. № 9. С. 1–6.

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

Надія Ковальчук¹

¹Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Kovalhuk1175@gmail.com

Вступ. Спортивна гімнастика – олімпійський вид спорту. Був час, коли такий вид спорту взагалі не існував і тільки у ХХ столітті було визначено його зміст, правила змагань та спортивне обладнання постійно модернізувалось і таким чином спортивна гімнастика стала надзвичайно видовищним естетичним видом спорту. Міжнародна федерація гімнастики (FIG) нині об'єднує 130 національних федерацій, серед яких і Українська федерація гімнастики, яка офіційно була зареєстрована у 1997 році. Історичне коріння спортивної гімнастики на теренах України досить давнє та змістовно висвітлене у бібліографічно-історичному альбомі потужного авторського колективу [1]. У минулому столітті спортивна гімнастика була особливо популярною серед населення України. Молодь хотіла бути схожою на своїх кумирів: Віктора Чукаріна, Бориса Шахліна, Поліну Астахова, Ларису Латиніну. Остання занесена у Книгу рекордів Гіннеса. Л. С. Латиніна встановила рекорд за кількості виграних медалей на Олімпійських іграх, який протримався 48 років. З часом досягнення українських гімнастів стали менш вагомими. Тому *метою нашого дослідження* є висвітлення стану масової та елітної (гімнастика високих досягнень) спортивної гімнастики в Україні на початку ХХІ століття.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів з означеної теми, бесіда.

Результати дослідження. Програма елітної гімнастики надзвичайно складна. Середній вік збірних національних команд, які беруть участь у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх орієнтовно складає у чоловіків 20–22 роки, у жінок 17–18 років. А щоб потрапити до збірних команд потрібно вже у 13–16 років стати майстром спорту, а для цього у 5–6 років увійти у гімнастичний зал та до 12–13 років засвоїти об'єм складних елементів. На жаль в період незалежності нашої країни в гімнастиці настав спад, який пояснюється економічними негараздами. Це призвело до погіршення матеріального забезпечення баз гімнастики, кращі тренери виїхали за кордон. Окремі області взагалі перестали культивувати гімнастику, перейшовши на різні форми комерційного фітнесу. В Україні на той час залишилось лише 20 регіонів, де спортивна гімнастика розвивалася у спортивних школах і лише 8 із них затверджено пріоритетними [2]. У закладах загальної середньої освіти спортивній гімнастиці не надавали належної уваги через нестачу спеціального обладнання, спрощення програми з даного виду спорту, недостатню компетентність вчителів фізичної культури та високу можливість травматизму [4]. Масова гімнастика для всіх, яка могла б стати першим етапом для гімнастики елітної недостатньо поширена в нашій державі. Україна ще й досі не входить у спілку національних команд Всесвітньої гімнастради, яка проводиться під егідою FIG [2]. Таким чином, гасло «Від масового спорту до олімпійських медалей» втратило свою актуальність. Ці негаразди можуть стати причиною невдалих виступів на змаганнях високого рангу. Наприклад українські гімнасти закінчили виступи на Олімпіаді 2020 в Токіо без єдиної нагороди. З початком російської окупації та агресії на Україні припинено проведення таких змагань як: Меморіал Олімпійської чемпіонки М. Гороховської (м. Євпаторія), Меморіал ЗМС України О. Береша (м. Херсон), Кубок ЗМС П. Астахової (м. Донецьк) тощо. Попри це спортивна гімнастика не припиняє свій розвиток. У жовтні 2016 року Федерація гімнастики Донецької області перенесла свою діяльність у Київ та продовжує роботу у підготовці майбутніх чемпіонів. Для виявлення спортивних талантів щорічно проводяться традиційні змагання. З 2007-го року проводять відкритий чемпіонат Тернопільщини зі спортивної гімнастики «Кубок майстра спорту України міжнародного класу Інги Шкарупи», де змагаються учасники віком від семи до шістнадцяти років. Щорічно у Львові проводиться Кубок-меморіал В. І. Чукаріна – абсолютного чемпіона Олімпійських ігор (1952, 1956), світу (1954). На таких змаганнях виявляють перспективних гімнастів. У 2020 році засвітилася нова зірка з Рівнинщини 14-річна *Даніела Батрона*, яка у 2022 році на етапах Кубка світу виборола одну золоту медаль, одну срібну та три бронзових. У 2020 році жіноча збірна зі спортивної гімнастики у складі *Анастасії Мотак, Анастасії Бачинської, Ангеліни Радівілової, Діана Варинської та Єлизавети Губаревої* виграла золото Чемпіонату Європи в командному багатоборстві. Цього результату досягнуто вперше в історії жіночої збірної України на Чемпіонатах Європи. В цьому році на XXXI Всесвітній універсіаді (м. Ченду, Китай) Назар

Чепурний став єдиним представником України у фіналі змагань із спортивної гімнастики, де виборов золоту медаль в опорних стрибках. Збірна України зі спортивної гімнастики здобула сім медалей на Кубку світового виклику, який пройшов 8-10 вересня 2023 в угорському місті Сомбатхей. *Олег Верняєв* завоював золото на паралельних брусах та срібло у вправах на коні. *Назар Чепурний* – золото у опорному стрибку та бронзу на паралельних брусах. *Єлизавета Губарева* здобула срібло на різновисоких брусах та у вправах на колоді. *Анна Лащевська* – золото у вправах на колоді. Світова гімнастика постійно еволюціонує та ускладнюється. Це спонукає тренерів та гімнастів створювати нові елементи. Творча думка не обминула й українських гімнастів. FIG назвала на честь українського гімнаста *Іллі Ковтуна* елемент на паралельних брусах «переворот назад з упору на руках та поворот на чверть оберту до бруса», який отримав назву «*Kovtun*». У фіналі Олімпійських ігор 2016 *Ігор Радівілов* бездоганно виконав свій коронний опорний стрибок, який тепер називають «*The Radivilov vault*». Унікальні елементи на етапі Кубка виклику в Угорщині у 2020 році виконав на брусах *Петро Пахнюк*, їм дали назву «*The Pakhniuk*» та «*The Pakhniuk-2*». Збірна України зі спортивної гімнастики візьме участь у Чемпіонаті світу-2023, який триватиме з 30.09 по 18.10.2023 у бельгійському Антверпені. На світову першість українці відібралися за підсумками попередніх міжнародних стартів. Україна на турнірі в Антверпені буде представлена чоловічою командою: *Олег Верняєв* (30 р. Донецьк), *Назар Чепурний* (21 р. Черкаси), *Ілля Ковтун* (20 р. Черкаси), *Радомир Стельмах* (18 р. Запоріжжя), *Ігор Радівілов* (31 р. Донецьк), *Пантелей Колодій* (Запоріжжя) та гімнастками в індивідуальних змаганнях: *Анна Лащевська* – багатоборство (15 р. Івано-Франківськ), *Ілона Крупа* – багатоборство (15 р. Львів), *Єлизавета Губарева* – різновисокі бруси, колода (19 р. Донецьк). Жіноча збірна України зі спортивної гімнастики не відібралася на чемпіонат світу 2023 року, тому і не зможе відібратися на Олімпійські ігри у Парижі 2024 року.

Висновки. Аналіз результатів виступів на міжнародних змаганнях показав, що українські гімнасти можуть створити значну конкуренцію командам інших країн. Але для стабільності високих результатів у цьому виді спорту необхідно створити умови для гімнастів масових розрядів та виявлення талантів, які в майбутньому замінять на гімнастичних помостах сьогоднішніх чемпіонів.

Джерела та література

1. Бабенко О. Г., Макуц Б. В., Бочарова Н. А., Панаріна З. М., Константінов В. О., Добровольський Е. А. Спортивна гімнастика в Україні. Історія розвитку і досягнень з 1853 по 2016 рр.: бібліографічно-історичний альбом з енциклопедичним нахилом у 2 т. К.: ДІА, 2020. Т.1. 572 с.
2. Історія розвитку гімнастики на Україні: методичні матеріали. Луцьк: Ред.-вид. від. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 68 с.
3. Ковальчук Н., В. Санюк, Деделюк Н. А. Гімнастика для всіх – доступний вид масового спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 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 3 К (131) 21. С. 17 8–182.*
4. Ковальчук Н. М. Матеріальне забезпечення уроків шкільної гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць ВДУ. Луцьк: РВВ „Вежа” ВНУ імені Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 140–143.*

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАХІДНОГО ДЕРЖАВНОГО ЦЕНТРУ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Володимир Ялович¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна.

Вступ. Розвиток легкої атлетики у незалежній Україні набув популярності. Спортсмени України успішно виступають на змаганнях різних гатунків. Для успішного виступу необхідно створювати умови підготовки спортсменів. Однією з таких умов було створено Західний державний центр олімпійської підготовки з легкої атлетики. Спортсмени центру за п'ять років існування добилися значних успіхів на чемпіонатах Європи, Світу та Олімпійських іграх. Отже висвітлення діяльності Західного державного центру олімпійської підготовки з легкої атлетики (ЗДЦОП) є актуальною.

Методи дослідження. Історико-педагогічний аналіз архівних документів, звіти Західного державного центру олімпійської підготовки, опитування тренерів та керівника ЗДЦОП, інформаційних ресурсів мережі інтернет.

Результати дослідження. Згідно постанови Кабінету Міністрів України від 9 серпня 2017 року (№ 567) про утворення державних установ було рішення створити «Західний державний центр олімпійської підготовки з легкої атлетики» в м. Луцьку.

На основі аналізу архівних документів, щорічних звітів центру, опитування тренерів дало нам можливість проаналізувати діяльність ЗДЦОП в м. Луцьку. Основною метою діяльності центру є підготовка спортсменів юнацького, молодіжного віку для успішного виступу на міжнародних змаганнях різного гатунку.

Для підготовки спортсменів у ЗДЦОП було залучено 8 тренерів, із них 4 штатні одиниці, а за сумісництвом – 8 тренерів на 0,5 ставки. До центру зараховують п'ятдесят спортсменів, з них 20 осіб основного складу і 30 – перемінного. У центрі здійснюють підготовку спортсменів із п'яти видів легкої атлетики: спринт, витривалість, стрибки, метання й багатоборства.

Аналіз результатів табл. 1 свідчить, що за п'ятирічний термін діяльності ЗДЦОП в ньому було підготовлено 246 висококваліфікованих спортсменів та 140 першорозрядників. Серед легкоатлетичних видів найбільшого успіху досягли спортсмени з видів витривалості. З цього виду було підготовлено 71 спортсмен високого класу, із стрибків – 67, метань – 64, спринту – 17, багатоборства – 11.

Таблиця 1

Підготовка спортсменів у ЗДЦОП за 2018–2022 роки

Група видів	МСУМК	МСУ	КМСУ	Ір
Спринт	-	12	15	12
Витривалість	3	11	57	38
Стрибки	5	19	52	54
Метання	2	24	39	32
Багатоборства	2	2	9	4
Всього	12	62	172	140

Такого результату вдалося досягти завдяки висококваліфікованим тренерам та діяльності всього допоміжного колективу центру. Центру вдалося розробити систему підготовки спортсменів із різних видів спорту легкої атлетики, яка складається зі створення необхідних умов тренування та забезпечення спортсменів взуттям, одягом, спортивним інвентарем, засобами відновлення.

Також на результати впливає і кількісний склад спортсменів із видів спорту, що культивуються в центрі. Він щорічно змінюється в залежності з підготовленості спортсменів і виконання умов для вступу в ЗДЦОП.

Отримані під час дослідження результати табл. 2 дають можливість стверджувати, що ЗДЦОП успішно виконує покладені на нього завдання підготовки резерву для національної збірної команди України з легкої атлетики. За цей короткий проміжок діяльності спортсмени центру успішно виступають на змаганнях різного рангу.

Таблиця 2

Переможці та призери ЗДЦОП у змаганнях різного гатунку за 2028–2022 роки

Група видів	Олімпійські ігри	Чемпіонати Світу	Чемпіонати Європи	Юнацькі олімпійські ігри	Чемпіонати України
Спринт			2		74
Витривалість			2		100
Стрибки	1	2	1		72
Метання		2	9	2	90
Багатоборства	-	-	-	-	10
Всього	1	4	14	2	346

Як видно з табл. 2 найбільших успіхів досягли спортсмени зі стрибків та метань на Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу та Європи. На всеукраїнських змаганнях попереду були спортсмени з видів витривалості та метань, а найменше з багатоборств. Це можна пояснити тим, що у витривалості та метаннях у програму змагань входить більше видів, а у багатоборства завжди приймає найменша кількість спортсменів.

Найбільших успіхів серед спортсменів досягла Магучіх Я (висота) II місце – Олімпійські ігри, чемпіонка і призерка чемпіонатів Світу, Європи; Кохан М, Гаврилюк М (молот) – чемпіони та призери Світу, Європи серед юнаків, юніорів та молоді, Фельфнер А.(спис) – чемпіон світу та Європи серед юніорів та молоді, Брудін М. (диск) – призер чемпіонату Європи серед юніорів та молоді; Шумік В. (ходьба) – призер чемпіонату Європи; Костиця Є. (спринт) – призер чемпіонату Європи.

Висновки. Створення ЗДЦОП в м. Луцьку сприяв підготовці спортсменів високої майстерності і успішного виступу їх на всеукраїнських та міжнародних змаганнях різного гатунку.

Завдяки діяльності центру успішно здійснюється програма підготовки спортсменів юнацького, юніорського, молодіжного складу та відбір їх до основного складу збірної команди України з легкої атлетики.

Джерела та література

1. Звіт про діяльність ДУ Західний ЦОП у 2018 р. *Державна установа західний центр олімпійської підготовки.* Луцьк, 2018.
2. Звіт про діяльність ДУ Західний ЦОП у 2019 р. *Державна установа західний центр олімпійської підготовки.* Луцьк, 2019.
3. Звіт про діяльність ДУ Західний ЦОП у 2020 р. *Державна установа західний центр олімпійської підготовки.* Луцьк, 2020.
4. Звіт про діяльність ДУ Західний ЦОП у 2021 р. *Державна установа західний центр олімпійської підготовки.* Луцьк, 2021.
5. Звіт про діяльність ДУ Західний ЦОП у 2022 р. *Державна установа західний центр олімпійської підготовки.* Луцьк, 2022.

Секція 7

Розвиток активного туризму в Європі

ЕКСКУРС У ШКІЛЬНЕ КРАЄЗНАВСТВО, ЯКЕ Є ВАЖЛИВОЮ СКЛАДОВОЮ СУЧАСНОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ

Олена Дем'янчук¹

¹Кандидат наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, demianchuk.olena@vnu.edu.ua

Вступ. У світлі національного і культурного відродження України туризм і краєзнавство набувають особливого звучання. Адже відбувається повернення нашого суспільства до пріоритету загальнолюдських цінностей. З'являється прагнення знати і розуміти історію своєї країни, її героїчні і трагічні сторінки, особливості її природи. Зростає наша національна свідомість, гордість за свій народ і його історичне минуле.

Сьогодні краєзнавство високо цінується державою. Свідченням того є Указ Президента України «Про заходи щодо підтримки краєзнавчого руху в Україні» (2001), Програма розвитку краєзнавства на період до 2010 року, затверджена Кабінетом Міністрів України 10 червня 2002 року, проект Державної програми розвитку краєзнавства на період до 2025 року. Метою Програми є подальший розвиток краєзнавства, як галузі наукових знань, та розгортання краєзнавчого руху – невід'ємної складової сучасного громадянського суспільства. [1]. І це – зрозуміло, адже історико-краєзнавчі дослідження складають духовне підґрунтя державотворчих процесів у незалежній Україні, відіграють виключно важливу роль у національно-культурному відродженні, патріотичному вихованні молоді, зокрема – шкільної [7].

Методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет.

Результати дослідження. Шкільний туризм та екскурсії – позапрограмне краєзнавство, завдання та зміст якого відповідні плану виховної роботи школи. Школярі беруть участь у цій справі на добровільних засадах, під час подорожей та експедицій вони збирають краєзнавчий матеріал, проводять різноманітні спостереження за місцевими явищами і об'єктами [5, 6]. Відвідування промислових і сільськогосподарських підприємств, будов, походи по рідному краю обов'язкові для учнів, передусім для старшокласників. Та навіть для 1 класу програма передбачає екскурсії за темами «Осінь» і «Весна», а також прогулянку довкола школи – збирання природних матеріалів, які можна було б використати на уроках праці. У початкових класах учитель вперше знайомить учнів з природою і життям людей рідного краю. Вони набувають знань для розуміння і засвоєння курсу природознавства та для наступного вивчення природничих наук.

В Україні туристично-краєзнавча робота активізувалась у 20-х роках. З виникненням товариств і гуртків по вивченню свого краю в краєзнавчу роботу залучаються широкі маси трудящих. В цей час відкриваються шкільні екскурсійні станції. Поглибилась краєзнавча основа навчальних програм. З метою вивчення рідного краю велика увага приділялась організації та проведенню екскурсій.

У системі освіти були введені комплексні шкільні програми (1923, 1925, 1927, 1931), які були побудовані за принципом локалізації. Краєзнавство складало головний зміст всієї навчальної та виховної роботи. І хоча комплексні програми не забезпечували достатньої суми знань і були з часом відмінені, але вдалося за цей час напрацювати значний досвід використання краєзнавства у системі діяльності навчальних закладів [2].

У 50–60-х роках регулярно виходить краєзнавчий збірник «Краєзнавство в школі», ініціаторами створення якого і постійним редактором був проф. О. Т. Діброва.

Було видано серію книжок з географії кожної області. Проф. О. Т. Діброва випускає підручник з географії Української РСР. Головне управління геодезії та картографії видає навчальні карти областей. Підвищенню ролі краєзнавства у навчальній і виховній роботі значно сприяв прийнятий у 1958 р. «Закон про зв'язок школи з життям». Виходячи з цього закону, у 1960 р. школи переходять на нові програми з географії, які будувалися на краєзнавчій основі. До краєзнавчої роботи поступово залучаються всі школи. До того ж, якщо раніше вивчення свого краю здійснювалося переважно в гуртках, котрі охоплювали невелику кількість учнів, то після прийняття закону ця робота урізноманітнюється, набирає нових форм, стає масовою. Особливо масовими і популярними стали туристські походи по рідному краю, експедиції та екскурсії. На краєзнавчому принципі все більше будується навчально-виховна робота з географії в школі.

При написанні багатотомної історії міст і сіл України [3] у 60–70-х роках до краєзнавчої роботи залучається численний загін істориків та географів, а також краєзнавців республіки.

Серед вчених-краєзнавців можна виділити праці методистів вищої школи та методистів-учителів. У 50–60-х роках з'являються праці М. Г. Русакова з методики краєзнавчих досліджень населених пунктів. У 70-х роках були опубліковані праці з методики організації краєзнавства М. Ю. Костриці, у 80-х роках – з методики організації туристично-краєзнавчої роботи М. П. Крачило.

З часу отримання незалежності України створено умови для розвитку шкільного краєзнавства, наповнення його новим змістом, спостерігаються активні процеси з формування національного гуманітарного середовища. Значну роль у реалізації цих завдань відіграло формування української наукової школи, відкриття в інституті історії України відділу проблем регіональної історії, поновлення Всеукраїнської спілки краєзнавців [2, 4].

З метою активізації краєзнавчої роботи в Україні Українським географічним товариством у 1992 році проводиться перша краєзнавча конференція на державному рівні.

Обов'язкове використання у викладанні географії та інших шкільних предметів місцевого краєзнавчого матеріалу тісно пов'язує позапрограмне краєзнавство (туристично-краєзнавчу роботу) з навчальним краєзнавством, зміст і характер якого визначається навчальною програмою, затвердженою Міністерством освіти України у 1992 р.

Сьогодні шкільне краєзнавство набуває яскраво вираженого національно-патріотичного характеру, особливо у зв'язку з війною. Подальшого дослідження потребує питання аналізу змісту, методів і форм організації шкільного краєзнавства в новій українській школі.

Висновки. Вивчення історії, природи рідного краю, культури свого народу сприяє формуванню особистісних рис громадянина України, які включають національну свідомість, розвинену духовність, моральну, художньо-естетичну, правову, фізичну, екологічну культуру, розвиток індивідуальних здібностей і таланту, що є важливим у системі національного виховання.

Джерела та література

1. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/789-2002-п#Text>
2. З історії шкільного краєзнавства. URL: http://pmu.in.ua/nogroup/z_istorii_chilnogo_krayeznavstva/
3. Історія міст і сіл України. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Історія_міст_і_сіл_Української_РСР
4. Колодій О. В., Дем'янчук О.Г. Методичні основи туристсько-краєзнавчої роботи. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук: збірник матеріалів IV Міжнар. наук.практ. конф. (11 листопада 2021 р.)* / відп. ред. Голуб Г.С., Зінченко М. О. Луцьк. 2021. С. 447–449.
5. Національна спілка істориків України. URL: https://nsku.org.ua/?page_id=5606
6. Олена Дем'янчук, Ірина Єрко, Дарина Дем'янчук, Марія Фесик. Розвиток туристського краєзнавства на Волині. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи* [Текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культури. Луцьк: Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2021. С. 13.
7. Прокопчук В.С. Шкільне краєзнавство: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кондор, 2010. 240с.

Секція 8

Становлення і розвиток професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ МІНІ-ФУТБОЛУ

Петро Герасимюк¹

¹ Асистент кафедри здоров'я та фізичної культури, ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, e-mail: Herasimjuk.Petro@vnu.edu.ua

Вступ. Кожна молода людина хоче бути здоровою, успішною та досягти певних вершин у своєму житті. Однак на шляху до цього сьогодні в Україні спостерігається низка перешкод, що зумовлюють зниження рухової активності студентської молоді та погіршення її фізичної підготовленості. Для поліпшення фізичного стану учасників освітнього процесу великі перспективи має фізична культура і спорт. Ігрові види спорту для молодого організму містять цілий комплекс підвищення рухової активності і, як наслідок, фізичного вдосконалення. Однією з популярних спортивних ігор серед студентської молоді є міні-футбол. Цей вид спорту, як засіб розвитку фізичних якостей та здібностей, широко застосовується в закладах вищої освіти. Він є невід'ємною частиною навчальних програм із фізичного виховання. Секційні заняття з міні-футболу – найпридатніша форма залучення здобувачів освіти до рухової активності і, як результат, фізичного вдосконалення.

Методи досліджень: теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури, Інтернет-ресурсів, спостереження, узагальнення.

Результати дослідження. Фізична підготовка студентів у міні-футболі спрямована передусім на забезпечення розвитку фізичних якостей. Тому в навчально-тренувальному процесі рекомендується дотримуватись певних правил, зокрема [5]:

- для контролю за величиною навантаження на тренуванні необхідно використовувати дані частоти серцевих скорочень (ЧСС), оскільки вони є найоб'єктивнішим показником реакції організму на виконане навантаження;
- необхідно з перших же занять навчати студентів підраховувати ЧСС після виконання вправ за 10, 12, 15 с;
- на заняттях найефективнішим є використання ігрового методу виконання вправ. Добираючи ігри та ігрові вправи, необхідно враховувати їхню спрямованість (на розвиток швидкості, сили тощо) і контролювати величину навантаження.

Однією з провідних якостей у міні-футболі є швидкість і швидкісно-силові якості. Роботу над розвитком швидкості й швидкісно-силових якостей необхідно виконувати на початку основної частини заняття, тобто на фоні повного відновлення організму.

Для вдосконалення швидкісних здібностей слід використовувати повторний та ігровий методи, для підвищення швидкісно-силового потенціалу – повторний, серійний та ігровий методи виконання вправ. Необхідними умовами розвитку цих якостей є невелика тривалість (до 10–15 с) і висока (максимальна або близька до максимальної) інтенсивність, водночас кількість повторень повинна становити не більше 4–5. Тривалість інтервалів відпочинку необхідно визначати за показниками частоти пульсу. За ЧСС, що дорівнює 110–125 уд/хв, рекомендується починати виконання наступної вправи (повторення) [3].

Розвивати швидкість і швидкісно-силові якості студентів необхідно паралельно з вивченням та вдосконаленням технічних прийомів. Для цього рекомендується чергувати виконання легкоатлетич-

них вправ, проведення рухливих ігор, естафет зі специфічними футбольними вправами. Не рекомендується на одному тренуванні проводити роботу над розвитком швидкості й витривалості.

Удосконалення силових здібностей займає одне з провідних місць у підготовці футболістів. Тому на тренуваннях слід використовувати вагу власного тіла і вправи з подоланням опору партнера, а також невеликі обтяження. Одним з ефективних засобів підвищення силових здібностей студентів є рухливі ігри й естафети з використанням набивних м'ячів та подоланням опору партнера. Особливу увагу слід приділяти тим м'язам, які несуть основне навантаження під час гри у міні-футбол. До таких м'язів належать: згинач і розгинач стегна, згинач і розгинач гомілки, підошовний згинач стопи та інші дрібні м'язові групи нижніх кінцівок. Рекомендована кількість повторень – 10–16, кількість підходів – 3–5, тривалість інтервалів відпочинку – 40 с–1 хв. Доцільно використовувати, крім вправ із вагою власного тіла, вправи з обтяженнями, а також на тренажерах.

Особливе місце у тренувальному процесі студентів, які займаються в секції міні-футболу, займає розвиток різноманітних видів витривалості. Загальну витривалість рекомендується розвивати, виконуючи вправи з невисокою інтенсивністю (50–75 % від максимальної), але впродовж тривалого часу [1]. Для підвищення аеробних можливостей використовують безперервний, ігровий, рідше серійний методи виконання тренувальної роботи. Основними засобами є кросовий біг, двостороння гра у футбол, баскетбол, волейбол, гандбол з невисокою інтенсивністю.

Удосконалення спеціальної (швидкісної) витривалості, порівняно з розвитком загальної, характеризується меншою тривалістю вправ (20 с–1 хв 30 с) і дещо більшою інтенсивністю їх виконання (80–95 % від максимальної). Рекомендовані методи для розвитку швидкісної витривалості – повторний (5–8 повторень), серійний (4–6 серій) та ігровий. Основні тренувальні засоби – повторний біг на відрізках від 10 до 80 м, човниковий біг, ігрові вправи з м'ячем і без м'яча, рухливі ігри, естафети; двостороння гра у футбол, баскетбол, волейбол, гандбол на полях і майданчиках зменшених розмірів [2; 4].

Від ступеня розвитку координаційних здібностей студентів залежить ефективність оволодіння ними технікою гри у міні-футбол, тому з перших же занять необхідно підвищувати рівень розвитку спритності. З цією метою рекомендується використовувати рухливі ігри, акробатичні вправи, вправи на розучування техніки й тактики міні-футболу, вправи з легкої атлетики, баскетболу, гандболу, волейболу.

Особливу увагу на заняттях слід приділяти розвитку гнучкості. У міні-футболі вагоме значення має еластичність м'язів і зв'язок нижніх кінцівок та хребта. Відмінним засобом розвитку гнучкості є різноманітні рухливі ігри й естафети, спеціально підібрані гімнастичні вправи, що виконуються з допомогою партнера. Виконувати вправи на розвиток гнучкості рекомендується протягом усього заняття, починаючи зі вступної частини (розминки) й закінчуючи заключною. Ці вправи є ефективним засобом відновлення працездатності («активного» відпочинку) й можуть виконуватися під час інтервалів відпочинку при роботі різної спрямованості.

Висновки. Для того, щоб забезпечити відмінний розвиток фізичних якостей студентів у процесі тренувань, необхідно правильно вибрати методику послідовного навчання технічних прийомів. Процес засвоєння матеріалу повинен проходити в суворій послідовності, з використанням вправ відповідної складності, які зумовлюють майбутню технічну озброєність. Відомо, що лише шлях багатократних повторень є запорукою створення міцних навичок, удосконалення технічної майстерності.

Джерела та література

1. Аристов Ю. М., Годик М. А. Підготовка футболістів високих розрядів. Київ. 1980. 127 с.
2. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Блажиевський Г. В. Основи технічної підготовки студентів з футболу: методичні рекомендації для студентів. Житомир, 2018. 71 с.
3. Овчаренко С. В., Соловей Д. О., Яковенко А. В. Загальні основи техніки футболу: метод. рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2018. 46 с.
4. Опанасюк Ф. Г., Платонов В. Н. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посібник. Київ: Олимп. лит., 2004. 808 с.
5. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олимп. лит., 1995. 320 с.

ВПЛИВ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ПОГЛЯДІВ ПРЕДСТАВНИКІВ ЛЬВІВСЬКОЇ ШКОЛИ СТРІЛЬБИ З ЛУКА НА ЗМІНУ МЕТОДОЛОГІЇ ТЕХНІКИ СТРІЛЬБИ СУЧАСНОГО ЛУЧНИКА

Олександр Калініченко¹, Олег Дучимінський²

¹Канд. пед. наук, доцент Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, kalinarch@gmail.com;

² Викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, dog-ol@ukr.net.

Вступ. Результативність спортсменів залежить від обрання найбільш раціональних форм та способів виконання спортивної вправи, які визначають ефективність техніки на певному етапі. Традиційно техніка спортсменів характеризується двома показниками: *зовнішньою структурою фізичної вправи*, тобто видимою стороною зі співвідношенням просторових і часових параметрів; *внутрішньою структурою*, яка характеризується взаємодією процесів, що відбуваються в організмі під час виконання тої чи іншої рухової дії. Стрибокподібні покращення результативності спортсменів відбуваються після запроваджень чергової ще більш ефективної зовнішньої структури фізичної вправи. Подібні зміни досить легко піддаються візуалізації. Їх прикладом може бути еволюція техніки стрибків у висоту, яка мала місце у XX столітті: ножиці – хвиля – пережат – перекидний – фосбері-флор. У той же час, запровадження ще більш ефективних варіантів внутрішньої структури техніки спортсмена, часто відбувається непомітно із-за їх інтимності та важкості об'єктивізації.

Метою дослідження є пояснення сутності запровадження технологічних прийомів які сприяли стрімкому зростанню визнання «львівської школи стрільби з лука» на міжнародній арені та успішності спортсменів і тренерів які усвідомили її принципи.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, системний підхід, власні дослідження, власний педагогічний досвід, опитування тренерів та спортсменів, узагальнення, аналіз, синтез.

Результати дослідження. Мало хто звертає увагу на унікально стрімке зростання успішності виступів львівських лучників та учнів тренерів «львівської школи стрільби з лука» на міжнародній арені. Для прикладу, у після воєнний час перші, відносно великі, змагання за класичними правилами з цього виду спорту як в Україні так і в колишньому СРСР вперше було проведено у Львові в 1959 році. А вже через десять років, після цієї події, на першому ж Чемпіонаті світу в якому приймала участь збірна команда СРСР (м.Веллі Фодж, США, 1969 р.) дві представниці Львівщини Нона Козіна та Тетяна Образцова вибороли звання чемпіонок світу у складі команди з одночасним оновленням двох світових рекордів [1]! Унікальність стрімкого зростання результативності львівських лучників та учнів львівських тренерів посилює той факт, що на момент чемпіонату світу 1969 року Федерація стрільби з лука США святкувала 90-то річний ювілей свого заснування, кількість лучників досягла позначки 4,5 мільйона осіб, в США виготовлялось майже 100 % стріл якими користувались провідні лучники світу та левова частина найкращих в світі склопластикових луків. Окрім цього, майже всі світові рекорди стрільби з лука на той час належали лучника США. Згодом, практично на всіх подальших чемпіонатах Європи та світу чемпіонами та призерами ставали львівські лучники або учні львівських тренерів, яких з середини 60-років почали масово запрошувати на роботу в обласні міста України та республіки колишнього СРСР. Пояснити такий феномен можна винайденням та запровадженням принципово нових, більш ефективних способів виконання важливих елементів техніки лучника. Авторами таких способів були львівські тренери Микола Калініченко та Михайло Хусківадзе.

Для розуміння сутності нових способів виконання елементів техніки потрібно проаналізувати вплив метода «стрільба стилем візування», яким лише на початку XX століття почали користувались лучники та який до того використовували лише стрільці з арбалету та стрільці з вогнепальної зброї [2]. Відмінність метода «стрільби візуванням» від метода «інтуїтивна стрільба», яким до того, безперервно тисячі років користувались лучники давнини, полягає в тому, що постріл «методом візування» виконується лише після чіткого визначення наведення системи «стрілець-зброя» на ціль за рахунок візуального сприймання розташування на одній лінії зіниці ока, прорізі або того що її заміняє, мушки та точки прицілювання. З одного боку метод «стрільби візуванням» значно покращив влучність, а з другого боку він спровокував виникнення небажаного феномена «паніка мішені». Причина виникнення феномена полягає в тому, що закінчення наведення прицільних пристосувань у

точку прицілювання у поєднанні з подальшим проявом рефлексів розтягування в момент пострілу, провокує передчасний запуск захисних реакцій на випередження подій що наближаються з погіршенням стійкості системи «лучник-лук» ще перед самим пострілом. Феномен «паніка мішені» має великий діапазон прояву: від незначних порушень стійкості системи «лучник-лук» перед пострілом, до припинення занять стрільбою з лука навіть елітними лучниками, із-за неможливості спромогтися вольовим зусиллям здолати проблему «само випуску тятиви» ще до закінчення наведення лука на ціль. Існує велика кількість літературних посилань в яких описується проблема явища «паніка мішені» [3, 4]. Також є посилання на те, що більше 90% сучасних лучників в своїй практиці зустрічались з названою проблемою [5].

Як можна зрозуміти, М. О. Калініченко та М. К. Хусківадзе [6] зосередили свої зусилля на пошук технологічних прийомів, що зменшують утворення небажаного феномену «паніка мішені». Варіанти виконання окремих елементів техніки, які вони пропагували та ефективність яких вони довели, суттєво відрізнялась від тих, якими користувались в той час провідні тренери країн, спортсмени яких визнавались лідерами світового лучного спорту. Наприклад, якщо у чехословацькому посібнику «Лук і стріла» 1955 р. (автори Ф.Хадаш та Ю.Віскочіл) та у польському посібнику «Тренування лучника» 1957 р. (автор М.Твардовський) надавали поради тримати руку з луком після пострілу максимально нерухомо, то революційність запропонованого М.Калініченко та М.Хусківадзе прийому полягала в тому, що лучникам давалась настанова дозволяти рукам після пострілу вільно «відходити» у напрямках «останніх зусиль», а не налаштовуватись на намагання утримувати їх на місці. Випуск тятиви відноситься до ключового елементу техніки лучника. І якщо у посібнику «Лук і стріла» надавалась порада здійснювати випуск способом максимально швидкого відкривання пальців схожого на реакцію їх опіку, то М.Калініченко категорично заперечував цьому і рекомендував здійснювати випуск тятиви способом поступового розслаблення м'язів глибоких згиначів пальців до критичного моменту зриву, а не способами якнайшвидшого напруження або якнайшвидшого розслаблення м'язів пальців. Пізніше, запровадження подібних прийомів стрільби, довело свою ефективність та сприяло суттєвому покращенню результативності лучників. Це сприяло тому, що стиль стрільби на їх основі було взято на озброєння провідними тренерами багатьох країн світу, що у свою чергу вплинуло на зміну методології техніки стрільби сучасного лучника.

Висновки. Технологічні прийоми виконання елементів, що були запропоновані львівськими тренерами М. Калініченко та М. Хусківадзе з метою профілактики феномена «паніка мішені» сприяли суттєвому зростанню результативності українських лучників на міжнародній арені та вплинули на зміну методології сучасного лучника.

Джерела та література

1. Калініченко О. Історія. Стрільба з лука в Україні. URL: <https://archery.org.ua/uk/node/3>
2. Калініченко О., Лопатєв А., Особливості цільової точності при виконанні пострілу зі стрілецьких видів зброї. *Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал*. Харків, 2009. № 8. С. 45–49. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/557>
3. Turner, J. (2017). *Controlled Process Shooting: The Science of Target Panic* Paperback. 68. URL: https://books.google.com/books/about/Controlled_Process_Shooting.html?id=NdbdswEACAAJ:
4. Thomas K. (2008). *The Secret Curse of Expert Archers*. The New York Times: <https://www.nytimes.com/2008/08/01/sports/01iht-01archery.14927782.html>
5. Луценко О., Галазюк В. Особливості психологічного компонента в системі багаторічної підготовки зі стрільби з лука в різних країнах. *Вісник Харківського нац. університету ім. В. Н. Каразіна, серія «Психологія»*. Вип. 71. 2021. С. 65–80.
2. Kalinichenko, A. (2020). *Bulding a bulletproof release*. Bow international, issue 143. 28–33. URL: <https://www.scribd.com/article/467846872/Building-A-Bulletproof-Release>

НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Наталія Захожа¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, nata.zakhozha@gmail.com

Вступ. Одним з основних завдань сучасної системи вищої освіти є формування у студентів стійкої мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Будь-яка фізична активність у кінцевому результаті спрямована на зміну стану організму особистості, а якщо фізична активність у своїй основі містить правильно обрані засоби й методику їх застосування, то вона неодмінно сприяє набуттю нового рівня фізичних якостей та здібностей, зміцненню здоров'я, формує здоровий спосіб життя.

Досить доступним видом рухової активності здобувачів освіти є скандинавська ходьба, яка на етапі сьогодення користується високою популярністю. Нею захоплюються мільйони людей по всьому світу. Ходьба з палицями існує вже близько ста років. Такий цікавий вид тренувань почали досліджувати не лише спортсмени, а й медики. Вони виявили низку переваг скандинавської ходьби [4].

Методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Загальновідомо, що задоволення потреби у русі диктує свідомість людини. Якщо у дитини є вроджена мотивація до рухової активності, то доросла людина має рухову активність, що заснована на свідомій потребі. У зв'язку з цим, однією з основних умов навчальної діяльності здобувачів освіти є створення у студентів свідомих стійких мотивів до оздоровчої рухової активності, якою є скандинавська ходьба. На сьогоднішній день цим видом спорту займаються на всіх континентах десятки мільйонів людей. У деяких країнах (зокрема Швеції) скандинавська ходьба підтримується урядовими програмами. В Україні ходьба з палицями з'явилася відносно недавно і вже офіційно визнана як один із видів спортивного туризму [3].

Оскільки скандинавська ходьба має середнє навантаження на всі групи м'язів, то ідеально підходить для молоді з ослабленим здоров'ям. Зменшуючи за рахунок чотирьох точок опори навантаження на суглоби і хребет, забезпечуючи хорошу стійкість тіла, ходьба з палицями поліпшує рухливість суглобів рук і ніг, покращує роботу серця та легенів, знижує рівень холестерину в крові, покращує роботу органів дихання, травного тракту, підвищує імунітет, витривалість організму, зміцнює м'язи, тому ідеально підходить для студентів спеціального медичного відділення.

Скандинавська ходьба за своєю ефективністю абсолютно не уступає бігові. Навпаки, вона не має протипоказань і набагато безпечніша, тому, набувши багато прихильників у Європі, стрімко набирає популярності і в Україні. Ріст інтересу до неї полягає в тому, що це простий і доступний, але одночасно й самий ефективний вид оздоровчої фізичної культури. Найголовніша вимога ходьби – це регулярність занять. Цей універсальний вид фізичної активності можна рекомендувати не лише молодим людям, а й людям похилого віку, оскільки ходьба з палицями не вимагає особливої фізичної підготовки, проте допомагає підтримувати життєвий тонус і зміцнювати здоров'я. Щоденні заняття на свіжому повітрі сприяють виробленню ендорфінів – «гормонів радості», які дарують хороший настрій, сприяють відновленню від розумового навантаження, допомагають боротися з депресією і стресами [2].

Основне завдання тренера зі скандинавської ходьби – навчити студентів правильної техніки, тобто виконувати її вільно, без напруження, з різною швидкістю пересування. Важливо також визначити оптимальну швидкість руху.

На першому етапі студентів необхідно ретельно ознайомити з технікою та її особливостями. Після засвоєння основних технічних характеристик ходьби, тренер демонструє цю техніку, пояснює окремі позиції. Студенти проходять декілька разів невеликі відрізки. Особливу увагу слід звертати на основні помилки студентів під час ходьби, такі як: однойменна рука і нога рухаються попарно, палиці ставляться прямолінійно і дуже близько до тулуба, рухи рук сковані, вперед виноситься не рукоятка, а наконечник палиці, тулуб і руки прямі, сильний нахил тулуба вперед і назад, руки спереду рухаються хрест-навхрест.

На другому етапі тренер повинен навчити правильного руху рук і ніг під час ходьби, а також правильної постановки палиць. Засобами навчання правильних рухів рук і плечового пояса є:

- 1) імітація рухів рук на місці;
- 2) ходьба, руки за спиною;

- 3) ходьба з прямими руками;
- 4) ходьба з активною роботою плечей і рук.

На третьому етапі удосконалюється ходьба з різною швидкістю: повільною, середньою, швидкою; ходьба з підйомом і спуском. Удосконалюючи техніку скандинавської ходьби кожен студент повинен визначити для себе оптимальний темп ходьби, співвідношення кількості вдихів, видихів і кроків. Під час ходьби з підйомом необхідно слідкувати за правильним положенням тулуба, залежно від крутизни схилів, нахилиючи його вперед, а під час спуску – назад. Загалом техніка скандинавської ходьби з палицями досить проста. Професіонали кажуть, що опанувати її найкраще в м'якому снігу, втім, принципового значення цей момент немає [1].

Безсумнівною перевагою скандинавської ходьби є те, що заняття проводяться на відкритому повітрі, на природі, а це створює додатковий загартовувальний ефект та благотворно впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти втому від розумового навантаження.

Висновки. Аналіз наукових праць та Інтернет-ресурсів свідчить про те, що скандинавська ходьба є одним з ефективних різновидів рекреаційних занять фізичними вправами не лише для здорових студентів, а й для осіб з наявними патологіями різного характеру. Раціонально збалансовані за обсягом навантаження позитивно впливають на діяльність функцій провідних систем та органів людини незалежно від статевої та вікової належності. Даний вид рухової активності довів свою ефективність як засіб фізичної реабілітації, рекреаційних занять та оздоровчої рухової активності для осіб різного віку, зокрема здобувачів освіти з низьким рівнем здоров'я. Окрім очевидної користі для організму, будь-яка ходьба, зокрема нордична, – це чудовий спосіб релаксу. Вона рекомендується для запобігання розумової втоми, травм та неналежної фізичної форми. Тому скандинавську ходьбу, яка несе в собі позитивні ефекти, необхідно застосовувати в реаліях сучасного університету.

Джерела та література

1. Заняття скандинавською ходьбою: новомодні прогулянки. URL: <http://diagnoz.net.ua/narodne-lykyvanja/25374-zanyattya-skandinavskoyi-hodboyu-novomodn-progulyanki.html>
2. Микиша Д. О. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп. *Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту: тези доповідей.* Суми: СумДУ, 2013. С. 75–78.
3. Українська школа оздоровчої скандинавської ходьби. URL: <http://nordicwalking.com.ua/nwalk/history>
4. Что такое Nordic Walking? URL: <http://www.fitnessrener.ru/about-fitnesscollege/interesting/67-nordic-walking.html>

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ

Ольга Касарда¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, e-mail: OKasarda@gmail.com

Вступ. Здоров'я є непересічною цінністю, воно має важливе значення в житті кожної людини, становить ключовий аспект національної безпеки, визначає можливості досягнення індивідуального і суспільного добробуту та благополуччя, перспективи стійкого розвитку. На сучасному етапі життя і здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності, оскільки саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер.

Тенденція погіршення здоров'я населення спостерігається в усьому світі. Проте в Україні ця проблема на сьогодні є ключовою, оскільки торкається населення усіх вікових категорій, зокрема учасників освітнього процесу. Причин погіршення фізичного і психологічного стану здоров'я населення України є декілька, але найголовніша, усім відома, військові дії російського агресора на території нашої країни. Які ж чинники можуть хоч якоюсь мірою покращити ситуацію зі здоров'ям українців, зокрема здобувачів вищої освіти? Поліпшенню стану здоров'я сприятливими є багато різноманітних засобів, проте найдоступнішим, на нашу думку, є рухова активність. Саме за допомогою різноманітних рухових дій можна покращити не лише фізичний стан організму, а й психологічний. Тому слід проводити в житті послідовну систему активних дій усіх студентів. Сам процес має бути спрямований на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я й орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості. Отже, перед вищою школою постає досить важливе завдання – підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти. Його вирішення потребує застосування традиційних і нетрадиційних форм і засобів фізичної культури, які реалізуються в інноваційних навчальних та фізкультурно-оздоровчих заняттях [1].

Методи дослідження – аналіз і синтез науково-методичної літератури, Інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу. Провідне місце у вирішенні проблеми підвищення рухової активності учасників освітнього процесу займає фізична культура, зокрема використання її засобів, форм та методів, на тлі природних факторів оздоровлення. Регулярні заняття різноманітними фізичними вправами й спортом у навчальному процесі вищого закладу освіти дають його учасникам додатковий запас енергії, підвищують стійкість організму до найрізноманітніших факторів зовнішнього середовища. Фізична культура й спорт використовується як засіб активного розвитку індивідуальних та професійно значущих якостей, вони слугують засобом фізичного вдосконалення, соціального становлення майбутніх фахівців.

Однак сьогодні стає все більш явним, що класична модель занять фізичною культурою і спортом у ВЗО не завжди відповідає сучасним вимогам. Багато вчених і педагогів вважають, що необхідно шукати нестандартні підходи у справі організації занять із фізичного виховання, які формували б у молоді нові концепції навчально-освітнього процесу, створювали б умови для активного наукового пізнання проблеми, а в остаточному підсумку працювали на підвищення рухової активності, що слугує зміцненню здоров'я [1].

Інноваційним засобом фізичного виховання учасників освітнього процесу можна виділити скандинавську ходьбу, яка на етапі сьогодні є одним із найдоступніших засобів рухової активності. Дослідженнями скандинавської ходьби займаються найпрестижніші медичні інститути світу, які щороку виявляють її нові, корисні для здоров'я людини властивості. Недарма скандинавська ходьба входить до програми реабілітації найбільших медичних і Wellness-центрів Європи [4]. У деяких західноєвропейських країнах скандинавська ходьба популярна як засіб боротьби з нервово-психічним перенапруженням у поєднанні з гіподинамією. Оскільки ходьба з палицями має середнє навантаження на всі групи м'язів, то ідеально підходить не лише для студентів основних груп, а й спеціальних медичних [3].

На думку К. В. Мулик [2], беззаперечною перевагою цього виду оздоровлення організму є те, що заняття проводяться на відкритому повітрі, на природі. Це створює додатковий гартувальний ефект і

благотворно впливає не лише на фізичний, а й на психоемоційний стан, допомагає зняти стрес і психологічну втому.

Основним завданням занять скандинавською ходьбою є навчання студентів правильної техніки, тобто виконання рухів вільно, без напруження, з різною швидкістю пересування. Важливо також визначити оптимальну швидкість руху. Загалом техніка ходьби передбачає різні варіанти: можна чергувати повільну і швидку ходьбу, широкий і дрібний крок. Можливі також короткі пробіжки і перерви для відпочинку або вправ із палицями. Без знання техніки заняття будуть просто неефективними. Удосконалюючи техніку ходьби, кожен повинен визначити для себе оптимальний її темп, співвідношення кількості вдихів, видихів і кроків тощо. Тому, навчаючи техніки ходьби, на *першому* етапі необхідно пояснити і продемонструвати її основи. На *другому* – навчати правильних рухів рук і ніг під час ходьби, правильної постановки палиць. Засобами навчання правильних рухів рук і плечового пояса є: імітація рухів рук на місці; ходьба, руки за спиною; ходьба з прямими руками; ходьба з активною роботою плечей і рук. На *третьому* етапі удосконалюється ходьба з різною швидкістю: повільною, середньою, швидкою; ходьба з підйомом і спуском. Під час навчання техніки, необхідно звертати увагу на: а) положення тулуба і голови; б) м'якість, розкріпаченість рухів тулуба, ніг і рук; в) достатню довжину кроку, вільне перенесення ноги (слідкувати за тим, щоб стопа переносилася якомога нижче); г) своєчасне відривання п'яти від опори; д) погодженість усіх рухів. Важливо зазначити, що скандинавська оздоровча ходьба починається з розминки, яка включає низку вправ, зокрема нахили тулуба в сторони, вперед, назад, присідання, розтяжку тощо.

Висновки. Говорячи про потенціал нації, котру складає молодь, що в майбутньому стане елітою, продуктивним підґрунтям розвитку держави, слід упроваджувати для учасників освітнього процесу різні засоби й форми традиційних і нетрадиційних видів оздоровлення та поліпшення їх фізичного стану. Однією з таких форм є позанавчальні заняття скандинавською ходьбою в секції підвищення спортивної майстерності, адже скандинавська ходьба не лише корисна, вона прогресивна, а молодь любить усе нове, високоідейне.

Джерела та література

1. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2016. 207 с.
2. Мулик К. В., Лю Цзе Скандинавська ходьба, як вид рухової діяльності. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. 2018. С. 60–68. URL: <file:///C:/Users/user/Downloads/148158-1-10-20181124.pdf>
3. Ободзінська О. В., Пантус О. О., Сергеева Н. Ю. Скандинавська ходьба як засіб фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Біологічні дослідження*. 2018 : зб. наук. пр. Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка, 2018. С. 414–417.
4. Скандинавська ходьба як засіб покращення здоров'я студентської молоді: методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей основної медичної групи. URL: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/51826/1/prohramy_2019_Skandynavska_khodba.pdf

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ КИДКІВ КРАЩИХ МОЛОДІЖНИХ КОМАНД ХЛОПЦІВ U-17 З ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛУ НА ЧЕМПІОНАТАХ ЄВРОПИ

Ростислав Ланевич¹, Альберт Ланевич²

¹Аспірант ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Lanevych.Rostyslav@vnu.edu.ua

²Студент ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Lanevych.Albert2022@vnu.edu.ua

Вступ. На сьогодні в Україні значної популярності набувають пляжні види спорту. Це підтверджується їх включенням у програми континентальних першостей, чемпіонатів світу, Всесвітніх та Олімпійських ігор. Одним з таких видів є пляжний гандбол. Щороку розширюється його географія, зростає майстерність спортсменів, кількість команд і шанувальників в Україні зокрема й у світі в цілому [2].

Від самого початку, з кінця 20-го століття до сьогоднішнього дня, пляжний гандбол розглядався як вид спорту, що розвивається [4, 5]. Пляжний гандбол – молодий вид спорту, який бере свій початок з острова Понца на півдні Італії. Його засновниками стали Джані Бутарелі та Франко Шіано, які у червні 1992 року запропонували створити новий варіант гандболу – на піску. Через місяць на пляжі Сан-Антоніо провели перший у світі турнір з пляжного гандболу. Офіційне визнання пляжного гандболу як окремого виду спорту та затвердження міжнародних правил цієї гри відбулося у 1994 році [1, 2, 3].

Чемпіонат Європи з пляжного гандболу серед національних збірних є однією з головних спортивних подій, що організуються в Європі.

Метою цього дослідження було зробити аналіз ефективності кидків вісімки кращих команд, за підсумками виступів на Чемпіонатах Європи з пляжного гандболу національних команд, в категорії U-17. Для проведення цього аналізу було зроблено порівняння ефективності кидків за підсумками останніх чотирьох турнірів, які проходили в 2017, 2019, 2021 та в 2023 роках. Також ми порівняли результати з показниками збірної команди України даної вікової категорії.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Чемпіонати Європи з пляжного гандболу було організовано на майданчиках для пляжного гандболу в Загребі, Хорватія 2017 рік, 2019 році – у Старих Яблонках, Польща, 2021 році – Варні, Болгарія, 2023 році – Ізмірі, Туреччина. На цих змаганнях брали участь по 15 команд хлопців.

Найкращі команди з пляжного гандболу Чемпіонатів Європи U-17 в середньому виконували 32,5 кидки за матч. 22,1 кидка досягли успіху, що складає 68 % реалізації. Найбільше кидків в середньому було виконано в 2017 році – 34,5, найменше – у 2019 році – 30,4. Найбільше голів було забито у 2023 році – 23,3 за матч, найменше – у 2019 році – 19,9. Найбільшого рівня результативності команди досягли в 2023 році 74,2 %, найменш продуктивним був у 2019 році – 65,5 %. Збірна України на цих змаганнях мала наступні показники: в середньому – 33,1 кидки за матч (36,9 у 2017 році, 30,7 у 2019 році); кидки, які досягли успіху – 21,1 (22,7 у 2023 році, 18,6 у 2021 році); реалізація – 63,8 % (69 % у 2023 році, 58,7 % у 2021 році).

Кидок після піруету є найбільш використовуваним кидком на Чемпіонатах Європи з пляжного гандболу. Кращі команди його використовували більш ніж вдвічі частіше, ніж інші кидки (53,5 %). Наступним є кидок спеціаліста (17,5 %) і кидок у польоті – на третьому місці (14,5 %). Найменш використовуваним кидком – кидок воротаря (0,6 %). Збірна України на цих змаганнях найчастіше атакувала кидком після піруету (40,3 %), кидком у польоті (24,2 %) та кидком спеціаліста (17,5 %). Найменш використовуваним був також кидок воротаря (1,9 %). Найбільшу кількість голів кращі команди забивали кидком після піруету 14,5 (43,8 %), після кидка у польоті 8,2 (24,8 %) та після кидка спеціаліста 5,5 (16,6 %). Найменше – після кидка воротаря 0,5 (1,5 %). Збірна України найбільше голів забила кидком з піруету 8,5 (40,3 %), кидка у польоті 5,1 (24,2 %) та кидка спеціаліста 3,7 (16,6 %). Найменше – після кидка воротаря 0,4 (1,9 %).

Найкращі команди мають більшу ефективність у кидках за 1 очко (81,9 %), кидка з 6 метрів (77,4 %), кидках спеціаліста (67,4 %), кидках у польоті (67,2 %), кидках після піруету (65,4 %) та кидків воротаря (62,5 %). Збірна України кращу ефективність показала у кидках з 6 метрів (84,3 %), кидків воротаря (83,3 %), кидках за 1 очко (71,4 %), кидках спеціаліста (66,8 %), кидках у польоті (62,3 %), кидках після піруету (58,7 %).

Висновки. Кидок після піруету є найбільш використовуваним кидком на Чемпіонатах Європи з пляжного гандболу. Кращі команди його використовували більш ніж вдвічі частіше, ніж інші кидки. Наступним є кидок спеціаліста і кидок у польоті на третьому місці. Збірна України на цих змаганнях найчастіше атакувала кидком після піруету, кидком у польоті та кидком спеціаліста відповідно. Кидок воротаря є найменш використовуваним у всіх командах.

Команди з пляжного гандболу, які мають найкращий рейтинг, мають вищий відсоток реалізації у кидках за 1 очко, з 6 метрів і в загальній кількості всіх кидків. Збірна України – після кидків з 6 метрів та кидків воротаря. Найбільшу кількість голів і відповідно очок команди здобули після кидків з піруету та у польоті. Ефективність та результативність кидків з точки зору набраних очок дає можливість визначити пріоритети в обранні типу кидків для атаки воріт суперника. Ці результати можуть стати внеском у корегування тренування для успішного виступу команд в пляжному гандболі.

Джерела та література

1. Про пляжний гандбол. Електронний ресурс URL: http://handball.com.ua/textpage/beach_handball/
2. Ростислав Ланевич, Альберт Ланевич. Аналіз виступів збірних України з пляжного гандболу на міжнародних змаганнях. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* / укладачі : А. В. Цьось, С. Я. Индика ; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2022. № 4(60). С. 66–70.
3. EHF Competition Archive. URL: <http://surl.li/edhmn>
4. IHF Competition. URL: <https://www.ihf.info/competitions>
5. Lara, D. & Sánchez, J.A. (2018). Análisis cualitativo del balonmano playa femenino: 2013–2017. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 11 (35), 84-95.
6. Morillo, J. P. (2009). *Balonmano playa*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva. S. L.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СИТУАЦІЙ

Жанна Мудрик¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, zannatudrik@gmail.com

Вступ. Проблемі тренування юних спортсменів на етапі початкової підготовки в силовому триборстві приділяється певна увага, відбувається постійне вдосконалення методики підготовки юних спортсменів. Зокрема, за останні роки проведено кілька наукових дослідження, присвячених різним аспектам даної проблеми (І. В. Мичка, 2015; Ю. Циба, 2019, С. Г. Тимчик, В. Голобородько 2021), опубліковано велика кількість наукових статей, видаються програми для ДЮСШ. Все це свідчить про актуальність досліджуваного напрямку. [1, 2]. Згідно з дослідженнями, особливо важливим є етап початкової підготовки, тому що в цей період відбувається швидкий розвиток силових здібностей, становлення спортивної майстерності, інтенсивний перебіг процесів адаптації до специфічних умов занять силовим триборством [2]. **Мета роботи** – обґрунтувати ефективність методики підвищення силових здібностей юнаків на етапі початкової підготовки в силовому триборстві з застосуванням вправ на тренажерах.

Методи дослідження: Вивчення, аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; контрольні-педагогічні випробування (тести); антропометрія; динамометрія (кистевая і станова); визначення загальної фізичної працездатності (PWC170); педагогічний експеримент (констатуючий і формуючий); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Була організовано контрольна та експериментальна групи школярів 15–16 років шкіл м. Луцька. Випробовувані контрольної групи мали такий самий сумарний обсяг тренувальної роботи і таке ж співвідношення занять за спрямованістю (10 година – теорія, 160 годину – ОФП, 160 годину – СФП), як і експериментальної. Відмінності в тренувальних програмах випробовуваних контрольної групи і експериментальної групи мали місце тільки при виконанні силових вправ і полягали в наступному:

Значна частина силових вправ в експериментальній групі виконувалася на тренажерах з метою надати акцентований вплив на основні м'язи, які беруть участь у виконанні вправ силового триборства (жим лежачи, присідання зі штангою на плечах, станова тяга) і знизити навантаження на інші ланки рухового апарату; учні експериментальної групи при виконанні силових вправ поєднували роботу м'язів в динамічному і статичному режимах. При цьому вправи починалися зі статичної напруги тривалістю 5-6 с, а потім продовжували виконуватися в динамічному режимі.

Програма загальної фізичної підготовки в контрольній групі і експериментальній групі не відрізнялася ні за обсягом занять, ні за засобами, що використовувалися.

Програма спеціальної фізичної підготовки в контрольній групі і експериментальній групі була ідентичною за обсягом занять, але відрізнялася за змістом. Основними засобами СФП в обох групах були силові вправи. Однак в КГ для розвитку силових здібностей застосовувалися вправи, рекомендовані програмою для ДЮСШ з силового триборства [3]. Зокрема, вправи з зовнішнім обтяженням і опором, а також вправи з подоланням ваги власного тіла. При виконанні даних вправ використовувався рекомендований в програмі інвентар: штанги, гирі, розбірні гантелі, еластичні бинти, лава для жиму лежачи, стійки для присідань, підставки для тяги.

В експериментальній групі подібні вправи також застосовувалися, але в значно меншому обсязі. У першому півріччі місяці експерименту такі вправи випробовуваними експериментальної групи виконувалися в обсязі 46 годину (в річному обчисленні), що склало 28,75 % від загального обсягу спеціальної фізичної підготовки. У другому півріччі – 80 година (50 %). В інший час застосовувалися вправи на тренажерах. Для акцентованого впливу на м'язи, що несуть основне навантаження в змагальних вправах силового триборства, в ЕГ використовувалися вправи на тренажерах.

Поєднання роботи м'язів в динамічному і статичному режимах (статодинамічні вправи) випробовуваними експериментальної групи здійснювалося кожен раз при виконанні силових вправ на тренажерах.

За час експерименту у випробовуваних контрольної групи відзначено істотне підвищення результатів у всіх тестах, використовуваних нами для оцінки спеціальної фізичної підготовленості.

Зокрема, результати присідання на тренажері «Body Solid GSCL360» зросли з $86,4 \pm 1,7$ до $103,2 \pm 2,0$ кг, або на 19,44% ($p < 0,01$).

Результати жиму штанги лежачи підвищилися з $34,6 \pm 0,7$ до $48,3 \pm 1,1$ кг, або на 39,6 % ($p < 0,001$). Показники в становій тязі збільшилися з $76,0 \pm 1,0$ до $102,8 \pm 1,1$ кг, або на 35,3 % ($p < 0,001$). Результати жиму ногами на тренажері «Body Solid GLPH-2100S» під кутом 45° підвищилися з $76,5 \pm 1,0$ до $104,7 \pm 1,1$ кг, або на 36,86 % ($p < 0,001$).

Безсумнівно, подібне збільшення досліджуваних показників спеціальної фізичної підготовленості у випробовуваних контрольної групи є результатом цілеспрямованих занять силовим триборством протягом експерименту.

Ще в більшій мірі відзначається збільшення показників спеціальної фізичної підготовленості у спортсменів експериментальної групи. Результати присідання на тренажері підвищилися з $87,5 \pm 1,9$ до $110,6 \pm 2,2$ кг, або на 26,4 % ($p < 0,001$). Результати жиму штанги лежачи збільшилися з $35,4 \pm 0,8$ до $55,2 \pm 0,6$ кг, або на 55,93 % ($p < 0,001$). Показники в становій тязі підвищилися з $76,8 \pm 0,8$ до $108,0 \pm 0,9$ кг, або на 40,63% ($p < 0,001$). Результати жиму ногами на тренажері під кутом 45° зросли з $76,5 \pm 0,9$ до $116,8 \pm 1,3$ кг, або на 52,68 % ($p < 0,001$).

Найбільші відмінності в показниках інтенсивності приросту за рік встановлені для результатів жиму штанги лежачи. Величина відносної інтенсивності приросту результатів в жимі у випробовуваних КГ склала 32,89 %, у випробовуваних ЕГ – 43,78 % ($t = 10,5$; $p < 0,01$). Статистично достовірні відмінності в показниках зафіксовані і в інших вправах, результати яких використовувалися нами для оцінки спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів. У випробовуваних контрольної групи в становій тязі показники склала $102,8 \pm 1,1$ кг, в експериментальній групі – $108,0 \pm 0,9$ кг ($t = 4,0$; $p < 0,01$). У вправі – присідання на силовому тренажері «Body solid GSCL360» у випробовуваних кг2 $103,2 \pm 2,0$ кг, ЕГ – $110,6 \pm 2,2$ кг ($t = 2,7$; $p < 0,05$).

Висновки. Таким чином, за час педагогічного експерименту виявлено перевагу юних спортсменів експериментальної групи у всіх чотирьох контрольних вправах. Статистично достовірний характер відмінностей дозволяє вважати дану перевагу свідченням ефективності запропонованої нами методики розвитку силових здібностей юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

Джерела та література

1. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*: зб. наук. праць. Житомир, 2015. Вип. 2. С. 45–47.
2. Мичка І. В. Упровадження пауерліфтингу в систему навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2019. Вип. 5 (113) 19. С. 97–101.
3. Тимчик С. Г., Голобородько В. Пауерліфтинг. Етапи процесу навчання. Техніка виконання змагальних вправ. *Науковий часопис НПУ. № 6 (137) (2021)*.
4. URL: PROGRAMMA-DUSSH2013-POWERLIFTING.pdf (lviv-powerlifting.net)

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СТРИБКІВ У ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ

Світлана Савчук¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Savchuk.Svitlana@vnu.edu.ua

Вступ. У багатьох видах спорту базовою дисципліною є легка атлетика. Біг, стрибки та метання – це невід’ємна складова частина багатьох фізичних вправ. Вони використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей. Вправи легкої атлетики поєднують цілий комплекс рухових умінь і навичок, необхідних людині в повсякденній трудовій діяльності. Легкоатлетичні засоби, зокрема, стрибки у довжину з розбігу є ключовими для удосконалення у загальній фізичній підготовці у багатьох видах спорту. Стрибки в довжину порівняно нескладна фізична вправа, яка має велике прикладне значення. У цьому виді легкої атлетики простежується певна складність, яка стосується поєднання розбігу з потужним відштовхуванням. Проблемі вивчення історії розвитку легкої атлетики, підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються з стрибків у довжину з розбігу, присвячено багато як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень [3, 5].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, історичний аналіз, систематизація історичних матеріалів, проведення історичної аналогії.

Результати дослідження. У ході проведення історичної аналогії стало відомо, що змагання зі стрибків у довжину вперше були включені до програми стародавніх Олімпійських ігор у 708 р. до н. е. як вид пентатлону (п’ятиборства). Спортсмени того часу розбігалися по спеціальній доріжці з гантелями в руках, вважаючи, що це може поліпшити результат стрибка. Виготовлялися гантелі з каменю й важили від одного до двох кілограмів. Як виконувалися стрибки – невідомо. Найвірогіднішою версією є те, що це були багаторазові (п’ятикратні) стрибки з гантелями в руках. Результат залежав від того, наскільки вдало стрибун виконував розбіг і мах гантелями. Розбіг у стрибунів був коротким. Відштовхуючись, атлет виносив гантелі вперед так, щоб у середині польоту руки й ноги були майже паралельними. Перед приземленням він робив мах руками назад, що допомагало винести ноги далі та водночас збільшити результат стрибка [1, 2]. Стрибки в довжину з розбігу сучасності вперше були включені до програми змагань Оксфордського університету (Англія, 1851 р.). Переможцем став Г. Пауелс із результатом 5,29 м. У 1868 р. англієць А. Тосуелл показав рекордний для того часу результат – 6,40 м, а в 1874 р. ірландець Д. Лейн уперше у світі подолав семиметровий рубіж – 7,05 м. Спочатку на стадіонах не існувало спеціальних місць для стрибків у довжину, було відсутнє й стабільне місце для відштовхування. Лише в 1886 р. з’явився спеціальний брусок, із якого відштовхувалися стрибуні в довжину. Пізніше в ямі для приземлення почали використовувати пісок, змішаний із тирсою. Разом із поліпшенням результатів бігу на короткі дистанції зростали досягнення й у стрибках у довжину. Часто відомі спринтери ставали відмінними стрибунами в довжину. Серед них найвидатнішими були Джессі Оуенс, Карл Льюїс, випускник Львівського інституту фізкультури І. Тер-Ованесян [2,3]. На той час найбільш поширеним і простим способом стрибків у довжину був спосіб «зігнувши ноги». У 30-х роках нашого сторіччя з’являються нові, прогресивніші способи стрибка. Спочатку набув популярності стрибок способом «прогнувшись», потім – «ножиці». Ці способи не лише дають змогу найкращим чином зберегти рівновагу в польоті, але й створюють сприятливі умови для приземлення. Тривалий час спортсмени й тренери вважали, що розбіг у стрибках у довжину потребує якоїсь особливої техніки, яка відрізняється від звичайного бігу на короткі дистанції та характеризується подовженими кроками, високим підніманням стегна. Багато уваги приділялося підготовці до відштовхування. Готуючись до поштовху, спортсмен перебудовував свої рухи, виставляючи далеко вперед поштовхову ногу [4].

Техніка стрибків у довжину поступово й неухильно удосконалювалася. Найбільш суттєві зміни стосувалися розбігу, динаміку і його виконання, а також поєднання розбігу з відштовхуванням. Тренери та спортсмени прийшли до висновку, що підготовкою до відштовхування не варто порушувати ритм розбігу, який повинен природним шляхом переходити в стрибок. Таке виконання розбігу й відштовхування дало змогу стрибунам нашого часу досягти видатних результатів: М. Пауел – 8,97 м, К. Льюїс – 8,92 м, Р. Бімон – 8,90 м (усі зі США); Р. Еміан (СРСР) – 8,86 м та ін. Жінки почали змагатися в стрибках у довжину значно пізніше від чоловіків. Світові рекорди в жінок почали фіксувати з 1928 р. Першою рекордсменкою була японка К. Хітомі, яка стрибнула на 5,98 м. Уперше

7-метровий рубіж у 1978 р. подолала В. Бардаускене (СРСР) – 7,06 м. Сьогодні світовий рекорд належить Г. Чистяковій (СРСР) – 7,52 м. [4, 6]. На сьогодні існує три способи виконання техніки цього виду легкої атлетики. Суттєві відмінності в техніці стрибків спортсменів можна спостерігати лише під час виконання фази польоту. Форма рухів у фазі польоту визначає спосіб стрибка – «зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці». Усі способи є варіантом збереження рівноваги в польоті й підпорядковані одній меті – підготовці до найбільш ефективного приземлення.

Висновки. Аналіз історичних даних засвідчує, що стрибки у довжину вперше були включені до програми стародавніх Олімпійських ігор у 708 р. до н. е. як вид пентатлону (п'ятиборства). Техніка виконання цього виду легкої атлетики суттєво відрізнялася від техніки сучасних стрибків. Спортсмени того часу розбігалися по спеціальній доріжці з гантелями в руках, вважаючи, що це може поліпшити результат стрибка. Як виконувалися стрибки – невідомо. Найвірогіднішою версією є те, що це були багаторазові (п'ятикратні) стрибки з гантелями в руках.

Фундаментальні наукові дослідження у швидкісно-силових видах легкої атлетики, зокрема стрибків у довжину з розбігу орієнтовані на вирішення питань, пов'язаних з постійним удосконаленням техніки фази польоту.

Джерела та література

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: підручник / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. Черкаси: Вид-во Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.
3. Караулова С. И. Методика побудови тренувального процесу в змагальному періоді річного циклу в бігу на короткі дистанції. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт.* № 1. 2017. С. 242–250.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
5. Мірзоев О. М. Легка атлетика. Сучасні тенденції розвитку бігу на 100 м / О. М. Мірзоев, Н. Д. Бодрова, І. В. Бодров. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків: ХДАФК, 2014. № 1 (39). С. 66–74.
6. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів: ЛДУФК, 2016. 220 с.

СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ, МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ірина Семенова¹

¹Аспірантка ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, semenovairen4ik@gmail.com

Вступ. Наразі питання професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури є вкрай важливим, адже від того, наскільки майбутні педагоги отримають необхідні знання, навички з обраної професії, буде залежати якість викладання фізичної культури для майбутній поколінь та формування у них поваги та інтересу до здорового способу життя та зайняття фізичної активністю та спортом. Для подальшого вдосконалення професійної підготовки, методики навчання майбутніх учителів фізичної культури важливо з'ясувати історичні аспекти становлення та розвитку даного інституту.

Методи дослідження. В дослідженні використано наступні методи: теоретичний аналіз, історичний, узагальнення, описовий, метод системного аналізу.

Результати дослідження. Саме практика фізичного виховання зародилася раніше в історії фізичної культури, ніж теорія. Однак потреба у передачі набутого досвіду нащадкам зумовила виникнення теоретичних знань в даній сфері. Отож, варто проаналізувати практику фізичного виховання, яка зародилася на території України в давні часи.

За часів Київської Русі вкрай важливим для фізичної підготовки були такі природні фактори як вода, повітря, сонце, а також військові танці, ігри, вправи з предметами. Доволі вагоме значення надавалось фізичним вправам, в яких використовувались засоби пересування, наприклад, лижі, човни, коні. Окрім цього, важливе значення для фізичного здоров'я мали біг, ходьба, фехтування та ін.

Слід зазначити, що система «тіловиховання» запорізьких козаків стала вершиною українського фізичного виховання. Вона увібрала весь багатотисячолітній народний досвід і перетворилася на одну з найкращих систем виучки воїнів тогочасної Європи.

Першість у спеціальній підготовці козаків мали: володіння різноманітною зброєю та засобами пересування; покращення вмінь та навичок у їзді верхи, пірнанні, бігові, плаванні; планомірному розвитку рухових якостей.

Розвиток професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури за часів перебування України у складі Російської імперії мав свої особливості. Зокрема, новітній прошарок суспільства – буржуазія, враховували різні аспекти життя європейців, в тому числі, і методи та засоби фізичної культури. Науковці, лікарі, педагоги того часу вважали, що населення повинно оздоровлюватись, намагалися вводити у закладах освіти різного рівня фізичну культуру, адже в багатьох європейських країнах це вже було введено багато років тому. Однак довгий час через відсутність кваліфікованих працівників, а також їх підготовки, було неможливим розвивати систему фізичної культури в Україні.

Щодо подальшого розвитку професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, то слід наголосити на тому, що в другій половині XIX століття на Західній Україні спостерігалися позитивні аспекти в цьому напрямку. Так, історично там давно зародився спортивно-гімнастичний рух, який був одним із найважливіших сфер національно-культурного пробудження. Саме тому в той період активно поширювалось функціонування таких організацій спортивного напрямку як «Каменярь», «Сокіл», «Луг», «Пласт», «Січ» [7].

Можна констатувати, що метою фізичного виховання XVI-XX століть було виховання робітника і воїна, забезпечення здорового стану працівника, який виконує комплекс виробничих функцій. У той час у суспільстві відбувся поділ фізичної культури на дві автономні сфери, які відрізнялися формою і видами діяльності: спорт як галузь виробництва, спрямована на відтворення спортсменів і досягнення рекордів, і масову фізичну культуру, яка орієнтувалася на рухову активність. В результаті такого розподілу в колишньому Радянському Союзі виникла парадоксальна ситуація, яка полягала в тому, що радянська спортивна еліта здобувала перемоги і досягала високих результатів на найпрестижніших змаганнях, а фізична культура громадян країни була в занепаді. Простір фізичної культури звужувався до дозвіллевого та реабілітаційного змісту. Поглиблена спеціалізація педагогічної та спортивної діяльності автоматично призвела до технологічного розмежування професійної підготовки вчителів, які працювали переважно у сфері фізичного виховання, і тренерів, які працювали переважно у сфері спорту [4]. Наприклад, наприкінці 1940-х – на початку 1950-х років на загальнодержавному рівні були скориговані повноваження фізкультурних організацій з урахуванням престижу радянського спорту [5].

Проаналізувавши архівні джерела можна переконатися в тому, що на початку ХХІ ст. педагогами закладів вищої освіти та Міністерством освіти і науки України здійснювалась суттєва робота щодо створення стандартів освіти, які мали визначити основні аспекти педагогів в новітній час. Так, було внесено важливі зміни в навчальні плани та запроваджено сучасні навчальні програми для факультетів фізичної культури.

У кожному закладі вищої освіти педагогічного напрямку було створено оптимальні моделі теоретико-методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які поєднали в собі такі складові: перегляд змісту навчальних дисциплін з метою перенесення акценту в майбутньому на формування методичних умінь і творчих навичок; створення принципово нового методичного забезпечення; різні види навчальної діяльності [6].

Слід відзначити, що сучасна професійна підготовка, методика навчання майбутніх учителів фізичної має яскраво виражений міждисциплінарний характер, оскільки створює базу наукових знань із загальної, соціальної, спеціальної освіти та психології [2].

На сьогоднішній день, при професійній підготовці фахівців має бути активний підхід, згідно з яким майбутній фахівець має поєднувати фізичне виховання та тренерську, педагогічну діяльність. Якщо врахувати всі перераховані особливості навчання, то можна очікувати від майбутнього фахівця високих результатів у професійній діяльності [3]. Окрім цього, в основу професійної підготовки мають бути покладені принципи гуманізації та демократизації освіти, особистісно-діяльнісного підходу, оновлення змісту та організаційних форм навчального процесу з використанням новітніх технологій та освітніх інновацій [1].

Висновки. Питання професійної підготовки, методики навчання майбутніх учителів фізичної культури завжди буде актуальним, адже завдяки аналізу ідей минулого та використання сучасних технологій можливо досягти стабільної, перевіреної, інноваційної системи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.

Джерела та література

1. Гуменюк С. Актуальність використання засобів інноваційних технологій у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 2(30). С. 5–9.
2. Долинний Ю. О. Підготовка фахівців фізичного виховання й спорту до професійної діяльності. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 21. С. 203–206.
3. Забіяко Ю. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2(22). С. 16–19.
4. Міцкевич Н. І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, Суми, 24–25 квітня 2014 р. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. Т. 1. С. 325–329.*
5. Мудрян В. Особливості підготовки вчителів фізичної культури в Україні з другої половини ХХ ст. по теперішній час. *Молодь і ринок*. 2018. № 4(159). С. 102–105.
6. Проніков О. Підготовка вчителя фізичної культури. Досвід та перспектива. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 1(29). С. 17–22.
7. Третяк А. М. Витоки і становлення професійної підготовки вчителів фізичного виховання в Україні. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-06/08tanpeu.pdf> (дата звернення: 23.08.2023).

ВИТОКИ ТА РОЗВИТОК ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛУ

Юрій Цюпак¹, Ростислав Ланевич²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, tsjurak.jurij@vnu.edu.ua

²Аспірант ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Lanevych.Rostyslav@vnu.edu.ua

Вступ. На етапі сьогодення великий інтерес викликає звернення до минулого в історії спорту України, тому вивчення генезу, особливостей розвитку різних видів спорту стало об'єктом науки. У науковій літературі не достатньо висвітлено історію становлення та розвиток пляжного гандболу в Україні.

Мета дослідження – вивчити особливості становлення та розвиток пляжного гандболу. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення наукової літератури і архівних даних, аналіз і синтез, індукція та дедукція, історичний та логічний методи. **Джерельну базу** дослідження становлять літературні, усні та речові джерела.

Результати дослідження. Історія пляжного гандболу бере свій початок з маленького острова на півдні Італії – Понца. У червні 1992 року президенти італійських гандбольних клубів, Джані Бутареллі та Франко Шіано, висунули ідею про створення нового різновиду гандболу – пляжного. У травні 1994 року Міжнародна федерація гандболу офіційно визнала пляжний гандбол і взяла його під свій патронат. А вже у вересні на конгресі ІНФ у Нідерландах були затверджені міжнародні правила з цього виду гри. У липні 2000 року під егідою Європейської федерації гандболу (EHF – European Handball Federation) було проведено перший чемпіонат континенту. Змагання прийняло курортне містечко Гаєта на березі Тірренського моря в Італії. На першості Старого Світу виступили по вісім чоловічих та жіночих збірних [1, 2, 3, 4].

Всесвітні ігри відбуваються раз на чотири роки і на них змагаються представники неолімпійських видів спорту. Турнір, який ще назвали першим неофіційним чемпіонатом світу з пляжного гандболу, у серпні 2001 року прийняло місто Акіта (Японія). На ньому виступили команди з Азії, Америки, Африки та Європи. Старий Світ представляли володарі золотих і срібних медалей Гаєти-2000, вони й розіграли головний приз у фіналі змагань. Перемогли чемпіони Європи – жіноча збірна України та чоловіча Білорусії. У пляжний гандбол грали у 2001-му в Акіті (Японія), 2005-му в Дуйсбурзі (Німеччина) та 2009-му в Гаосюні (Тайвань). Усі три рази пляжний гандбол був запрошений як демонстраційний вид спорту, а в 2013 році в Колумбії він уже буде в офіційній змагальній програмі [1, 2, 4].

Перший офіційний чемпіонат світу відбувався на африканській землі – у 2004 році. Найсильніших гандболістів планети вітав Єгипет (м. Ель-Ґуна). У 2018 році в столиці Аргентини м. Буенос-Айрес вперше в програмі Юнацьких Олімпіад був представлений пляжний гандбол. У чоловічій та жіночій сітці змагалися по 12 команд. Відбір на ці змагання проходив за нікому не відомою формулою. Юніорська збірна дівчат 2000 р.н. до останнього претендувала на поїздку до Південної Америки, але, на жаль для нас, МОК віддало перевагу Туреччині, яка у підсумку фінішувала тільки дев'ятою. Слід додати, що срібло там здобули хорватки, яких наші дівчата здолали на Чемпіонаті Європи 2018 у Чорногорії за три місяці до Олімпіади.

У 2019 році взяли старт нові змагання для національних збірних, які об'єднали пляжні види спорту, серед яких виявився і пляжний гандбол. Дійство відбулося 11–16 жовтня в м. Доха (Катар), хоча спершу як організатор планувався американський Сан-Дієго. Як у чоловіків, так і у жінок, першість виборювали 12 команд, серед яких не знайшлося місця українським через невдачі у кваліфікації. 2020 року в Токіо планувалися показові матчі топових національних збірних з пляжного гандболу. Мета такого заходу – включення виду спорту до програми Олімпійських ігор. На жаль пандемія "COVID-19" внесла свої корективи та головний форум 4-річчя перенесено на наступний рік. Отже, сподіваємося побачити заплановану презентацію у 2024 році [1, 2, 4].

Батьківщиною українського чоловічого пляжного гандболу слід вважати місто Южне Одеської області. У 1999-му головним тренером южненської команди став Володимир Косик. Власне, завдяки йому в нашій країні і почав культивуватися пляжний гандбол. До цього Володимир Сергійович працював на Кіпрі, де вже грали у цю гру, а у 2000 році, коли ЄГФ надіслала до національних федерацій запрошення виступити на першому чемпіонаті Європи з пляжного гандболу, Україна вирішила скористатися цим шансом, і не дарма. Южненський клуб «Портовик» став базовим для

чоловічої збірної України з пляжного гандболу. Національна жіноча команда України була сформована на основі київського «Спартака», який у 2000 році виграв національний чемпіонат з «класики». З чемпіонату Європи Українські збірні повернулися з медалями – жіноча збірна завоювала золото, чоловіча привезла до дому бронзові нагороди [1, 3, 4]. В 2006 році в Києві відбулася перша Всеукраїнська установча конференція з пляжного гандболу, на яку прибули делегати з 14 областей. Було засновано Асоціацію пляжного гандболу України. Президентом АПГУ було обрано Сергія Санченка, першим віце-президентом став Степан Мельничук, віце-президентами – Петро Хлицов, Ігор Гілета та Володимир Ревун, генеральним секретарем – Валентин Вакула. З того часу пляжний гандбол активно розвивається в Україні – проводяться національні чемпіонати серед команд різних вікових груп, наші збірні виступають на міжнародних турнірах, організовуються спеціальні семінари. У 2008 році пляжний гандбол внесено до переліку видів спорту, визнаних в Україні, у цьому ж році пройшов перший офіційний Кубок та чемпіонат України [1, 4].

Висновки. Якщо ще в 2000-х роках географія пляжного гандболу офіційно охоплювала лише кілька областей, то тепер їх офіційно – 17, неофіційно – 22. Щороку кількість ентузіастів, які бажають розвивати цей вид спорту, зростає. АПГУ намагається підтримувати такі ініціативи. 25 червня 2008 р – на виїзній колегії Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту пляжний гандбол внесено до переліку видів спорту, визнаних в Україні. Тобто представники цієї «сонячної» дисципліни, як і багато інших атлетів нашої країни, здобули право на звання – майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу, заслужений майстер спорту а спортсмени отримали можливість користуватись підтримкою (організаційною та фінансовою) органів державної влади [1, 4].

2009 рік став дебютним для чемпіонатів України серед юніорів. Нагороди виборювали дівчата у віковій категорії 1994–1995 та 1992–1993 і хлопці 1996–1997 років народження. Також для юних спортсменів організували ще й турніри у Києві та Скадовську. Ювілейний сезон розпочався в червні у Скадовську, де відбувся перший тур чемпіонату України (вже третього офіційного) серед жінок. Для участі в перших етапах свої заявки надіслала по десять чоловічих та жіночих колективів. І вперше фінальні ігри Чемпіонату України транслювались на телебаченні. Кількість учасників національних змагань перевищила 1000 спортсменів [1, 4].

Джерела та література

1. Пляжний гандбол в Україні. Історія розвитку гри в Україні. URL: http://handball.com.ua/textpage/ukraine_beach_handball/
2. Про пляжний гандбол. Історія виникнення та розвиток гри. URL: http://handball.com.ua/textpage/ukraine_beach_handball/
3. Ростислав Ланевич, Альберт Ланевич. Аналіз виступів збірних України з пляжного гандболу на міжнародних змаганнях. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2022. № 4(60). С. 66–70.
4. Санченко С., Гончарук О., Вакула В., Мельничук С. Промені гри: Український пляжний гандбол народився в 2000 році. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2011. 184 с.

ЗМІСТ

Секція 1

Філософські, політичні та соціально-економічні чинники розвитку фізичної культури і спорту

<i>Eligiusz Malolepszy, Teresa Drozdek-Malolepsza</i> Dzieje piłki nożnej w województwie tarnopolskim w latach 1920–1939	3
<i>Олександр Безносюк, Тетяна Кочергіна</i> Психологічне забезпечення спортивної діяльності	5
<i>Ольга Іванюк</i> Вплив занять пілатесом на функціональний стан та когнітивну діяльність жінок	6
<i>Світлана Індіка, Наталія Белікова, Анатолій Цьось</i> Наукові позиції розуміння якості життя, пов'язаної зі здоров'ям у історичному контексті	8
<i>Анастасія Коновальчук, Микола Мордик</i> Педагогічні умови застосування засобів французького боксу «Сават» в тренувальному процесі	10
<i>Венера Кренделєва</i> Становлення та розвиток аеробіки та чирлідінгу на Волині	12
<i>Ігор Бакіко, Василь Кульчицький</i> Суспільно-історичні передумови розробки концепції формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання школярів	14
<i>Сергій Ніколаєв</i> Аналіз ефективної ігрової діяльності БК «Старий Луцьк – Університет» ВНУ з баскетболу	16
<i>Михайло Островський, Богдан Виноградський</i> Феномен стрільби з лука: культурний вимір явища	18
<i>Олександр Проніков</i> Підготовка вчителя фізичної культури до сучасного уроку: досвід та перспектива	20
<i>Уткір Толіпов, Баходір Мамуров</i> Унікальність та проблематика психології спорту	22

Секція 2

Становлення і розвиток фізичної культури у стародавньому світі

<i>Natalia Chukhlantseva</i> Pankration: a unique ancient Greek form of mixed martial arts	24
<i>Анатолій Денисовець, Олена Пантус</i> Особливості фізичної культури в Стародавньому Римі	26

Секція 3

Розвиток фізичної культури і спорту у період нової історії

<i>Damian Kowalski</i> Historia ratownictwa wodnego w Polsce	28
<i>Paulina Kreft</i> Historia pływania stylem dowolnym	30
<i>Людмила Вацук</i> Аналіз впливу популярності кросфіту на фізичну активність та здоров'я населення України	32
<i>Ірина Войтович</i> Особливості теренових ігор у спеціалізованих пластових таборах	34
<i>Олег Дучимінський, Олександр Калініченко, Тетяна Гнітецька, Лідія Завацька</i> Історія розвитку стрільби з лука у Волинській області (сучасний період)	36
<i>Олександр Желтобородов, Олег Ольховий, Ігор Приходько</i> Петро Заковорот – один із засновників української школи спортивного фехтування	38

Секція 4

Новітня історія та сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту у країнах Європи

Dariusz Słapek

Lubelskie Centrum Dokumentacji Historii Sportu – sposób na pielęgnowanie
dziejów lokalnego sportu 40

Damian Kowalski

Historia ratownictwa wodnego w świecie 42

Анатолій Вольчинський

Історія виникнення та розвитку настільного тенісу 44

Анатолій Лозовий

Генеральне карате: світові тенденції та розвиток в Україні в 1968–1999 роках 46

Олександр Малімон

Історичні аспекти розвитку шахової гри та її значення як виду спорту 48

Ліліана Рядова, Наталія Цигановська, Владислав Рожков

Історичний аспект становлення гри в настільний теніс на теренах України 50

Даріуш В. Скальські, Наталія Цигановська

Етапи розвитку інклюзивної фізкультурної освіти в Греції 52

Олена Томашук

Роль молодіжних організацій у фізичному вихованні школярів 54

Секція 5

Тенденції розвитку фізичної культури і спорту в Європі XIX–XX ст.

Małgorzata Urszula Kaszowska

Józef marian marcin borowiec (1877–1959) – współtwórca harcerskich
i polowych drużyn sokolich na ziemiach łańcuckich 56

Paulina Kreft

Historia pływania sportowego 58

Ірина Процик

Копаний м'яч як соціокультурний феномен: історія розвитку футболу в Україні
на тлі формування цього виду спорту в Європі та світі 60

Олексій Лях-Породько

Запорізькі ігрища 100 років тому та сьогодні: поновлення, реабілітація, ювілей 63

Секція 6

Генезис і розвиток сучасного олімпізму

Олена Ішук

Патріотичне виховання здобувачів освіти засобами олімпізму 65

Надія Ковальчук

Спортивна гімнастика в сучасній Україні 67

Володимир Яловик

Історичні аспекти діяльності західного державного центру олімпійської підготовки
з легкої атлетики 69

Секція 7

Розвиток активного туризму в Європі

Олена Дем'янчук

Екскурс у шкільне краєзнавство, яке є важливою складовою сучасної національної свідомості 71

Секція 8
Становлення і розвиток професійної підготовки майбутніх фахівців
з фізичної культури і спорту

Петро Герасимюк	
Методика розвитку фізичних якостей студентів, які займаються в секції міні-футболу	73
Олександр Калініченко, Олег Дучимінський	
Вплив науково-методичних поглядів представників львівської школи стрільби з лука на зміну методології техніки стрільби сучасного лучника	75
Наталія Захожа	
Навчання техніки скандинавської ходьби здобувачів освіти	77
Ольга Касарда	
Підвищення рухової активності студентів у процесі занять скандинавською ходьбою	79
Ростислав Ланевич, Альберт Ланевич	
Аналіз ефективності кидків кращих молодіжних команд хлопців U-17 з пляжного гандболу на чемпіонатах Європи	81
Жанна Мудрик	
Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання професійних ситуацій	83
Світлана Савчук	
Історія розвитку стрибків у довжину з розбігу	85
Ірина Семенова	
Становлення і розвиток професійної підготовки, методики навчання майбутніх учителів фізичної культури	87
Юрій Цюпак, Ростислав Ланевич	
Витоки та розвиток пляжного гандболу	89

Для нотаток

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НАРОДІВ ЄВРОПИ

*Збірник тез доповідей
VI Міжнародного наукового конгресу
істориків фізичної культури
(19 вересня 2023 р.)*

Друкується в авторській редакції
Верстка *I. С. Савицької*