



ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НАРОДІВ ЄВРОПИ

*Збірник тез доповідей
V Міжнародного наукового конгресу
істориків фізичної культури
(27 вересня 2022 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
V Міжнародного наукового конгресу
істориків фізичної культури
(27 вересня 2022 р.)*

Луцьк
2022

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);
- 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);
- Николаєва 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);
- 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).

І 90 **Історія фізичної культури і спорту народів Європи [текст]: зб. тез доп. V Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (27 верес. 2022 р.)**/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. – 88 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), 2022

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022

Секція 1

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

ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЗАУРОЧНОЇ ШКІЛЬНОЇ ФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ СТАРШОКЛАСНИКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ

Євген Бацаєв¹, Олена Кашевська², Інна Юрченко³, Людмила Ващук⁴

¹*Магістр 2 курсу фізична культура і спорт, ВНУ імені Лесі Українки навчально-науковий інститут неперервної освіти*

²*Магістрантка 2 курсу фізична культура і спорт, ВНУ імені Лесі Українки*

³*Заступник директора комунальний заклад ЗСО «Луцький ліцей № 28 Луцької міської ради»*

⁴*Кандидат педагогічних наук, доцент ВНУ імені Лесі Українки vaschuk.liuda@vnu.edu.ua*

Вступ. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують стан фізичної підготовленості, психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності учнів. Тому, саме фізичне виховання, як невід'ємна складова навчального процесу, спрямоване на підвищення працездатності, зміцнення та збереження здоров'я дітей [1,4]. Проблема оптимізації фізичної культури в школі перебуває у центрі уваги наукової громадськості. Діагностика рівня здоров'я це перший крок до профілактики захворювання та підтримки оздоровлення населення [4]. Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Дані численних досліджень показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві [6]. Були розроблені програми позаурочної шкільної форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які орієнтовані на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів старшокласників, формування в них свідомої потреби для занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, ставитися до здоров'я як до особистісно-соціальної цінності [3,5].

Методи дослідження: є визначення рівня здоров'я дітей шкільного віку Луцька на протязі навчального року та створення умов для поліпшення фізичної підготовки учнів, стану їхнього здоров'я, для розкриття творчої особистості кожного учня, підвищення інтересу до уроків фізичної культури із застосуванням інноваційних методики.

Результати дослідження. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом вважаються важливим засобом зміцнення здоров'я, активного відпочинку і забезпечення працездатності [3,5].

Проведений аналіз опитування підлітків дозволив виділити види напрямків фітнесу, які користуються найбільшою популярністю. За результатами анкетування та особливостями фізичного розвитку старшокласників, було визначено напрямки фітнесу, що сприятимуть збільшення фізичної активності. На заняттях зі старшокласниками, особливо хлопцями, високоефективними є вправи з елементами різних видів єдиноборств. Їх значущість полягає також у сприянні різнобічному розвитку особистості підлітків, формуванні вольових якостей, умінь та навичок, необхідних у життєдіяльності.

Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби різних соціальних та вікових груп в оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності та емоційності [1,3].

Результати досліджень дозволили констатувати, що в основі занять фітнесом лежить фітнес-програма, для якої притаманна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибіркову дію на системи організму чи окремі частини тіла, залежно від морф функціональних можливостей людини.

Досліджено, що фітнес-технології і програми розрізняють за наступними напрямками: аеробні програми, силові програми, програми змішаного формату, програми «Body & Mind» (розумне тіло), танцювальні програми, програми з використанням східних єдиноборств. Класифікація фітнес-програм ґрунтується: на одному виді рухової активності; на поєднанні декількох видів рухової активності; на поєднанні одного або декількох видів рухової активності і різних факторів здорового способу життя. Вибір фітнес-програм здійснюється методами спортивного інжинірингу «Sports Engineering». Ці програми дозволяють поєднувати в одному занятті різні види рухової активності (наприклад, аеробіку і загартування або бодібілдинг і масаж) [2, 3].

Напрямки фітнесу, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою і є популярними серед дівчат-старшокласниць, виділяються вправи оздоровчо-кондинційної спрямованості: йога, ритмічна гімнастика, аеробіка, танцювальні елементи. За результатами досліджень, які проведено у чотирьох загальноосвітніх школах Луцька, виявлено, що більшість дівчат-старшокласниць віддають перевагу наступним напрямкам фітнесу, як от: аква-аеробіка (24,4 %), аеробіка (15,4 %), різновиди силового фітнесу (17,6 %). Юнаки частіше вибирають різновиди східних єдиноборств (8,9 %), спортивні ігри (29,8 %) та важку атлетику (5,3 %), що потребує включення цих видів у зміст програми з фізичного виховання. Як побажання, в організації в системі освіти з фізичного виховання, під час опитування, старшокласники пропонують такі напрямки фітнесу: спортивні танці (22 %); аеробіка (32 %); йога (18 %); пілатес (14 %); заняття на тренажерах (38 %); східні єдиноборства (21 %); аква-аеробіка (12 %) тощо.

Висновки. Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до здоров'я підлітків, підтримання якого можливе лише за умов організації фізичної активності, шляхом використання різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням фізкультурно-оздоровчих занять та фітнес-програм кардіо- та силового характеру, функціональні тренування, які, дозволяють максимально моделювати для підлітків рухову активність.

Джерела та література

1. Борисова Ю. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
2. Ващук Л. М. Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання і спорт: збірник наукових праць СХУ ім. Лесі Українки*. 2012. № 8. С. 49–53. URL: <http://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/710>
3. Ващук Л. М., Деделюк Н. А. Пріоритетні напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання і спорту*. Вип. 20: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2016. С. 61–67. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5001>
4. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами: авт. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Луцьк, 2011. 20 с.
5. Vashchuk L., Dedeliuk N., Roda O., Kalytka S., Demianchuk O., Matskevych N., Krendeleva V. The realization of the individual fitness programs in the physical education of high schoolgirls. *Physical Activity Review*. 2018. № 6. P. 144–150. DOI: 10.16926/PAR.2018.06.19
6. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16(3). P. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Олександр Валькевич¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, sashavalkevich26@gmail.com

Вступ. Основні спрямування реформ загальноосвітньої і професійної школи вказує на необхідність прийняття дієвих заходів у забезпеченні підростаючого покоління міцного здоров'я та різностороннього фізичного розвитку, у покращенні якості підготовки резервів для спорту вищих досягнень.

Підвищення ефективності підготовки спортсменів – найбільш гостра проблема школи спорту. Роботу багатьох спортивних шкіл характеризують втрати спортивних дарувань, а також незацікавленість дітей у спорті. Традиційними стали роз'єднаність загальноосвітніх і спортивних шкіл у вирішенні завдань масового юнацького спорту, недостатня відповідність організаційних форм підготовки досягненням сучасної методики [1].

Важливу роль відіграє обґрунтування теоретико-методичних положень такої підготовки, яка забезпечить гармонійний розвиток дітей та одночасно закладе фундамент для досягнення вершин спортивної майстерності.

Фізичне виховання дітей є невід'ємною частиною всієї навчально-тренувальної роботи спортивної школи і займає важливе місце у підготовці підростаючого покоління до життя та суспільно корисної праці.

Природний розвиток систем організму дітей має чітко виражені послідовність і циклічність: етапи прискореного росту періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Так як періоди прискореного вікового розвитку (так звані сенситивні періоди) рухової функції характеризуються підвищеними адаптаційними можливостями організму до дій, тому доцільно під час тренувальних занять робити більші акценти саме на розвиток пріоритетних у певні періоди рухових якостей [2].

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати технологію розвитку швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції в річному циклі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення рівня швидкісно-силових якостей нами були застосовані такі контрольні вправи як кидок ядра вперед, кидок ядра спиною вперед, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок, штовхання ядра з місця, штовхання ядра зі скачка.

У кидку ядра спиною вперед спостерігається достовірне покращення в експериментальній групі ($t=4,43$; $p < 0,05$), результат після експерименту склав $15,81 \pm 0,16$, що на 7 % (1,17 м) краще початкового рівня. У контрольній групі результат хоч і зріс на 0,42 см (3 %), але достовірного збільшення не виявлено ($t=1,91$; $p > 0,05$). У стрибку в довжину з місця контрольна група в кінці дослідження показала результат $239,19 \pm 2,09$ ($t=1,20$; $p > 0,05$), що склало 3 % (7,06 см) приросту. Контрольна група достовірно ($t=4,62$; $p < 0,05$) збільшила цей показник на 17,39 см в кінці експерименту, що склало 7 %. У потрійному стрибку з місця контрольна група показала на 34,97 см (5 %) від початкового рівня ($t=4,45$; $p < 0,05$), у експериментальній групі був зафіксований достовірно вищий показник ($t=3,36$; $p < 0,05$) зі збільшенням результату на 9 % (57,53 см).

Результат у штовханні ядра з місця в контрольній групі за весь час експерименту зріс на 3 % (0,73 см), в той час як у експериментальній групі результат достовірно зріс ($t=4,57$; $p < 0,05$) та склав 7 % (94 см). Результат у штовханні ядра зі скачка достовірно зріс у обох групах та склав у контрольній групі $14,95 \pm 0,12$ м (5 %; 0,71 м; $t=3,55$; $p < 0,05$), у експериментальній групі $15,57 \pm 0,17$ м (9 %; 1,34 м; $t=5,26$; $p < 0,05$).

З метою визначення рівня загальної фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції під впливом тренувальної програми, нами були обрані такі контрольні вправи, як згинання розгинання тулуба лежачи за 5 сек, згинання розгинання рук в упорі лежачи за 5 сек, прискорення 30 м, вис на зігнутих руках, які мають швидкісну та силову спрямованість, та нахил тулуба вперед, який показує прояв гнучкості, адже при виконанні змагальної вправи, особливо у фінальній її частині гнучкість має також велике значення.

У згинанні розгинанні тулуба лежачи за 5 сек результат контрольної групи відносно початкового рівня збільшився на 14 % та склав $7,81 \pm 0,23$, в експериментальній групі результат зріс на 19 % та склав $7,98 \pm 0,21$. У згинання розгинання рук в упорі лежачи за 5 сек контрольна група показала результат $10,19 \pm 0,21$ раз. Експериментальна група збільшила свій початковий рівень на 19 % показавши результат $10,82 \pm 0,23$ раз. Покращення показників у бігу 30 м в контрольній групі склало 5 %, в той час як у експериментальній групі – 7 %. У вису на зігнутих руках контрольна група збільшила свій показник на 10 %, а експериментальна група на 17 % за період дослідження. У нахилах тулуба вперед контрольна група показала 16 %, а експериментальна група 31 % поліпшення результату відносно початкових даних.

Висновки. Результати тестування в кінці експерименту у відсотковому еквіваленті дозволяють констатувати більш високий приріст показників загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та спортивного результату у штовханні ядра в експериментальній групі, порівняно з контрольною групою. По всіх тестах в експериментальній групі ми спостерігаємо достовірне покращення результатів. Загальна фізична підготовка загалом збільшилась в контрольній групі на 11,4 %, в той час як в експериментальній групі покращення склало 18,6 %. Спеціальна фізична підготовка зросла в контрольній групі на 10,9 %, а в експериментальній групі на 21,5 %. Результат у штовханні ядра змагальним снарядом в контрольній групі збільшився на 5 %, а в експериментальній групі на 9 %.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що достовірне підвищення усіх показників фізичної підготовленості, а також спортивної майстерності, зокрема спортивного результату у бігунів на короткі дистанції 16–17 років, зросли завдяки впровадженій в тренувальний процес у підготовчому періоді програми, яка містила комплекси спеціальних вправ силової та швидкісно-силової спрямованості.

Джерела та література

1. Гацко О. В., Дерка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2017. 217 с.
2. Легка атлетика: навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т; Рута. 2018. 163 с.
3. Прокопенко В. І., Чорненька Г. В. Взаємозв'язок рівня кваліфікації бігунів на 400 метрів з бар'єрами зі структурою фізичної підготовленості. *Простір науки: досвід та перспективи*: зб. матеріалів XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (25 червня 2018 р.). Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 18. С. 146–150.

ПОЛІТИЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

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.

Визначено, що здоров'я населення значною мірою визначається рівнем фізичної активності. Згідно з результатами великих популяційних досліджень, найбільш прийнятним до застосування для широкого вікового діапазону людей у різних країнах є Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). 1995 року було створено Міжнародне об'єднання з представниками 20 країн, які опрацювали опитувальник IPAQ для оцінювання фізичної активності мешканців різних країн. Опрацювання міжнародних мір оцінювання фізичної активності розпочалося в Женеві 1998 року. Опитування проводилося згідно з опрацьованими розробниками рекомендацій щодо методики й міжнародної термінології, які застосовуються при проведенні соціологічних досліджень [4,5].

Методи дослідження. Дослідження проводилося протягом 2020–2022 років на випадково відібраній групі дівчат 16–17 років в закладах загальної середньої освіти м. Луцька. Школи були визначені також випадково, без врахування жодних критеріїв. Участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми задоволення. Рівень фізичної активності дівчат визначався за Міжнародним опитувальником International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Середній час заповнення анкети становив 45 хвилин. Респондентам було роз'яснено, якою була мета обстеження та як завершити процедуру. У результаті аналізу з 487 заповнених анкет 34 було виконано не якісно (не завершена, неправдиві дані). Їх вилучено з подальшого аналізу. Тому остаточна вибірка фізичної активності охоплювала 450 старшокласників. Всі питання стосуються попередніх 7 днів. Результати були представлені як оцінка витрат енергії в метаболічному еквіваленті-хвилини на тиждень. Статистичний аналіз зібраних даних виконувався програмним забезпеченням STATISTICA версії 10.

Мета дослідження. Дослідити рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку та визначити відхилення у їх фізичному розвитку такі як: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння.

Результати дослідження. В період навчального року, в умовах дистанційки, було запроваджено моніторингове дослідження щодо визначення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку. Інструментарієм для проведення цього дослідження були обрані анкети, які склалися із ключових питань, що дають змогу визначити ступінь реалізації поставленої цілі. Встановлено, рівень рухової активності у дівчат 16 років є нижчим, ніж у дівчат 17 років. Так рівень низької рухової активності у дівчат 16 років становить близько 44 %, а у дівчат 17 років – близько 33 %. Також бачимо незначний відсоток високого рівня рухової активності в обох групах.

Отримані результати спонукали до визначення взаємозв'язку рівня рухової активності дівчат віку 16–17 років та їх відхилення у фізичному розвитку, а саме: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння. Запропонована методика скринінг-оцінки відхилень у фізичному розвитку школярів за індексом Кетле дала змогу визначити дані відхилення.

Можемо констатувати, що показники відхилень у дівчат 16 років гірший, так дефіцит маси тіла становить близько 22 %, а показник перевищення маси тіла – близько 12 %, однак показник ожиріння майже 6 %. Дещо відмінні результати отримано при визначенні аналогічних показників 17-річних

школярюк. Так перевищення маси тіла показник більший на 8 % за дівчат 16 років, а ожиріння близько 5 %, проте норма становить майже 70 %.

Отже рівень фізичної активності у дівчат 17 років вищий, ніж у дівчат 16 років, і як наслідок за індексом Кетле відсоток нормальної маси тіла у дівчат 17 років вищий а відсоток ожиріння менший, що підтверджує важливість фізичної активності у житті молоді.

Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дівчат старшого шкільного віку, застосовувалися фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики, шляхом застосування відео уроків, з інструкцією до виконання.

Висновки. Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки програми підвищення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості, шляхом застосування фітнесу у фізичному вихованні для самостійних занять в онлайн форматі.

Джерела та література

1. Белікова Н., Цьось А., Индика С., Ващук Л. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1(57). С. 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Bergier J., Bergier B., Tsos A. Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2017. № 24(2). P. 217–221. DOI: 10.5604/12321966.1230674
3. Vashchuk L., Roda O., Kalytka S. The realization of the individual fitness programs in the physical education of high schoolgirls. *Physical Activity Review*. 2018. Vol. 6. P. 144–150. DOI: 10.16926/PAR.2018.06.19
4. Vashchuk L. Programming fitness-program for senior pupils to do physical exercises independently. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016. № 6 (11). P. 368–382. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.168092>
5. Soroka A. Level of physical activity as a determinant of preparing students of tourism and recreation for promotion of healthy lifestyle. *Problemy Higieny i Epidemiologii*. 2014. № 95(3). P. 646–652.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

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. Поняття «якість життя» (ЯЖ) – комплексне поняття, оскільки входить до категорійно-понятійного апарату різних наук. У зв'язку з цим немає його однозначного універсального тлумачення, яке б включало всю його багатозначність [2].

У 1982 р. R. M. Kaplan и Bush запропонували термін «якість життя, пов'язаний зі здоров'ям» («health-related quality of life» – HRQOL), на ґрунті якого в 1984 р. ВООЗ зформулювало визначення здоров'я як «стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб» [4].

Єдиних, загальноприйнятих критеріїв і норм ЯЖ не існує. Їх варіабельність зумовлена різними критеріями (вік, стать, національність, характер трудової діяльності, культурний розвиток, стан суспільства тощо), що зумовлює суб'єктивність отриманих показників.

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. У 30-х рр. Минулого сторіччя було зроблено кілька спроб визначити, охарактеризувати та розробити алгоритм вимірювання якості життя. Починаючи з 90-х рр. ХХ ст. у різних країнах світу почали функціонувати спеціалізовані дослідні центри та діяти відповідні наукові програми [6].

Нині методологія дослідження якості життя ґрунтується на загальних принципах, які викладені в протоколі Міжнародного проекту оцінки якості життя – International Quality of Life Assessment (IQOLA) Project. Вона є багатокомпонентною [7]. Для оптимізації процесу дослідження ЯЖ в різних країнах світу створені та функціонують інститути, центри, асоціації, спільноти з дослідження HRQOL, розробляються інструменти дослідження і бази даних, проводиться їх адаптація для широкого використання. Нині для оцінки ЯЖ запропоновано близько 1200 різних інструментів. Наприклад, база даних Pro Qolid містить їх понад 700. В загальному 15 можливих критеріїв оцінки ЯЖ теоретично дає змогу створити понад 200 000 принципово різних вимірювальних систем [1; 4].

Найбільш раціональним методом оцінки ЯЖ на сучасному етапі вважається застосування в дослідженні стандартизованих опитувальників, що є необхідним для отримання результатів, які можуть бути порівняні між собою, незалежно від країни дослідження. За рекомендацією ВООЗ, в оцінку HRQOL включені наступні критерії, які лежать в основі формування різних анкет та опитувальників:

1. Фізичні – життєва активність, енергія, втомлюваність, біль, дискомфорт, сон, відпочинок;
2. Психологічні – позитивні й негативні емоції, пізнавальні функції, самооцінка, рухливість, зовнішній вигляд;
3. Клінічні характеристики захворювання – скарги, об'єктивні, суб'єктивні ознаки захворювання, наявність ускладнень;
4. Рівень незалежності – працездатність, щоденна активність, залежність від ліків і лікування;
5. Суспільне життя – особисті взаємовідносини, суспільна адаптація, сексуальна активність;
6. Навколишнє середовище – побут, безпека, загальне благополуччя, доступність і якість медичної та соціальної допомоги, екологія, доступність інформації, можливість навчання;
7. Духовність – релігія, особисті погляди, поведінкові реакції [3].

Формування з цих критеріїв відповідних доменів та питань дозволяє створити опитувальники, які дають змогу об'єктивно оцінити якість життя.

Найбільш поширеним загальним опитувальником з ЯЖ є SF-36 (Item Short Health Status Survey), який був розроблений у 1992 р. [5]. Він належить до неспецифічних опитувальників, і дає змогу оцінити всі компоненти якості життя, у тому числі пов'язані зі здоров'ям, і не є специфічним для вікових груп. Опитувальник рекомендований для використання міжнародними домовленостями та стандартами і зараз широко використовується в США, країнах Європи і в нашій державі при проведенні досліджень

якості життя. Будучи досить коротким, він володіє високою інформативністю, чутливістю та вважається найбільш апробованим і валідним [1]. Популярність цього опитувальника полягає в тому, що він дозволяє проводити дослідження у осіб від 14 років і старше, має достатню чутливість для оцінки дослідних показників. Він залишається актуальним, простим, доступним і валідним інструментом для оцінки основних складових фізичного і психічного здоров'я [1]. Опитувальник придатний для самостійного заповнення, комп'ютерного опитування, або заповнення по телефону. SF-36 складається з 11 пунктів, які включають 36 питань, об'єднаних у 8 шкал і 2 інтегральні показники, які дозволяють оцінити: загальний стан здоров'я людини, фізичне функціонування, рольове фізичне функціонування, рольове емоційне функціонування, соціальне функціонування, інтенсивність фізичного болю, життєву активність та психічне здоров'я. Формування шкал дозволяє оцінити два інтегральних показники – фізичний та психологічний компоненти здоров'я. Результати визначаються в балах (від 0 до 100, де 100 відповідає «повному здоров'ю»), що дозволяє провести їх цифрову та статистичну обробку [5].

Висновки. Результати проведеного огляду літературних джерел дозволяють зробити висновок, що поняття «якість життя, пов'язана зі здоров'ям» HRQOL доповнює традиційні методики як на індивідуальному, так і на груповому рівнях. Найбільш зручними інструментами для оцінки якості життя є опитувальники (загальні та спеціальні), які є універсальними інструментами дослідження, однак вони потребують свого подальшого створення та удосконалення. Поширеним загальним опитувальником з ЯЖ є SF-36 (Item Short Health Status Survey), який належить до неспецифічних опитувальників, і дає змогу оцінити всі компоненти якості життя, у тому числі пов'язані зі здоров'ям, і не є специфічним для вікових груп.

Джерела та література

1. Герасимчук П. О., Фіра Д. Б., Павлишин А. В. Оцінка якості життя, пов'язаної із здоров'ям у медицині. *Вісник медичних і біологічних досліджень*. 2021. № 1(7). С. 112-122.
2. Белікова Н., Цьось А., Индика С., Ващук Л. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1(57). С. 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
3. Ilic I., Milic I., Arandelovic M. Assessment quality of life: current approaches. *Acta Medica Medianae*. 2010. № 49(4). P. 52–60.
4. Karimi M., Brazier J. Health, health-related quality of life, and quality of life: What is the difference? *Pharmacoeconomics*. 2016. Vol. 34 (7). P. 645–649. <http://dx.doi.org/10.1007/s40273-016-0389-9>.
5. Lins L., Carvalho F.M. SF-36 total score as a single measure of health-related quality of life: Scoping review. *SAGE Open Medicine*. 2016. № 4. P. 1–12. <http://dx.doi.org/10.1177/2050312116671725>.
6. Makai P., Brouwer W. F., Koopmanschap M. A., Stolk E. A., Nieboer A. P. Quality of life instruments for economic evaluations in health and social care for older people: A systematic review. *Soc. Sci Med*. 2014. № 102. P. 83–93. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.11.050>
7. Massam B. H. Quality of life: public planning and private living. *Progress in Planning*. 2002. Vol. 58, № 3. P. 141–227.

ІСТОРИЧНИЙ ШЛЯХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПАЛИЦІ У СПОРТИВНИЙ ІНВЕНТАР

Надія Ковальчук¹

¹Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kovalhuk1175@gmail.com

Вступ. Палиця, як спортивний інвентар, широко використовується у навчальному процесі під час занять різними формами фізичної культури та спорту. Вправи з гімнастичною палицею сприяють посиленій діяльності м'язів рук і плечового пояса, покращують рухливість суглобів, збільшують амплітуду рухів під час нахилів та поворотів тулуба. Завдяки різним способам утримання палиці, переміщення її з руки в руку та відносно тіла у виконавців підвищується точність окремих положень і рухів, розвивається здатність виконувати вправи з різною амплітудою та різним ступенем напруження м'язів, що в результаті – підвищує координаційні здібності особистості. Палиця, залежно від її розмірів, має різне призначення у багатьох сферах діяльності та життя людини. Вона використовується в іграх дітей та культових іграх, у промислі, будівництві, без палиці не обійдеться пастух та мандрівник; канатоходець під куполом цирку використовує її для підтримання балансу. Дерев'яна палиця – прообраз сучасної зброї. Довга палиця – жердина (посох) є однією з найдавніших видів зброї [3]. Значна кількість сучасних видів спорту (командні та єдиноборства, олімпійські, неолімпійські та національні) також використовує палицю у різному амплуа. Тому метою нашого дослідження є розкриття шляхів трансформації звичайної палиці у різноманітний інвентар для занять фізичною культурою та спортом.

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

Результати дослідження. Дослідниками історії фізичної культури та спорту встановлено, що ще в період первісного ладу існувала ціла система засобів для розвитку фізичних якостей і військового мистецтва, в яку входили різноманітні ігри та фізичні вправи [5; 6]. Вони характеризувалися простотою та доступністю з використанням природних умов і підручних засобів (каміння, палиці тощо), які з часом удосконалювались шляхом ручної обробки. Деякі австралійські племена для гри використовували тонку палицю, загострену з одного кінця, з потовщенням веретеноподібної форми з іншого кінця, довжиною 90–100 см. Цю палицю метали не лише в ціль, а й у довжину. Така метална палиця була відома у багатьох частинах австралійського континенту, а з часом пройшла етап удосконалення та дала початок новому виду легкої атлетики – метання списа. У народів Сибіру та Крайньої Півночі була популярною забава стрибати через жердини, які утримували на визначеній висоті за кінці. У сучасному спорті – це стрибки у висоту, в яких планка (в минулому палиця) є показником майстерності стрибуна. Прообразом палички у легкоатлетичній естафеті був смолоскип. «Лампаде-риомас» – естафета зі смолоскипами, запаленими на честь богів вогню користувалася надзвичайною популярністю у стародавніх греків. У цьому бігу брали участь команди у складі 40 чол. кожна. Потрібно було не лише бігти швидко, а й не дати згаснути смолоскипу. Якщо смолоскип згасав, то команду дискваліфікували – вона вибувала з боротьби. У легкоатлетичних естафетах чітка передача палички відіграє ключову роль і відпрацьовується довгими тренуваннями.

Палиця широко використовується і в єдиноборствах. Українські юнаки залюбки грали в гру «Тягни бука». Перетягування палиці було розповсюдженим хоббі і серед моряків, тому різновидності мас-рестлінгу (безконтактне єдиноборство, що зародилося в Якутії; «мас» у перекладі з якутської – «дерево, палиця», «рестлінг» – з англійської – «боротьба»), можна зустріти на Алясці та в Північній Європі. Гра особливо розповсюджена в цих регіонах у XIX ст. Зараз із мас-рестлінгу проводяться Чемпіонати світу. А в 2015 р. зареєстровано громадську організацію «Федерація мас-рестлінгу України». В китайській приказці сказано: «Палиця – король ста видів зброї». Гуньшу – мистецтво володіння палицею – один із базових видів ушу. Сучасне бойове мистецтво японського фехтування на бамбукових мечях кендо практикують у всьому світі, а Всеукраїнський чемпіонат вважається найпрестижнішим чемпіонатом з кендо [2]. Є також багато інших методів боротьби з палицею (арніс, гатка), до яких ставляться як до спорту. Сучасна чоловіча ритмічна гімнастика японців також виросла з бойових мистецтв, звідси походить і вибір спортивного предмета – палиці, що імітує жердину [4]. Палиця є складовою спортивного спорядження лижних видів спорту. Існує версія, що ходьба з палицями – скандинавська ходьба (Nordic Walking) – виникла завдяки професійним фінським лижникам, які намагались підтримати себе у спортивній формі поза лижним сезоном. Вони тренувалися без лиж,

але під час бігу використовували палиці. На сучасному етапі – це популярний вид фізичної активності, який вважають різновидністю фітнесу. Сьогодні фітнес-технології набули значної популярності. На заняттях широко застосовується різне обладнання, серед якого і боді-бар – спортивний інвентар, що є чудовою альтернативою гантелям та особливо актуальний під час занять силовим фітнесом. Гімнастична палиця боді-бар – це сталевий стержень, покритий м'якою гумою, довжиною 90–120 см та вагою від 1,5 до 9 кг. Іноді на кінці палиці надягають гумові стрічки, інші кінці яких закріплюють на носках ніг, у такий спосіб палиця трансформується в еспандер для всього тіла.

У багатьох народів Америки та Європи було започатковано ігри, в яких м'яч відбивають ракеткою або ключкою. Але раніше була палиця, наприклад тисова, яка використовувалась різними племенами американських індіців [5]. Ключка, ракетка – це фактично палиця (ручка, держак), яка закінчується сіткою (бадмінтон, лакрос, теніс), басом (герлінг), загнутим кінцем (хокей, гольф), молотком (крокет, кінне поло). Для таких ігор як бейсбол, крікет, городки, скраклі використовують міцну палицю – бити.

Демонстрація vaton twirling (батон твірлінг – палиця, що крутиться) була проведена під час Олімпійських ігор у Сідней в 2000 р. Це вид спорту передбачає майстерне володіння жезлом у комплексі з рухами тілом, танцем та гімнастикою під музичний супровід. Батон – це жезл із двома наконечниками, яким жонглюють: крутять, підкидають та ловлять, перекочують по різних частинах тіла. Згідно правил змагань він весь час повинен бути в русі [1]. Батон твірлінг – це спорт для всіх – дітей, підлітків та дорослих.

Висновки. Оскільки палиця розглядається з точки зору спортивного інвентарю фізичної культури та спорту, то природним є інтерес до еволюції змін її використання. Палицю можна використовувати як: перешкоду, опору, орієнтир, предмет жонглювання та балансування, імітацію шпаги, ключки, списа тощо. Завдяки використанню палиці в новому амплуа створюються нові види спорту та рухової діяльності.

Джерела та література

1. Батон твирлінга. URL: https://cyclowiki.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BD_%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B0
2. Важливі змагання з кендо. URL: https://uk.upwiki.one/wiki/Kendo#Important_kendo_competitions
3. Ковальчук Н., Санюк В. Палиця – гімнастична чарівниця. Ігри та забави. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2022. № 1 (134). С. 20–26.
4. Ковальчук Н., Глушко Г. Передумови виникнення та розвитку художньої гімнастики чоловіків (MEN'S RHYTHMIC GYMNASTICS). *Історія фізичної культури і спорту народів Європи* [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (22–24 вересня. 2021 р.). Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2021. С. 17.
5. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. Москва: Физкультура и спорт, 1970. 248 с.
6. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XVIII століття: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Харків, 2005. 40 с.

ЕТАПИ РОЗВИТКУ АЕРОБІКИ ТА ЧИРЛІДИНГУ НА ВОЛИНІ

Венера Кренделєва¹¹Старший викладач, Волинський національний університет імені Лесі Українки 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'язбережувальних технологій у фізичному вихованні молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*: зб. наук. праць. 2021. Вип. 3К(131). С. 68–72.
2. Кренделєва В., Войтюк І., Бобицька А. 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. Особенности содержания композиций соревновательных программ в черлидинге. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 3. С. 74–78.
4. Жданова О. М., Чеховська Л. Я. Історія становлення та розвитку фітнесу в світі та в Україні. *Лекція з навч. дисц. «Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації»*. Львів, 2019. С. 4–5.

НАЦІОНАЛЬНА СТРІЛЬБА З ЛУКА ЯК ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯПОНЦІВ

Михайло Островський¹

¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Ostrovsky.mkhl@gmail.com

Вступ. Стрільба з лука є одна з багатьох практикуючих форм рухової активності, за допомогою якої людина добувала їжу, застосовувала у військовій справі, проводить релігійні та традиційні обряди, змагальну діяльність, а також фізично та духовно розвивається.

В Японії існує безліч національних видів спорту. Найвідоміші з них – карате, сумо, кендо, дзюдо, кюдо (національна стрільба з лука). Всі вони відносяться до національних бойових мистецтв.

Однак в наукових роботах недостатньо описано кюдо як вид рухової активності японців. Практично відсутні праці вітчизняних дослідників з цього напрямку [1, 2]. Тому ця тема є актуальна. Мета роботи: охарактеризувати національну стрільбу з лука як вид рухової активності японців.

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

Результати дослідження: Японія – країна з великою тривалістю життя населення, здоровим способом життя і вагомими надбаннями здоров'язберігаючих засобів. Однією з причин таких позитивних показників є регулювання владою за допомогою законів на національному рівні, які допомагають, контролюють, а іноді навіть зобов'язують людей до активного способу життя. Ще одна причина – усвідомлення необхідності духовного та фізичного розвитку задля досягання певних цілей, наприклад полювання у минулі часи і гармонійного розвитку сьогодні. Серед засобів які сприяють цьому певне місце посідають народні традиції, де використовуються національні види рухової активності, а також спорту.

Проаналізувавши історичні джерела, констатуємо, що японські національні види спорту почали формуватися ще на початку раннього феодалізму [3]. Однак, їхня мета полягала не в спортивних змаганнях, а у підготовці та тренуванні військових. Особливо увага приділялася у воєнні часи. Більшість з цих видів спорту були бойовими мистецтвами – вони забезпечували різносторонню підготовку людини (фізична, духовна, розумова складова). Інколи бойові мистецтва застосовувалися як засіб для розваг.

Від моменту винаходу лука та стріл та по сьогоднішнього значення цієї зброї у житті людини поступово еволюціонувало – від засобу для полювання до сучасних форм рухової активності зокрема спортивних змагань.[3] Постійна боротьба стала рушійною силою для створення таких, на той момент військових мистецтв, а на сьогодні видів спорту, як кендо, дзюдо, кюдо та інші.

Встановлено, що у період феодальної Японії з'являються школи бойових мистецтв. Першою відомою школою кюдзюцу (мистецтва володіння луком) була Хенмі-рю, також відомі такі школи (рюха) як Такеда-рю та Огасавара-рю, які діють і тепер. Також, окрім шкіл «рю», спортивні клуби функціонують у навчальних закладах – від молодшої школи до вищих начальних закладів.

Цілеспрямовані освітні реформи сприяли започаткуванню проведення занять з кюдо у школах. У 1967 було прийнято програму навчання «кюдо», де національна стрільба з лука отримала статус шкільного спорту. Таким чином, повстає система спеціальної підготовки лучників з використанням традиційного лука японців і народних (релігійних) обрядів.

Так з літературних джерел, було виявлено, що одна з найбільш популярних релігійних дійств була тосія. Тосія проводилась регулярно на веранді одного з храмів. З часом з'явилося багато її різновидів, та люди почали змагатися під час тосії і навіть почали з'являтися сталі правила проведення змагань [3].

Хоча, національна стрільба з лука в Японії і має багату історію та безліч її різновидів, але всіх їх об'єднує використання традиційного японського лука – юмі.

На основі аналізу літератури констатуємо, що національна японська стрільба з лука буває як піша так і верхи (кюбадзюцу). До кюбадзюцу відносять: ябусаме, іноумону, касагаке. До стрільби з лука у пішому порядку можна віднести кюдо та шихан мато. На сьогоднішній день активно застосовуються всі види, окрім іноумоно. Ябусаме та касагаке застосовується більше на релігійних святах та фестивалях, також ябусаме проводять і під час офіційних візитів іноземних делегатів до Японії [4]. Шихан мато – стрільба з лука на колінах, наразі практикується у деяких регіонах (префектурах) Японії та існує один клуб в Австралійському Мельбурні. Кюдо – найвідоміший та найбільш

популярний вид національної стрільби з лука [4]. На сьогодні школи кюдо існують у різних країнах світу, існують та проводяться шкільні, національні та міжнародні змагання з кюдо. Також функціонують міжнародні організації кюдо (Європейська та Міжнародна федерація кюдо) [5].

Отже, японська національна стрільба з лука активно використовується як засіб рухової активності японців. Також особливе значення: національна стрільба з лука має у релігійних святкуваннях та обрядах, фестивалях мацурі, які створювали для шанування синтоїтських богів. В цей ж час виникло декілька видів обрядів.

Тосія – мабуть перші регулярні змагання зі стрільби з лука, які спершу використовувалися як релігійний обряд.[3] Також, можна сказати, що використання національних видів стрільби з лука часто застосовувалися як засіб для розваг.

Висновки. Проаналізувавши літературу, ми можемо запевнити, що національні традиційні японські види спорту займають вагомое значення у житті пересічних японців. Для становлення як виду спорту стрільба з лука (кюдо) пройшла еволюцію від засобу для виживання до становлення як національного виду спорту з міжнародним розширенням. Загалом до національної стрільби з лука можна віднести такі її форми: шихан мато, кюдо, ябусаме, касагаке, інуомоно.

На сьогодні існує багато традиційних шкіл з кюдо (традиційної стрільби з лука). Завдяки освітнім реформам, кюдо став шкільним видом спорту та викладається в деяких школах у позашкільних клубах. Також проводяться змагання різного рівня (від шкільних до міжнародних), створено різні міжнародні федерації, затвердженні єдині правила змагань.

Джерела та література

1. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств: [монографія]; Бердянський державний педагогічний університет. Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. 440 с.
1. Тягур Р. С. Фізична культура і спорт у античному Китаї, Японії і Кореї. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2021. № 9. С. 205–216.
2. Honma Shuko. A traditional Japanese sport with modern character: n application Guttman's Model to 'Toshiya'. *Bulletin of the institute of physical education*. Keio university. 1991. Vol. 31No. 1 P. 39–46.
3. Japan: An Illustrated Encyclopedia Kodansha; Distributed by Kodansha America, Tokyo, New York, N. Y., 1993.
4. About kyudo / interntional kyudo federation, 10 вересня 2022. URL: <https://www.ikyf.org/history.html>

ВИКОРИСТАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Олександр Швай¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Shvaj.Aleksandrs@vnu.edu.ua

Вступ. На думку багатьох сучасних дослідників [3, 4, 5], використання у ході фізичної підготовки різноманітних акробатичних вправ має неабияку цінність для розвитку фізичних якостей і удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсмена, допомагає швидко опанувати нові елементи, складні технічні прийоми, сприяє ефективності тренувального заняття.

На жаль, більшість тренерів не вважають акробатичну підготовку важливим засобом підвищення спортивної майстерності спортсменів, тому і не існує чітких завдань щодо розробки комплексу вправ акробатичної підготовки для спортсменів-волейболістів. У зв'язку з цим, метою нашого дослідження є обґрунтувати значення використання акробатичних вправ у процесі підготовки юних волейболістів.

Методи дослідження. Під час дослідження використовували таку групу методів: загальнонаукові – аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Результати дослідження. Акробатична підготовка сприятиме розвитку рухливості та спритності волейболіста, навчить його не боятися швидкості переміщення, м'яко приземлятися в падіннях і кидках, вільно орієнтуватися і виконувати потрібні рухи на майданчику. Заняття акробатикою дозволить швидко опанувати техніку гри з м'ячем та успішно її удосконалити.

Акробатичні вправи допомагають волейболістам опанувати прості види рухів, найбільш раціональні і швидкі способи вставання з елементами самостраховки. Виконуючи їх, волейболісти розвиватимуть такі фізичні якості, як спритність, сила, гнучкість і рухливість у суглобах, координація рухів і здатність орієнтуватися в просторі. Чітке засвоєння акробатичних вправ дозволить і надалі швидко і правильно опанувати ще складніші рухи.

Волейболісти повинні знати усі різновиди акробатичних вправ, а ігрова ситуація і практичний досвід підкажуть їм, яким падінням і кидкам слід віддати перевагу. Починати вивчення вправ слід лише після засвоєння початкового матеріалу, враховуючи при цьому індивідуальну фізичну підготовленість кожного волейболіста.

Основне завдання початкового етапу навчання акробатичним вправам – домогтися м'якого приземлення. Це досягається максимальним зниженням загального центру тяжіння спортсменів-волейболістів.

При вдосконаленні падінь і кидків після попереднього переміщення м'якість приземлення забезпечується використанням поступального руху, який гаситься перекатом або ковзанням. Тому вправи слід розучувати зі статичних початкових положень, а потім удосконалити з розбігу, поступово збільшуючи його довжину і швидкість руху.

За допомогою акробатичних вправ можна вдосконалити розвиток спеціальних рухових і вольових якостей спортсменів: силу, швидкість, витривалість, спритність, орієнтування у просторі, координацію рухів, гнучкість, стрибучість, м'язове відчуття, ритмічність та інші якості, необхідні для досягнення успіху в грі.

Групування для волейболіста надзвичайно важливі при високо координаційних діях з м'ячем у без опорному положенні і в складних ігрових умовах. Під час гри виникають різні рухові завдання, які потребують швидкої реакції. Деякі прийоми техніки виконуються в без опорному положенні, що ставить особливі вимоги до розвитку спеціальної спритності і точності рухів.

Для розвитку гнучкості застосовують гімнастичні вправи, що виконуються з поступовим збільшенням амплітуди і повторення швидкісних рухів, вправи, що виконуються з допомогою партнера, із невеликим обтяженнями. Засвоївши групування, можна переходити до вивчення перекатів. Перекати – це обертання з послідовним торканням поверхні різними частинами тіла, без перевертання через голову. Вони виконуються вперед, назад, в сторони з різних вихідних положень у різні кінцеві положення, в угрупованні, зігнувшись і прогнувшись. Перекид вперед з основної стійки виконується через упор присівши. Падаючи вперед, поставити руки на 30–40 см від ніг на ширину плечей, відштовхнувшись пальцями ніг почати обертання вперед, торкнутися мату шиєю і лопатками, швидко згрупуватися, далі перекогитися через округлу спину і прийти в упор присівши, руки попереду торкаються підлоги. Перекид назад засвоюється після перекатів і перекидів вперед. Головне в

перекидах назад - це випередити руками обертальний рух тіла так, щоб у момент торкання підлоги або мата шиєю, руки вже придбали опору. З упору присівши перекатом назад пройти через округлу спину, швидко поставити руки біля плечей за головою і, випрямляючи їх, перейти в угруповання в присіді. Також у навчанні акробатичним вправам використовують напів-шпагати, шпагати, мости та стійкі. Напів- шпагат, підготовчими вправами можуть служити помаху ногами вперед, назад і в бік біля гімнастичної стінки або інші вправи на розтягування м'язів задньої поверхні стегна. Шпагат – це гранично розведені ноги. Шпагат може бути лицьовим та боковим. Міст, навчання цій вправі потрібно починати з підготовчих вправ біля гімнастичної стінки або іншої опори. Стійкі, є три основні різновиди стійок: на лопатках, на голові, на руках. Ці вправи рекомендуються як для тренування вестибулярного апарату, зміцнення м'язів рук і плечового пояса, так і для подальшого вдосконалення акробатичних прийомів, кидків і падінь.

Висновки. Систематичне застосування спеціальних акробатичних вправ є незмінним засобом різнобічної технічної підготовки і виховання тактичних умінь спортсменів, починаючи з 11–12 років.

Використовуючи специфічні засоби акробатичних вправ і методи навчання гри у волейбол, можна швидше досягти необхідного спортивного результату, оскільки вони полегшують процес освоєння технічних і тактичних прийомів, сприяють швидшому опануванню раціональної техніки волейболу.

Акробатична підготовка у навчально-тренувальному процесі волейболістів повинна стати одним з основних засобів індивідуального фізичного вдосконалення і підвищення спортивної майстерності. Розвиток акробатичної підготовки за допомогою комплексу спеціальних вправ допоможе краще овоїти техніку гри у волейбол, а також сприятиме морально-вольовій і психологічній підготовці спортсменів.

Джерела та література

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посіб. Вінниця, 2016. 240 с.
2. Гнатчук Я. Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 3–6.
3. Грициляк С. М., В. І. Поляковський, А. І. Сазик Формування координаційних здібностей учнів 5–6 класів у процесі занять баскетболом: метод. розробка. Луцьк. 2013. 30 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
5. Shvai, O., Tsiupak, Y., Kovalchuk, A., Tarasiuk, V., & Gnitetskii, L. Вплив розвитку координаційних здібностей учнів 15–16 річного віку на рівень засвоєння прямого нападаючого удару у волейболі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 1 (49). С. 96–101. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-96-101>

Секція 2

Становлення і розвиток фізичної культури у стародавньому світі

ПОЛІФУНКЦІОНАЛЬНІСТЬ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ніна Деделюк¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки Dedeliuk.Nina@vnu.edu.ua

Вступ. Об'єктивні зміни в політичній, економічній та соціокультурній сферах життєдіяльності сучасного українського суспільства зумовлюють необхідність розробки нових підходів до комплексного розв'язання проблем виховання школярів, формування в них потреби й звички здорового способу життя, в тому числі й у дозвіллі, яке посідає в життєдіяльності учнівської молоді чільне місце.

Відповідно до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" основна стратегія вдосконалення фізичного виховання в сучасній школі полягає у творчому використанні традицій фізичної культури для цілеспрямованого й гармонійного формування загально-розвиваючих рухів і вмінь, а відтак і навичок здорового способу життя [1]. Такий підхід обумовлює врахування й поширення регіональних особливостей у традиціях народного фізичного виховання не лише в побуті, а й у середовищі учнівської молоді, сприяє суттєвому підвищенню ефективності спортивних заходів у змісті позаурочної освіти та виховання. Засоби, які створив народ, враховуючи місцеві умови і традиції, що найповніше віддзеркалюють його світоглядні, культурологічні й етнографічні особливості, здебільшого є поліфункціональними і виконують низку виховних, рекреаційних та оздоровчих завдань.

Проблема традицій фізичної культури була предметом дослідження багатьох українських і зарубіжних учених, у роботах яких розкрито психолого-педагогічні та організаційно-методичні основи використання національних традицій фізичного виховання сучасної молоді, зважаючи на соціокультурну ситуацію в Україні.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних за темою дослідження проводились з метою обґрунтування змісту традицій фізичної культури на території України у різні історичні періоди. Визначення рівня теоретичної підготовленості учнів з питань історії фізичної культури та мотивації щодо шляхів використання традицій фізичного виховання у сучасному освітньому процесі. Упродовж усього процесу дослідження проводилося педагогічне спостереження, застосовано організаційний метод, математико-статистична обробка результатів.

Результати дослідження. Сучасні наукові дослідження присвячені різним аспектам національних традицій фізичного виховання. Зокрема, досліджено педагогічні аспекти народної фізичної культури, особливості військово-фізичної підготовки та спортивно-гімнастичного руху в Україні, становлення фізичного виховання в календарній обрядовості українців.

Фізична загартованість і військово мистецтво слов'ян розвивалися завдяки цілеспрямованій і систематичній підготовці. В основі цієї військово-фізичної підготовки лежали самобутні засоби і форми фізичного виховання, що органічно поєднувалися з повсякденною працею. В умовах постійних воєн особливо цілилися фізична сила, спритність, витривалість, швидкість, загартованість людей. Тому весь побут життя стародавніх слов'ян був спрямований на виховання саме цих якостей особистості [2, 4].

У IX–XIV ст. у Київській Русі було створено значну кількість літературних праць. Вони мали релігійний зміст і мету утвердити православну віру. Великого значення у них надавали питанням

здорового способу життя, що забезпечувало підготовку молоді до трудової і військової діяльності. —Поучення Володимира Мономаха [3] подає універсальну систему здорового способу життя, що включає: продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну. Водночас в інших працях пропагувалося верховенство душі над тілом, негативне ставлення до народних ігор та забав.

Серед запорозьких козаків значного поширення набули різноманітні системи єдиноборств, які поклали основу козацького танцю гопак. У боротьбі гопака виділяються два головних компоненти: основи фізичної і психічної підготовки козаків до особистого захисту і враження супротивника. На практиці вони реалізувалися в гармонійному поєднанні з моральним, військовим і патріотичним вихованням, суттєво доповнюючи одне одного.

У давні часи гра була складовою частиною великого магічного ритуалу, що мав на меті вплинути на явища природи. Частина ігор мали лицарсько-дружинний зміст. У численних іграх яскраво відображено життя і організація парубочих громад, їх військові походи, велике почуття гідності, хоробрості, відваги і любові до свого народу, здатність до його захисту [4].

Висновки. Результати анкетування показали, що учні не мають належних знань про: підбір одягу для самостійних занять; елементарні прийоми контролю за фізичним станом; показники власного фізичного розвитку, ознаки правильної постави; цікаві події, пригоди з історії спорту; про людей, які з допомогою фізичної культури покращили своє здоров'я; про побіжні спортивні події в їхньому населеному пункті, державі.

Результати формуючого експерименту свідчать, що рівень знань школярів з історії фізичного виховання Київської Русі до початку експерименту був низьким (2,09–2,59 бала). Після експерименту рівень знань підвищився і становив 3,05–3,68 бала ($P < 0,001$). Найкраще учні знають засоби, форми фізичного виховання у Київській Русі та шляхи їх використання у сучасних умовах. Менш обізнані зі світоглядними аспектами фізичного виховання та сутністю тіловиховання в літературних пам'ятках. Після проведення спортивно-масових заходів з використанням традиційних фізичних вправ, зокрема —Княжих ігор», —Козацьких забав» у школярів значно підвищився інтерес до фізичного виховання і спорту, історії фізичної культури, що є основою для формування стійких переконань щодо необхідності здорового способу життя.

Доступність, емоційна насиченість та ефективність тіловиховання у різні історичні періоди дає можливість широкого використання цієї спадщини у сучасних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи школярів. До найперспективніших напрямків упровадження елементів фізичного виховання в загальноосвітній школі належать: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи протягом навчального дня, позакласна і позашкільна робота, молодіжне дозвілля. Поліфункціональність традицій фізичного виховання особливо яскраво виокремлює світоглядні, геополітичні, культурологічні й етнографічні особливості сучасної національної системи фізичного виховання і є основою формування здорового висоеінтелектуального українського суспільства.

Джерела та література

1. Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII від 01.07.2014. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
2. Деделюк Н. А. Фізичне виховання в Київській Русі у літературній спадщині IX–XIV століть. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи: зб. тез доповідей I Міжнародний науковий конгрес істориків фізичної культури (18–20 вересня 2017 р.)*. 2017. С. 12–13.
3. Мономах В. Поучення. Літопис Руський. Дніпро, 1989. С. 461–462.
4. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2014. 456 с. С. 228 с.

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ХОКЕЮ НА ТРАВІ НА ТЕРИТОРІЇ ПАНІВНИХ ІМПЕРІЙ СТАРОДАВНЬОГО СВІТУ

Юрій Кривенко¹

¹Кандидат історичних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, uriy_krivenko85@ukr.net

Вступ. Хокей на траві – одна з найбільш древніх спортивних ігор. На стіні однієї з пірамід у Бені Хасан в долині Нілу, зображені два гравця з ключками, що борються за м'яч. Це свідчить, що в Єгипті в хокей на траві грали ще за 2000 р. до н. е. У історичних документах є записи про те, що ігри, схожі на хокей, були у стародавніх японців (Качи і дакіу), в індіанців-ацтеків (чеука). У афінському Акрополі зберігся барельєф, на якому зображена група з шести чоловік з ключками, двоє з яких вводять м'яч в гру. Вчені встановили, що зображення належить приблизно до 490 рр. до н.е., тобто були зроблені незадовго до бою у Марафоні між персами і греками. Наступний зі збережених і виявлених історичних пам'яток гри відноситься тільки до 1200 р н.е. На товстому склі вітражу Кентерберійського кафедрального собору в Англії намальований хлопчик, що тримає ключку в лівій руці і м'яч у правій руці. Фігура чоловіка, що б'є ключкою по м'ячу, збереглася в східному вікні Глочестерського кафедрального собору, побудованого на честь захоплення м. Кале у 1346–1347 рр. У копенгагенському музеї на вівтарі стоїть статуетка на якій зображено два хокеїсти, які розігрують м'яч. Вона, за історичними документами, відноситься до 1333 р.

Поява на Європейському континенті ігор, схожих з хокеєм, історики пов'язують з пануванням римлян. Римські воїни принесли з Греції паганіку – гру зігнутою палицею і м'ячем, обтягнутим шкірою і набитим пір'ям. Мабуть, від неї беруть свій початок такі ігри, як кольбе в Німеччині, хет кольвен в Голландії, а потім херлінг в Ірландії і шинті в Шотландії. Сучасна назва гри хокей, можливо, походить від старофранцузької хоке (hoquet) – палиця пастухів з крюком. Багато істориків вважають, що родоначальниками хокею на траві є пастухи, які у вільний час грали в нього на літніх пасовищах. З інших джерел відомо, що назва хокі (hockie) вперше згадується в Ірландії у 1527 р. На початку середньовіччя в ряді графств свята збирання врожаю називалися співзвучним словом хоуки або хокі. У середньовіччі гра була в занепаді, пам'ятники, що відносилися до цього історичного періоду, не збереглися.

Результати дослідження. У сучасному вигляді хокей на траві з'явився у XIX ст. в Англії. Базою розвитку були школи та університети. Перший хокейний клуб «Блекхіт» (Лондон) був заснований у 1861 р. Гравці збиралися у готелі "Принцеса Уельська", вибирали собі з мішка капелюхи червоного або синього кольору (ці кольори клуб зберіг і до теперішнього часу) і виходили грати на місцеве поле – червоні проти синіх. Гра тоді велася обома сторонами ключки. М'яч був досить легким, виготовлявся з чорної гуми і мав форму куба. Хокейне поле мало розміри 200 на 60 ярдів. Незабаром за "Блекхітом" в районі Лондона з'явилися і інші хокейні клуби: "Теддінгтон", "Сурбітон", "Річмонд", "Іст Суррей". Перші правила гри, які зокрема, визначили, що в грі можуть брати участь не більше 30 осіб з кожного боку, були розроблені у 1852 р. у Харроу (Harrow), а в 1860 р. у Ітонському коледжі були затверджені правила гри.

У кожній школі, в кожному клубі в той час був свій варіант правил гри. Першим клубом, який спробував стандартизувати правила, був «Іст Суррей». У правилах 1875 р. говорилося, що "ключка не повинна підніматися вище за плече", "гол не може бути зарахований, якщо м'яч був забитий з відстані більше ніж 15 ярдів від стійки воріт", "м'яч повинен бути білого кольору". У правилах, розроблених в клубі «Теддінгтон», заборонялася гра рукою, говорилося, що м'яч повинен мати форму кулі, і, найголовніше, встановлювалася обов'язкова розмітка кола удару, з якого можна забивати м'ячі.

У 1886 р. сім клубів утворили хокейну асоціацію. Вони продовжували грати зі старими кулями з крикету, замість чорного каучуку, запропонованого одним із членів-засновників Blackheath Club. У кожній команді брало участь одинадцять гравців.

У наступні роки британська воїни розповсюдили хокей на траві по всій території Британської імперії. У 1895 р. було зіграно перший міжнародний турнір з цього виду спорту, який регулювався Радою з хокею на траві. Уельс переміг Ірландію з рахунком 3:0.

У цей час гра набувала популярності за межами Європи. Індія, одна з численних колоній Британії, взяла участь у змаганнях з хокею на траві, після того як британські службовці ознайомили

їх з грою. У 1885 р. в Калькутті були організовані перші клуби. За десять років в Індії почали проводити турніри Ага Хана та Кубок Беїона. Хокей на траві було зроблено національним видом спорту Індії.

Перші кроки в напрямку створення Міжнародної федерації хокею на траві (ФІХ) були зроблені в 1909 р., коли асоціації хокею Англії та Бельгії взаємно визнали один одного з метою регулювання міжнародних хокейних зв'язків.

Міжнародна федерація хокею на траві (ФІХ) була утворена 7 січня 1924 р. в Парижі представниками семи країн (Австрії, Бельгії, Угорщини, Іспанії, Франції, Чехословаччини та Швейцарії). Першим президентом нової спортивної організації був обраний француз Поль Лоте. Офіційними мовами ФІХ стали англійська і французька. У 1925 р. до Міжнародної федерації хокею на траві приєдналася Данія, в 1926 р. – Нідерланди, в 1927 р. – Туреччина, в 1928 р. – Німеччина, Польща, Португалія та Індія. До 1964 р. членами ФІХ були 50 країн, а також три континентальні асоціації – Азіатська, Панамериканська і Африканська. У 1969 утворена також Європейська федерація хокею на траві. У 1979 р. ФІХ налічувала вже 79 членів. У 1982 р. до складу ФІХ увійшла Міжнародна федерація жіночих асоціацій хокею на траві (IFWHA), утворена в 1927 р. і об'єднувала на 1979 рік національні жіночі хокейні асоціації 31 країн. На сьогоднішній день в Міжнародну федерацію хокею на траві входять 127 національних асоціацій і 5 континентальних федерацій.

Олімпійські ігри в Лондоні розпочалися 27 квітня 1908 р. і тривали шість місяців. У ті роки ще не існувало традиції давати країні – організаторам Олімпіади право включати в цикл змагань найбільш популярні в даній країні ігри. Проте англійські організатори наполягли на включення до програми змагань всіх видів спорту, які в той час були популярні на Британських островах. Саме завдяки наполегливості господарів Олімпійських ігор до програми змагань включено хокей на траві.

Висновки. Аналіз методичної літератури дозволив проаналізувати розвиток хокею на траві у світі та його появу на Олімпійських іграх. Важливим поштовхом у розвитку гри слід вважати панування римських воїнів на території теперішньої Європи. Значний вплив мали жителі Британських островів та колонії, які входили до складу Великої Британії. Поворотним моментом у розвитку хокею на траві стало включення його до програми Олімпійських ігор.

На сьогоднішній день хокей на траві по праву знаходиться серед найпопулярніших та відомих видів спорту. За підтримки Міжнародної федерації хокею на траві проводяться турніри, організуються майстер-класи для дітей, розробляються нові види ігор (хокей 5 на 5, пляжний хокей, парний хокей). Нові альтернативні види спорту сприяють глобальному розвитку хокею на траві та підвищенні майстерності гравців.

Джерела та література

1. Курочкін В. Г. Правила з хокею на траві. Київ: Ювента, 2011. 138 с.
2. Курочкін В. Г. Хокей на траві: теоретичні та організаційно методичні аспекти: навч. посіб. Переяслав: ФОП Домбровська Я. М., 2017. 136 с.
3. Бубка С. Н., Булатова М. М. Ігри, що підкорили світ. 2-ге вид. Київ: Літера, 2012. 132 с.
4. Булатова М. М. Енциклопедія Олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Київ: Олімп. літ., 2009. 400 с.

Секція 3

Розвиток фізичної культури і спорту у період нової історії

КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ГРИ НА БІЛЬЯРДІ

Олександр Безносюк¹, Баходір Мамуров²

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

²Доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури, Бухарський державний університет, Узбекистан alexbeznosyuk57@gmail.com

Вступ. Спорт є єдиною сферою діяльності, в якій людина (спортсмен) свідомо прагне максимальних навантажень, бачачи 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 та максимально їх реалізовувати під час змагання полягає специфічність реалізації функціональних можливостей у спорті.

Саме тому спорт виявляється ідеальним об'єктом дослідження резервів людини, принципів та механізмів регуляції функціонування підсистем організму та психіки, поведінки людини у ситуаціях екстремальності зовнішніх та внутрішніх умов діяльності. З цього випливає, що психологію спорту не можна розглядати як прикладну дисципліну, завдання якої обмежуються конкретними потребами фізкультурно-спортивної практики. Унікальність об'єкта досліджень визначає внесок психології спорту у розвиток загальної теорії та практики психологічної науки [3]. Багато років граючи в теніс і спостерігаючи гру великих майстрів, зацікавився роботою Джима Лоєра. "Гуру зірок" – так називають у США Джима Лоєра (Jim Loehr), доктора психології, консультанта більш ніж сорока тенісистів світової еліти [1-2]. Спробували адаптувати "Золоті" правила для більярдного спорту:

1. *Зосередженість.* У перервах між ударами в партії погляд спортсмена повинен бути спрямований на наклейку кия або опущений вниз, щоб не відволікатися і не розпорошувати увагу. Це правило апробовано в тенісі і можливе на більярді тільки в тому випадку, якщо є суддя за столом (в снукері всі офіційні турніри). А в змаганнях з піраміди, навіть на Чемпіонатах світу, судді за столом з'являються тільки з полуфіналу. Тому організатором змагань потрібно зробити все, щоб гравці зосереджувались, а не виконували роль судді.

2. *"Ритуальні" дії.* Перед початком між ударами в партії варто повторити звичний набір рухів. Дотримання "ритуалу" – запорука збереження психологічної рівноваги під час матчу.

3. *Впевнена хода.* Необхідно виробити під час матчу впевнену ходу, на яку варто звернути увагу після невдалого удару або інших негативних емоційних сплесків.

4. *Дихання.* Практикуйте глибоке розмірене дихання у паузах, це заспокоює. Під час удару корисно зробити різкий видих, це додасть агресивності руху та сприятиме емоційній розрядці.

5. *Позитивна мотивація.* Навіть коли справа не клеїться, пам'ятайте, що ваш погляд повинен зберігати впевненість.

6. *Спокій та розслаблення.* Нехай ігровий момент вимагає граничної напруги, але в паузах необхідно розкріпачитися, уявити себе дуже спокійним та розслабленим. І ви будете таким!

7. *Реакція на помилку може бути лише одна: "Ніяких проблем!".* Покажіть це всім своїм виглядом.

8. *Безкомпромісність у боротьбі.* Як би не було складно, противнику потрібно дати зрозуміти, що боротися ви будете до кінця.

9. *Негативні самооцінки шкідливі під час матчу*: вони послаблюють гравця.

10. *Позитивне мислення*. Думайте про ситуацію, що склалася тільки позитивно, вам необхідна гнучкість думок.

11. *"Я люблю боротися!"* Не губіться під пресингом, повторюйте собі, що спекотна сутичка – це те, що приваблює вас у більярді.

12. *Наклейка кия завжди дивиться нагору*. Після закінчення удару, зробіть кілька бадьорих, енергійних кроків, як би демонструючи: "Мій кий дивиться вгору, і мій настрій теж піднятий, зі знаком "плюс". Я впевнений у собі і добре почувуюся на більярді!".

Ще вивчаючи роботи Поль Метцлера [1] доповнюємо "Золоті" правила для більярдного спорту.

1. Фізична і технічна підготовка залогом успіху в першій половині матчу, а в завершальній стадії – психологічний настрій буде визначати результат матчу.

2. Старайтесь не думати про перемогу. Чим більше думаєте про неї, тим більше вона віддаляє її від вас.

3. Аналізуйте слабкі сторони в грі суперника і по ходу поєдинку коригуйте свою тактику гри.

4. Фраза "тільки більярд" – самий кращий засіб від психічного дискомфорту. Неважливо, якщо ви розбудовані, нервові, злі або просто ваша увага відвернута на сторонніх предметах, повторіть цю фразу, щоб блокувати негативні думки і сконцентруватися лише на більярді.

5. Блокуйте всі фактори, які відволікають від ігор і концентруйтеся на найближчих завданнях. Ні на що не зважуйте, крім гри, суперника і стола, нічого не чуйте, крім ударів куль і голосу арбітра, який оголошує рахунок.

6. У вирішальні моменти будьте гранично відмобілізованими і холонокровними.

7. В нескладних ігрових ситуаціях дійте агресивно при повній мобілізації і концентрації. Перемагає той, хто, загострюючи гру, допускає менше помилок.

8. Чим більше гравець займається аналізом під час матчу, тим нижче рівень гри. Інстинкти завжди швидші і довші, ніж розум.

9. Впевнений зовнішній вигляд за ігрової переваги стане додатковим фактором до внутрішнього визнання поразки суперником. Або хоча б поселить сумніви у позитивному для нього результаті поєдинку.

10. Не розслабляйтеся після виграної партії. Досвідчений суперник мобілізується після виступу в рівній боротьбі, у нього з'явиться агресія і бажання будь-якої ціни відігратися. У вас же почуття самозаспокоєності від перемоги приводить до різкого зменшення концентрації та мотивації на гру.

11. Для збереження концентрації між підходами постарайтеся концентруватися на чомусь, наприклад, на вашому кий, наклейці – поправляйте її, щоб виграти час.

12. Коли програєте, уповільнюйте темп своїх рухів між підходами. Залишайтеся впевненим у собі і зберігайте позитивний емоційний настрій після програшу партії. Це захистить вас від негативної психічної реакції на натхнення суперника. До того ж, думки про свою невдалу гру ведуть до поразки!

13. Не дозволяйте своїм страстям отримувати верх над вами.

14. Терпіння – гарантія успіху в грі на більярді.

15. Уникайте суперечок із суддями. Робити помилки властиво кожному із нас. Запам'ятайте, компетентність суддів – це останнє, що вас має хвилювати під час гри.

16. Сприймайте більярд як саму приємну частину вашого життя!

17. Поразки залишайте на більярді, а перемоги несіть з собою.

18. Заспокоюйте, себе думкою: «Нічого страшного не сталося, життя і більярд продовжується».

Висновки. Багато гравців і тренерів впевнені, що вони все знають і вміють, невдачі випадкові, суперникам навпаки везіння... Тому для тих спортсменів, які хочуть прогресувати, варто звернути увагу на досвід знаменитих психологів, підтверджений успіхами великих спортсменів і адаптований стосовно більярдного спорту автором статті.

Особливу дискусію у спортивних аудиторіях завжди викликає обговорення мотиваційних установок: що краще – прагнути перемоги чи уникати помилок? Як досягати успіху? Психологія успіху полягає в трьох складових – «впевненість-задоволення-задоволеність». Впевненість – адекватність постановки мети оцінки своїх можливостей та підготовленості. Задоволення – емоційне (позитивне) ставлення до того, що відбувається, коли розвиток подій відповідає очікуваному [3].

Із задоволенням складніше – спорт без помилок не буває. Питання у тому, як ставитися до помилок – боятися чи боятися їх робити? У кожного спортсмена є межа страху скоєння помилки, межею якої є страх покарання. Звідси й мотиваційна установка – "повинен, зобов'язаний" або "хочу, можу, зроблю".

Джерела та література

1. Метцлер П. Теннис. Секреты мастеров. пер. с англ. Москва: Советский спорт, 2000. 320 с.
2. Поль М. Теннис. Секреты мастеров. Москва: Фаир-Пресс, 2002. 336 с.
3. Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: [монография]. Москва: Спорт, 2017. 288 с.

ІСТОРІЯ ЗАРОДЖЕННЯ СКЕЙТБОРДИНГУ НА ВОЛИНІ

Тетяна Гнітецька¹

¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua

Вступ. Скейтбординг – один з найбільш популярних видів вуличних видів рухової діяльності, який у своєму розвитку пройшов шлях від забави серферів до олімпійського виду спорту. Аналіз інформаційних джерел [1–5] свідчить, що на тлі практичної популярності скейтбордингу історія його зародження та розвитку на Волині вивчені недостатньо.

Мета дослідження – вивчити історію зародження та розвитку скейтбордингу на Волині.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування, облікування (фотографування об'єктів і суб'єктів тренувань, документів), математична обробка результатів.

Результати дослідження. Скейтборд – північноамериканський винахід, історія якого розпочинається з середини минулого (XX) століття (кінець 30-х – початок 50-х років), коли каліфорнійські серфери (США) почали використовувати ящики та дошки з прикріпленими колесами для тренування при відсутності можливості морського тренування. Професійне виробництво скейтбордів (з 1960-х років) сприяло росту популяризації скейтбордингу серед різних вікових категорій, але переважно – підліткового та молодіжного. В історії розвитку скейтбордингу виділяють три хвили (етапи), а саме – 1960, 1970 та 1980-ті роки. З кінця XX ст. розпочинається формування скейтборд-руху у тому вигляді, у якому він існує й понині зі статусом окремої субкультури із власним сленгом, модою (наприклад, відомі бренди Thrasher, Vans тощо), місцем в масовій культурі (музичні кліпи, реклама, фільми, друковані видання). [1-3] та особистим святом – Міжнародним днем скейтбордингу – 21 червня. У 2020 році скейтбординг дебютував на Олімпіаді (Токіо).

У Україні скейти почали з'являтися з кінця 70-х років XX століття. «У великих містах з'явилися підлітки з роликівими дошками, привертаючи до себе значну увагу. Зазвичай, на двох–трьох скейтах каталася ціла дружна компанія, що стало новою формою вуличної дружби й молодіжного спілкування. Дошки в невеликих кількостях потрапляли в країну з-за кордону у вигляді іграшок або сувенірів. Водночас у журналах (зокрема, «Юного техника»), публікувалися креслення для саморобного виготовлення так званих «скейтсаней» або «асфальтового серфера», так висвітлює історію зародження цього виду Ю.Іванишин зі співавт [2-3]. Більш доступними скейтборди змогли стати завдяки вітчизняному їх виробництві, коли завод імені М. В. Фрунзе у м. Суми став випускати «роликову дошку» під назвою «СТАРТ». Завдяки цьому у містах Харків, Ялта, Київ та інших сформувалися значні групи любителів скейтбордингу. Лідерами скейт-руху у свій час були Стас Мироненко (Харків) [2], Дмитро Чумаков (Київ) та Дмитро Добровольський (скейтер, завдяки ідеї якого в Україні з 2012 році почалося виробництво скейтбордів «Local») тощо. Поступово скейтбординг завойовує все більше своїх прихильників, які переймали й впроваджували закордонний досвід його застосування на спеціальній інфраструктурі (рампах, скейт-парках тощо). Таким чином у 2008 році у Києві був відкритий перший критий скейт-парк. Нині вони є у кожному обласному центрі країни, найбільші з них – в Одесі (з 2017 р.), Харкові (з 2019 р.), Києві (ВДНГ, з 2021 р.) тощо [5].

За аналізом інформаційних джерел та опитуванням, проведеним нами з метою дослідження історичних аспектів зародження та розвитку скейтбордингу у Волинській області, у якому взяли участь 65 місцевих жителів (37 чоловіків та 28 жінок), віком 17–24 років встановлено, що на Волині зародження скейт-руху почалося орієнтовно наприкінці XX – початку XXI ст. у м. Луцьку з піком його популярності у 2008 році.

Найбільш відомим волинським скейт-лідером більшість опитаних визнали лучанина Івана Демидюка – призера Всеукраїнських змагань Асоціації Скейтбордингу Україн (АСУ) та волинського рекордсмена «Найдовший Ollie». Згідно розповідей Івана, на початку поширення скейт-руху в місті не було ні майданчиків для навчання та занять, ні належних дошок для їзди: «Дістати хоч-якусь дошку на той час було щось нереальне. Як справжні фани, ми з батьками майстрували дошки власноруч. Декому «деки» привозили з-за кордону, та вони все-одно не витримували базових трюків на майданчиках Луцька».

Молодь з «деками» збиралася у дворах та вдосконалювала свою майстерність на бруківці та бордюрах. Найбільш популярним місцем збору і тренувань луцьких скейтбордистів була площа перед Палацом Учнівської Молоді по вул. Шопена, 18 (м. Луцьк) й, відповідно, тут 21 червня

відзначали Міжнародний День скейтбордингу, на якому прихильники влаштовують показові виступи, змагання та розваги.

Результати опитування свідчать, що більшість (79 %) волинських скейтерів не займаються даним спортом на професійному рівні, а називають себе «любителями». Однак інша частина (21 %) – є учасниками місцевих скейтбординг-команд і регулярно беруть участь у різного рівня змаганнях, зокрема, у Go-skateboardiangday (м. Луцьк), Фестивалі вуличних культур (м. Луцьк), Фестивалі «Безмежність вулиць» (м. Київ), Чемпіонаті з тріалу (м. Рівне), Чемпіонаті АСУ (м. Київ) тощо.

Також встановлено, що необхідну скейтбординг-інформацію «любителі» переважно черпають з інтернету (з відео – 49 %, з друкованих джерел – 27 % опитаних), 15% – від друзів, інші – з різних джерел. Встановлено, що 70 % учасників опитування знають усі правила безпеки та правила допомоги при травмах, 22 % орієнтуються в них на задовільному рівні, а 8 % учасників не знають правил безпеки, що є загрозою для їхнього здоров'я.

На сьогоднішній день на Волині скейт-рух стає все більше популярним. Продовжує розвиватися інфраструктура для тренувань та інших заходів. З 22 серпня 2015 року волинські скейтери набули змогу вдосконалювати свою майстерність у рекреаційній зоні «City Park» (пр. Волі, 49, Луцьк), а з 21 жовтня 2021 року й в урбан-парку «Молодіжний» (пр. Молоді, 9, 11, 13, м. Луцьк), де створені спеціальні зони для виконання трюків [4]. Традиційним заходом скейт-руху Волині є змагання і розваги, що проводяться 21 червня – у Міжнародний День скейтбордингу.

Висновки. 1. Скейтбординг-рух на Волині розпочався орієнтовно наприкінці ХХ – початку ХХІ ст. у м. Луцьку, піком його популярності є 2008 рік. 2. Найбільш відомим скейтером Волині більшість опитаних 17–24 річних волинян назвали лучанина Івана Демидюка – призера Всеукраїнських змагань Асоціації Скейтбордингу України, рекордсмену Волині у номінації «Найдовший Ollie». 3. Спеціальні місця для занять скейтбордингом у м. Луцьку (на 2022 рік) є рекреаційна зона «City Park» (пр. Волі, 49, Луцьк) та урбан-парк «Молодіжний» (пр. Молоді, 9, 11, 13, м. Луцьк). 4. Перспективним напрямом дослідження з даної теми є вивчення проблеми вікової доступності окремих трюків, попередження травматизму скейтерів тощо.

Джерела та література

1. Аксьонов С. Скейт як стиль життя. Київ: Ранок, 2014. 57 с.
2. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Ткачівська І. Історія зародження та розвитку скейтбордингу на території пост-радянських республік. 2015. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua> › bitstream
3. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Ткачівська І. Скейтбординг: історія виникнення та етапи становлення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2015. № 2. С. 13–16.
4. Лучан запрошують на спортивне свято в новому урбан-парку. URL: <https://www.volynnews.com/news/all/luchan-zaproshuiut-na-sportyvne-sviato-v-novomu-urban-parku/>
5. Урбан-парк. URL: <https://mixsport.pro/places/urban-park>

ДІЯЛЬНІСТЬ СОКІЛЬСЬКИХ ТОВАРИСТВ У МІЖВОЄННИЙ ПЕРІОД З 1920 ПО 1939 РОКИ

Сергій Гуменюк¹

¹Доктор педагогічних наук, професор кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання. Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, gumenyik@ukr.net

Вступ. Підписання мирного договору у Ризі 18 березня 1921 року призвело до того, що Польщі відходила західна частина України. В свою чергу Польща зобов'язувалась надати національним меншинам, які увійшли до її складу, всі умови для розвитку освіти, культури, мови і свободи віросповідання. Натомість, користуючись підтримкою країн Антанти, польські правлячі еліти зосередилися на асиміляції українського населення. Відбувалася заборона української мови та скоротилась чисельність українських шкіл.

В таких несприятливих умовах «Соколу» доводиться відновлювати свою діяльність, перервану Першою світовою війною. Міжвоєнний період (1920–1939 рр) в умовах бездержавності був важким для спортивного товариства «Сокіл». Однак, всупереч обставинам зумів відродити свою діяльність в кінці 1920 року.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, систематизація та порівняння.

Результати дослідження. Незважаючи на переслідування і жорсткий контроль, кількість осередків і число членів з року в рік постійно збільшувались. Протягом 1921 року керівний орган «Сокіл-Батько» відновив роботу 6 осередків. На кінець 1924 року в краї вже діяло 43 сокільські гнізда. До 1927 року вдалося відновити повітові Сокільські свята. Перше таке повітове свято відбулося у травні в Станіславі і було присвячене 10-й річниці проголошення I Універсалу Українською Центральною Радою. У святі взяло участь 9 сокільських осередків (759 чол.) Станіславського повіту. Наступного року повітові Сокільські свята, присвячені 12-й річниці смерті І.Франка, відбулися у Львові, Стрию, Золочеві та інших повітових містах.

Згідно з даними «Сокола-Батька», на кінець 1928 року кількісний склад товариства у трьох воєводствах був таким: Львівське – 174, Станіславське – 89, Тернопільське – 158. Таким чином, всього нараховувалось 421 товариство (близько 30 тисяч членів), що відповідало довоєнній чисельності складу, хоча осередків було у два рази менше [2].

Активізація спортивного руху викликала насторогу в польському уряді. Боячись появи протестного руху, протягом 1928-1932 років була заборонена діяльність не лише «Соколу», а й спортивних товариств «Січ» і «Пласт». За новим законом про Товариства заборонялось займатися політичною діяльністю та залучати до товариств молодь до 18 років. Спортивну роботу слід було проводити тільки за погодження з Державним урядом фізичного виховання та військової підготовки.

У зв'язку з новим законом про Товариства, який набрав чинності з 1 січня 1933 року, старшина «Сокола-Батька» через свій друкований орган «Сокільські вісті», провела велику роз'яснювальну роботу щодо переходу до нових форм і змісту діяльності та тлумачення закону. Особливо наголошувалось на тому, що осередки можуть бути розформовані місцевою владою за умов: якщо протягом трьох років вони не проводили загальних зборів; якщо членами товариства була шкільна молодь до 18 років; якщо хтось із членів сокільської старшини був молодший 21 року [1].

Молодь від 14 до 18 років могла належати до товариства тільки тоді, коли вони не ходили до школи але в такому випадку потрібна була письмова згода батьків або опікунів. Права голосу на зборах вони не мали. Для підлітків 6–14 років, які ходили до школи, дозволялось організувати окремі курси-заняття з «руханки і забав» тощо, але членами товариства вони теж не могли бути [5].

Такі обмеження, звичайно, позначились на кількісному складі «Сокола» і якості роботи. В нових умовах діяльність товариства зводилась до духовного і фізичного виховання своїх членів.

Для досягнення виховної мети використовувались такі форми роботи:

- ✓ проведення змагань з різних видів руханки, пропаганда здорового способу життя;
- ✓ організація курсів для підготовки спортивно-педагогічних кадрів;
- ✓ туристична діяльність по теренах;
- ✓ навчання музиці, співам, утримання при товариствах хору та аматорських гуртків;
- ✓ утримання бібліотеки.

Два рази на тиждень проводились заняття із загальнофізичної підготовки, а в неділю відбувалися сходи культурно-пізнавального характеру: зачитували реферати з історії України, проводили обговорення книг та часописів, репетиції в гуртках художньої самодіяльності [4].

У 1935 році старшина «Сокола-Батька» веде активну роботу, щоб добитися участі команди Східної Галичини на Олімпійських іграх в Берліні, які мали відбутися літом 1936 року. Посередником між старшиною «Сокола» і Міжнародним Олімпійським Комітетом в переговорах виступає активний прихильник «Сокола», голова Українського наукового інституту в Берліні М. Маскжевич. Однак, переговори закінчились невдало, оскільки на участь українців Галичини на Олімпійських іграх окремою командою потрібна була згода польського Національного Олімпійського Комітету.

Відомо, що на початку 1937 року було 233 осередки, які об'єднували біля 23 тисяч членів. До вересня 1939 року характер діяльності "Сокола" не змінився: основна увага приділялася фізичному й духовному вихованні молоді. Кількісний складу на кінець 30-х років встановити важко через відсутність достатньої інформації з первинних джерел «Сокола-Батька» [3]. З приходом на західно-українські землі Радянської влади всі українські партії, організації і спортивні товариства припинили свою діяльність. Тисячі їх активних членів були піддані гонінням і репресіям.

Висновки. Діяльність спортивного товариства «Сокіл» у Східній Галичині протягом 1920–1939 років була досить складною. Незважаючи на всі перепони вона сприяла: вихованню свідомого, фізично й духовно розвиненого патріота, підготовці української молоді до боротьби за державну самостійність, захисту культури, мови, історії від політики асиміляції, збагаченню спортивно-педагогічної науки новими підходами до виховання і навчання молоді, закладенню основ національного тіловиховання.

Джерела та література

1. Вацеба О. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. 229 с.
2. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль: Астон, 2001. 404 с.
3. Гуменюк С. В., Винничук О. Т. Історичні аспекти розвитку фізичної культури і спорту: навч. посіб. Тернопіль, 2021. 220 с.
4. Королько А. Діяльність українського товариства «Сокіл» на покутті й галицькій гуцульщині: порівняльний аналіз. *Карпати: людина, етнос, цивілізація*. 2012. Вип. 4. С. 73–90.
5. Тимошенко Ю. О., Пархоменко В. А., Горькова А. О. Сокільська діяльність у міжвоєнні роки ХХ ст. (за матеріалами центрального державного архіву громадських об'єднань України). *Сторінки історії*. 2019. Вип. 49. С. 122–133.

Секція 4

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

ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЛИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ ДНІПРОПЕТРОВЩИНИ ДО УЧАСТІ У ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ (1950-60-ті РОКИ)

Ілона Балджи¹, Ніна Долбишева², Галина Саленко³

¹Кандидат фізичного виховання, ст. викладач кафедри Теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури та спорту, Дніпро, Україна. ilona.perelygina@gmail.com

²Кандидат фізичного виховання, доцент кафедри Теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури та спорту, Дніпро, Україна. goodfinish@ukr.net

³Ст. викладач кафедри Теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури та спорту, Дніпро, Україна. galinasalenko@gmail.com

Вступ. Олімпійський спорт є важливою складовою частиною фізкультурно-спортивного руху на міжнародному, національному та регіональному рівнях. Досягнення спортсменів на Олімпійських іграх є візитною карткою країни і мають велике значення для формування її іміджу на міжнародній арені [2]. На сам перед легка атлетика є одним з популярних та успішних олімпійських видів спорту в якому спортсмени Дніпропетровщини приймали участь у всіх Олімпійських іграх, починаючи з 1952 р. до сьогодні.

Жорстка конкурентна боротьба на Олімпійській арені, постійне зростання кількості країн, спортсменів які завойовують олімпійські нагороди, призвело до кардинальних змін, що пов'язані з новими підходами до системи олімпійської підготовки. До головних факторів, що забезпечують ефективність олімпійської підготовки науковці відносять: розробка методології системної підготовки до Олімпійських ігор під керівництвом єдиного центру; організацію роботи колективів фізичної культури, добровільно-спортивних товариств та спортивних клубів, у яких безпосереднє проводиться навчально-тренувальний процес; пріоритетність видів спорту, орієнтована на медалістські олімпійські види, з урахуванням відповідних історичних, кадрових і матеріально-технічних передумов; матеріально-технічне забезпечення; формування системи підготовки резерву та розвиток дитячо-юнацького спорту; підготовка та підвищення кваліфікації тренерських кадрів [1, 2, 6].

Отже метою нашого дослідження є визначення головних факторів, що впливали на ефективність підготовки спортсменів-легкоатлетів Дніпропетровщини до участі у олімпійських іграх (1950–60-тих років).

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, архівних документів та програмно-нормативних матеріалів, описовий, історико-логічний метод.

Результати дослідження. Одним з важливих факторів, що сприяв розвитку легкої атлетики з початку 1950-х років було питання *підготовки та підвищення кваліфікації тренерських кадрів*. Важливу роль у підготовці кадрів відігравав Дніпропетровський технікум фізичної культури, предметна комісія якого, за участю провідних тренерів і викладачів (Н. Бабець і І. Муренко), розробляла методичні рекомендації щодо проведення навчально-тренувального процесу. Проводились також семінари з підвищення кваліфікації тренерів та інструкторів.

Активну роль у підвищенні кваліфікації тренерських кадрів з 1952 р. відігравала обласна секція з легкої атлетики і спортивно-технічна комісія Науково-методичної ради обласного спорткомітету. Теми семінарів з підвищення кваліфікації тренерів включали в себе питання, пов'язані з сучасними

на той час методами організації і планування навчально-тренувального процесу, а також з впровадженням річної системи підготовки легкоатлетів.

В результаті проведеної роботи з підготовки кадрів у першій половині 1950-х р. в області сформувалася група кваліфікованих тренерів, які здійснювали підготовку спортсменів-розрядників, в числі яких були такі фахівці, як Н. Батурин, П. Галецький, І. Муренко, А. Шибасєв (Дніпропетровськ); П. Коршун (Дніпродзержинськ); І. Сич (Кривий Ріг) [5].

На думку фахівців ще одним важливим фактором, що впливає на організацію підготовки спортсменів вищої кваліфікації є *матеріально-технічне забезпечення* навчально-тренувального процесу [4]. У 1950-1960-і рр. на Дніпропетровщині було побудовано більше 40 стадіонів, обладнаних легкоатлетичними секторами, крім того, в області функціонували 162 футбольних поля з біговими доріжками і 507 спеціально обладнаних бігових доріжок. Найсучаснішою спортивною спорудою для занять легкою атлетикою в цей період був стадіон «Метеор», який функціонував з вересня 1966 р. і обладнання якого відповідало олімпійським нормам.

Також важливим фактором, який привертає увагу фахівців є проблема *підготовки олімпійського резерву* [7]. Аналіз архівних документів та інших джерел показав, що одним з важливих чинників, що сприяли підготовці спортсменів вищої кваліфікації була систематична робота з підготовки резерву для збірних команд області з легкої атлетики в системі Дитячих спортивних шкіл (ДСШ) і спортивних шкіл молоді (СШМ). У першій половині 1950-х р. 53 групи з легкої атлетики були відкриті в ДСШ Дніпропетровська, Дніпродзержинська, Кривого Рогу та Новомосковська. Всього в ДСШ області займалися 1241 спортсмен. Спортивними організаціями області приділялася постійна увага вдосконаленню організації роботи ДСШ.

Фактологічні архівні дані і статистичний матеріал свідчать, що значний прогрес у розвитку ДСШ спостерігається у 1960-і рр. За даними звітів Облспортради до середини 1960-х рр. в області працювало вже 106 груп, в яких займалося близько 2000 легкоатлетів. У цей період зростає не тільки кількість груп і спортсменів, а й покращилися спортивні результати учнів ДСШ. Так, у 1966 р. було підготовлено: МС – 1; КМС – 5; Ір. – 26 осіб. У середині 1960-х років почали відкриватися спеціалізовані ДСШ з легкої атлетики в СК «Метеор» (14 груп), ДСТ «Авангард» (53 групи), а також спеціалізована ДЮСШ №3 (16 груп) [3].

Висновки. Проведене дослідження дозволило з'ясувати, що для ефективної підготовки спортсменів до Олімпійських ігор у 1950-1960 ті роки визначальними факторами були: підготовка та підвищення кваліфікації тренерських кадрів; розвиток та укріплення матеріально-технічного забезпечення; вдосконалення підготовки олімпійського резерву.

Джерела та література

1. Балджи І. В. Історичні та організаційно-методичні основи розвитку олімпійського руху на Дніпропетровщині впродовж ХІХ–ХХІ ст.: дис. на здобуття наук. ступ. к. фіз. вих. Дніпро, 2019. 325 с.
2. Бубка С. Н., Булатова М. М., Гуніна Л. М. та ін. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту / ред. Бубки С. Н., Платонова В. М. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
3. Днепропетровский областной совет союза спортивных обществ и организаций УССР. Анализ работы ДСШ Днепропетровской области за 1966 г. Ф. 4451. Оп. 1. Д. 364. Л. 1-3, 60.
4. Долбишева Н. Г., Балджи І.В., Саленко Г. А. Історичні передумови розвитку матеріально-технічного забезпечення фізкультурно-спортивного руху Дніпропетровщини (1950–1960-ті рр.). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 31–37.
5. Отчет подведомственных отделений о физкультурно-спортивной работе (1955 г.). Ф. 4781. Оп. 1. Д. 4. Л. 71.
6. Платонов В., Павленко Ю., Томашевский В. Система подготовки спортсменов Канады к Олимпийским играм. *Наука в олімпійському спорті*. 2018. № 2. С. 92–103.
7. Шинкарук О., Дутчак М., Павленко Ю. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 82–86.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО МОТИВАЦІЙНОГО ЧИННИКА У ПОЛІПШЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Володимир Банах¹

¹*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, volodyabanakh@gmail.com*

Вступ. На сучасному етапі фізична активність у позааудиторний час набуває все більшої ваги і значення в аспекті вирішення завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти [5]. Одна з головних причин зазначеного – відсутність необхідного позитивного результату в досягненні мети фізичного виховання вищої школи [1; 2], інша важлива причина – особливості організації та реалізації освітнього процесу, спричинені пандемією Covid-19 [7]. Зазначене зумовлює актуалізацію наукової проблеми, що стосується пошуку шляхів, підходів, способів досягнення високого результату у поліпшенні різних характеристик здобувачів вищої освіти засобами, методами і формами фізичного виховання, що пов'язані із застосуванням персоналізованого підходу на основі використання генетичних маркерів [3; 6]. Ураховуючи означену ідею відзначаємо, що на сучасному етапі недостатньо інформації про дієвість такого генетичного маркера як соматичного типу конституції в аспекті врахування особливостей кожного наявного типу під час вирішення завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Методи дослідження. Мета дослідження полягала у визначенні дієвості експериментальної розробки у поліпшенні функціональних можливостей дівчат фізичною активністю у позааудиторний час під час першого року навчання в закладі вищої освіти. Провідним був метод порівняння, який використовували для зіставлення емпіричних даних щодо вияву показників функціональних можливостей у дослідних групах дівчат на початку та наприкінці начального року. Було використано також загальнонаукові методи, зокрема аналіз, систематизацію; педагогічні методи, а саме педагогічний експеримент; медико-біологічні методи (для визначення функціональних можливостей); методи математичної статистики [4]. Організуючи експеримент, ураховували положення Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (WMA-2013) про етичні засади досліджень за участі людей. У експерименті взяли участь дівчата – представниці різних соматотипів, вік яких знаходився у межах $17,8 \pm 0,6$ років. До складу експериментальних груп (ЕГ) увійшли 9 дівчат астеноїдного соматотипу, по 12 – торакального і м'язового соматотипів, 8 – дигестивного. У контрольних групах (КГ) було 12 дівчат астеноїдного соматотипу, 10 – дигестивного, по 22 – торакального і м'язового. Діагностику соматотипу здійснювали за допомогою методів соматометрії і соматоскопії, використовуючи схему Штефко-Островського у модифікації С. Дарської. Експеримент реалізовували протягом другого навчального семестру після попередньої (впродовж першого семестру) теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання, спрямованої на формування знань й умінь дівчат, що стосуються формування мотивації до фізичної активності у вільний від навчання час. Розбіжності у дослідних групах були такими: в ЕГ використовували навантаження, що враховували поточний стан функціональних можливостей дівчат із різними соматотипами за розробленими нами середньогруповими (для кожного соматотипу) нормативами; у КГ це були рекомендовані середньовікові нормативи; спрямованість навантажень в ЕГ визначали дівчата, спираючись на інтерес і бажання, у КГ такою ознакою був низький рівень розвитку функціональних можливостей.

Результати дослідження. В ЕГ дівчат м'язового соматотипу суттєво збільшилися можливості дихальної системи, надлишкового накопичення у м'язах структурно-енергетичних потенціалів, економізація та ефективність діяльності серцево-судинної системи у різних умовах функціонування. У КГ за аналогічний період не змінилося значення жодного досліджуваного показника, що було свідченням вияву функціональних можливостей на досягнутому рівні. Порівняння даних засвідчило перевагу ЕГ над КГ у досягненні суттєво кращого результату: у п'яти показниках із усіх дев'яти досліджуваних значення були більшими, тоді як КГ не мала такої переваги в жодному показнику.

У ЕГ дівчат із дигестивним соматотипом збільшилася ЖЄЛ на 16,2 % ($t=16,2$; $p<0,001$), ЧСС після фізичного навантаження – на 9,1 % ($t=3,32$; $p<0,01$); час відновлення організму поліпшився на 8,8 % ($t=2,85$; $p<0,05$), значенням СІ збільшилося на 20,5 % ($t=3,09$; $p<0,01$). У КГ результат був дуже подібним до одержаного представницями м'язового соматотипу, за винятком функціонування

серцево-судинної системи у спокої (ЧСС та ІР) і після використання дозованого фізичного навантаження (ЧСС після навантаження). Тут зміна значень засвідчувала погіршення можливостей відповідних органів і систем організму.

При порівнянні значень показників у дівчат із астеноїдним соматотипом виявили, що наприкінці експерименту ЕГ мала перевагу над КГ у досягненні значно кращого результату, передусім у ЖСЛ, часі відновлення працездатності та стані функціонування серцево-судинної системи у спокої.

У представниць торакального соматотипу результат був таким: у ЕГ поліпилися значення чотирьох показників із усіх дев'яти досліджуваних, у КГ – значення жодного показника. При порівнянні значень показників наприкінці експерименту відзначили таке: в шести з усіх дев'яти показників значення були кращими в ЕГ, решта не відрізнялись у дослідних групах.

Висновки. Експериментальна розробка протягом одного семестру забезпечує підвищенню більшості функціональних можливостей дівчат, причому в усіх соматотипах, що розглядали як формування в них мотивації внутрішнього типу до здійснення фізичної активності у вільний від навчання час.

Джерела та література

1. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: монографія. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. 328 с.
2. Дугчак М., Трачук С. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. *Фіз. активність, здоров'я і спорт*. 2012. № 2 (8). С. 11–16.
3. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Мисів В. М., Зубаль М. В., Ключ О. А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2021. 408 с.
4. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2012. 280 с.
5. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 р. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MUS25424>
6. Brtková, I., Bakalár, P., Matúš, I., Hančová, M., Rimárová, K. (2014). Body composition of undergraduates – comparison of four different measurement methods. *Physical Activity Review*, 2, 38-44.
7. Piestrzyński, W., Stasiuk, I., Sarzała, D., Iedynak, G., Marzec, A., Hudyma, N., Šrobárová, S., Mykhalskyi, A., Woźniak, W., Mykhalska, Y. (2021). Physical activity and sense of security in schoolchildren during the Covid-19 lockdown period. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 21 (Suppl. issue 5), pp. 3075–3083. DOI: 10.7752/jpes.2021.s5409

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБОМ ГРИ «ДЖУРА»

Ірина Войтович¹

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

Вступ. Суспільно-політичне життя в Україні, великий культурний спадок та погіршення стану здоров'я населення зумовили актуалізацію пошуку ефективних інструментів та засобів для залучення підростаючого покоління до діяльності національно-патріотичного спрямування у активних формах.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Однією з таких форм роботи, яка володіє потужним виховним потенціалом, є військово-спортивна гра «Сокіл» («Джура») (далі – «Джура»). Аналіз наукових джерел засвідчує, що прищеплення патріотизму засобами військово-спортивних ігор нині є актуальною темою, яка набуває все більшого значення серед науковців та практиків, завдяки вирішенню освітніх, виховних та розвиваючих завдань.

Як зазначає Г. А. Коломоець [1, 2], А. А. Ребрина [2], М. В. Тимчик [5] військово-патріотичні спортивні ігри є ефективною формою патріотичного виховання школярів. Залучення до них сприяє підвищенню у молоді рівня патріотичної вихованості; допомагає формуванню умінь і навичок, важливих для майбутніх захисників Вітчизни, гідних громадян України; забезпечує отримання нового цікавого досвіду; покращує фізичну підготовку. Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Джура» є важливою складовою системи виховання, що формується в українському суспільстві. Разом з тим, вона виконує основні функції гри як освітньо-виховного феномену: соціокультурна функція, функція самореалізації, комунікативна, діагностична, освітня, виховна, ігротерапевтична функція, розвивальна, мотиваційна, компенсаційна функції [5]. Таким чином гра, як форма діяльності, допомагає підліткам отримати новий досвід; засвоїти правила та усталені зразки поведінки; спробувати себе в різних ролях; апробувати нові види діяльності; отримати навички роботи в команді тощо.

Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Джура» проводиться щорічно з 2003 року. Основними завданнями гри визначено[1]:

- виховання дітей та молоді в дусі відданості принципам державної незалежності і соборності України через плекання національних військово-патріотичних історичних традицій та створення умов для формування українських суспільно-державницьких цінностей: національної самосвідомості, самобутності, волі, гідності українського народу; здобуття молоддю первинних загальної-ськових і спеціальних компетентностей;
- організація змістовного дозвілля; запровадження найкращих практик та методик самовиховання, як однієї з ключових форм самоврядування молоді;
- активізація процесу формування та закріплення навичок активного громадянства, основ самоврядування в учнівських, студентських та інших колективах;
- популяризація серед молоді здорового способу життя, активного відпочинку, розвиток навичок мандрівництва, орієнтування та таборування;
- зміцнення міжрегіональних зв'язків та дружби дітей і молоді, навичок успішної взаємодії з однолітками з інших регіонів України, молоддю діаспори;
- заохочення дітей і молоді до вивчення історії боротьби за державну незалежність та територіальну цілісність України, спілкування рідною мовою тощо;
- забезпечення прозорості та створення позитивного іміджу процесу національно-патріотичного виховання в осередках самовиховання дітей і молоді [3, с.1-3].

Також слід відмітити, що згідно Правил проведення даного заходу розроблені методичні рекомендації щодо організації та проведення гри «Джура» у різних формах: он-лайн, у навчальних закладах, дитячих таборах. Це дозволяє залучати більшу кількість дітей та молоді до змістовного проведення дозвілля.

Зауважимо, про ефективність застосування даної гри з метою національно-патріотичного виховання та фізичного розвитку відзначила Г. А. Коломоець у своєму дослідженні на здобуття ступеня кандидата наук [1]. Опрацювання статистичних даних Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства та туризму учнівської молоді дозволило встановити, що за

2020 рік в Україні було проведено 230 заходів гри «Джура» та залучено 41545 учасників. Найпродуктивнішими були Дніпропетровська, Київська, Хмельницька, Черкаська та Чернівецька області (рис.1). Разом з тим, деякі області не проявили ініціативи у такому проведенні: Житомирська, Івано-Франківська, Одеська.

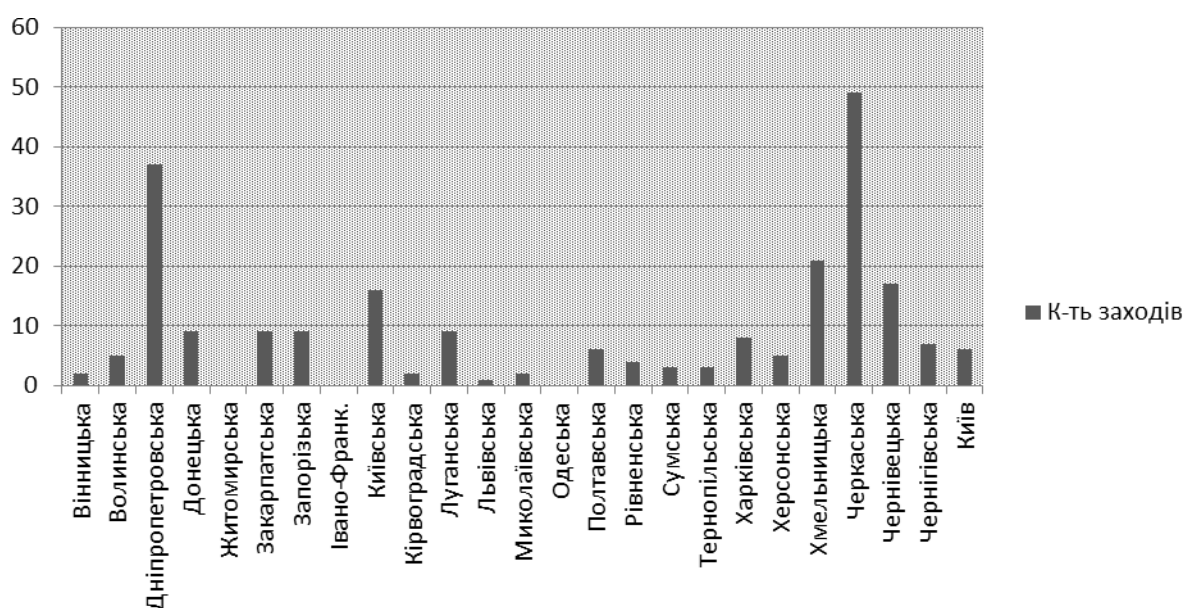


Рис. 1. Проведення обласних та міських у м. Києві заходів у рамках Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») [4]

Висновки. Встановлено, що Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Джура» є важливою складовою системи національно-патріотичного виховання, сприяє фізичному та інтелектуальному розвитку. Згідно статистичних даних 2020 року найбільше заходів було проведено в центральній частині України. Популяризація даних заходів нині є актуальною та потребує подальшого розвитку й більш щільної співпраці між органами влади, школами, центрами позашкільної освіти з метою залучення більшої кількості дітей та молоді.

Джерела та література

1. Коломоець Г. А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України, Київ, 2021. 236 с.
2. Коломоець Г. А., Ребрина, А. А. Виховання патріотизму старших підлітків засобами хортингу – національного виду спорту України. *Теорія і методика хортингу*. 2015. № 3. С. 37–41.
3. Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура»): Постановою Кабінету міністрів України «Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» від 17.10.2018 р. № 845 (із змінами № 367 від 13.05.2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/845-2018-%D0%BF#Text>. (дата звернення 10.09.2022).
4. Проведення обласних та міських у м. Києві заходів у рамках Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»). URL: https://docs.google.com/document/d/13IrdUCYH2H0VUVYulEtNtwrvbdd_dNJf/edit# (дата звернення 10.09.2022).
5. Тимчик, М. В.. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2012. 19с.

ІСТОРИЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ

Олена Іщук¹

¹*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, Ischuk.Olena@vnu.edu.ua;*

Вступ. Процес фізичного виховання передбачає передачу рухового досвіду від старшого покоління до молодшого, який спрямований на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного виконання протягом життя [7]. Розвиток системи фізичного виховання, виведення його на світовий рівень має здійснюватися в контексті широкої інтеграції в міжнародну систему освіти та взаємообмін передовим досвідом [2]. Сучасна система фізичного виховання повинна бути ефективною, багатою та різноманітною. Тому, пошук нових форм фізичного виховання в сучасності все частіше повертає нас у минуле, досвід якого залишається недостатньо вивчений й інколи недооцінений. Подальше вдосконалення системи виховання та її складової частини – фізичного виховання визначили гуманізм і реформація епохи Відродження. Виявлення тенденцій розвитку системи фізичного виховання країн Європи дозволить доповнити і раціоналізувати стратегію педагогічного управління фізкультурною освітою підростаючого покоління. Завдання державної політики усіх країн світу – забезпечення здорового способу життя, що передбачає усунення головних ризиків для того, щоб запобігти невинуватим високому рівню захворюваності та передчасної смертності молодих людей.

Методи дослідження: вивчення науково-педагогічної літератури із галузі розвитку фізичної виховання і спорту в країнах Європи. Мета роботи – виявити та проаналізувати історичні тенденції розвитку системи фізичного виховання в країнах Європи.

Результати дослідження. Загальнонаукове та дисертаційне значення мають роботи зарубіжних та вітчизняних фахівців, що пов'язані з дослідженням стану системи фізичного виховання за кордоном (Панаєв Г., Турчик І., Сінадінос Н., Віндюк О.). Проведено теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури; використано описовий метод і метод системного аналізу. Розглянуто основні тенденції становлення та розвитку системи фізичного виховання в країнах Європи. У ході досліджень виявлено основні форми організації фізичного виховання та форми активного дозвілля, а також чинники, які безпосередньо впливали на їх становлення. Зокрема, зміст і організація фізичного виховання диференціювалися за належністю до соціальної категорії суспільства, а форми фізичного виховання обумовлювалися особливостями економічного та культурного розвитку, географічними умовами, традиціями та побутом країни. Здійснені дослідження зарубіжних вчених дають змогу вважати, що система фізичного виховання займає важливе місце в системах освіти зарубіжних країн, як потужний резерв поліпшення якості життя окремого учня та суспільства загалом.

Висновки. У ході досліджень виявлено, що єдиної моделі фізичного виховання і спорту у школах зарубіжних країн не існує. Дискусії щодо пошуку найефективнішої моделі тривають до тепер. Але, в результаті аналізу літературних джерел з'ясовано, що фізичне виховання за кордоном займає місце не лише як засіб формування основної цінності здоров'я, але і як важлива сфера спілкування та прояву соціальної активності людини, розумова форма організації та проведення дозвілля, а також як засіб впливу на інші цінності людського життя [4; 6]. У світі спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної ролі системи фізичного виховання, про що свідчить на рівні урядів зарубіжних держав.

Першій половині XXI століття характерна тенденція значного впливу фізичного виховання як соціального інституту на розвиток особистості школяра, на свідомість і суспільне життя людей [7]. Продовжують активно проявлятися сучасні тенденції інтенсивного розвитку спорту як самостійного інституту. Суттєво посилюється вплив фізичного виховання на соціалізацію і розвиток особистості, формування стилю життя юнацтва.

Виявлено, що характерними особливостями організації шкільного руху в Європі є: здійснення допомоги шкільному спорту радою Європи, а також державними та громадськими організаціями; тісна співпраця між школою та спортивними клубами. У країнах Європи існує багато організаційних моделей, структур і систем фізичного виховання. В більшості з цих держав школи мають повну автономію в програмуванні цієї діяльності.

Спорт та освіта давно тісно взаємопов'язані між собою, про що свідчать численні дослідження. Так, ще у Стародавній Греції, колісці нашої культури, Сократ та Аристотель усвідомлювали велике значення спорту в освіті. Включаючи його до своїх навчальних програм. На їх думку, заняття фізичним вихованням зумовлюють збереження не лише фізичної, але й психічної рівноваги людини (Кун, 1982; Столбов та ін., 2000) [1].

Джерела та література

1. Вільчковський Е., Пасічник В. Фізичне виховання в школах Греції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3 (31). С. 10–14.
2. Жданова О., Чеховська Л., Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. *Молода спортивна наука України*. 2015. № 2. С. 311–319.
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, Волин. 2021. С. 16–17.
4. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук, 2017. 138 с.
5. Цибанюк О., Мосейчук Ю. Енциклопедія фізичного виховання й спорту в Румунії – носій ідей фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 1(49). С. 44–49.
6. Цибанюк О. О. Особливості нормативно-правового регулювання системи фізичного виховання Румунії. *Вісник Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. № 9. С. 397–404.
7. Яковенко, А. В. Предмет "фізична культура" у системі середньої освіти зарубіжних країн. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. № 2 (96). С. 12–116.

КАРАТЕ ЯК СПОРТ: ТРАДИЦІЯ, СУЧАСНІСТЬ, ГЛОБАЛІЗМ

Анатолій Лозовий¹

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

Вступ. В сучасному світі існує велика кількість різних стилів і шкіл карате. Більшість організацій, що їх культивують, проводять власні змагання різного рівня до чемпіонатів світу включно, позиціонують власну оригінальну версію виду спорту. Велика кількість видів спорту з «карате» у назві породжує безлад і непорозуміння, труднощі для об'єктивної оцінки стану карате, велике число різних чемпіонатів веде до зменшення числа їх учасників, знижує значимість перемоги в них і статус чемпіона. Виходом з цієї ситуації може бути систематизація існуючих чи потенційно можливих видів спорту на базі окремих організацій за походженням, за головною ідеєю їх створення, за ступенем віддаленості від японських бойових традицій, тощо. Це дасть можливість порівнювати подібні системи змагань та запропонувати для них уніфіковані правила та об'єднані види спорту.

Методи дослідження: вивчення, аналіз та узагальнення публікацій на тему дослідження; аналіз форм карате як спорту на базі правил та регламенту змагань, узагальнення результатів попередніх власних досліджень та практичного досвіду.

Ідея роботи базується на думці, що спорт є спрощеною моделлю певного соціального явища і спирається на базові ідеї в парадигмі цього явища. За основу дослідження була взята сформульована нами раніше теорія про три парадигми карате та його історичні форми [4]. Умовними «кошиками» для розподілу суб'єктів карате обрані спортивні дисципліни, визнані МОК: традиційне і генеральне карате, визнані в 1993 році 101 сесією МОК [3], та карате за версією Міжнародної Федерації Карате WKF, представлене на Олімпійських Іграх в Токіо. Визначено, що критерієм оцінки та порівняння буде ступінь сприйняття чи віддаленості від початкової парадигми *Бугей* або *Будзюцу* (військова майстерність) [4] та японської військової традиції.

Результати дослідження. Традиції, в тому числі військові, формуються з елементів соціальної і культурної спадщини: ідеї, погляди, звичаї, норми, смаки та ін., що передаються з покоління в покоління і зберігаються в суспільстві протягом тривалого часу в цілому або в окремих соціальних групах [6]. Сучасні форми карате виникли з бойових систем у парадигмі *Бугей*, сформовані в умовах локальної японської цивілізації на основі військових норм, ідей та звичаїв відповідного історичного періоду. Під впливом соціальних змін та запиту суспільства виникали нові, відмінні від початкової, парадигми та форми карате, які в свою чергу формували відповідні спортивні дисципліни, що відрізняються своєю віддаленістю від початкової парадигми та ступенем збереження притаманних їй характеристик. Для порівняння частки традиційних ознак, що збереглися у спортивній дисципліні, було обрано такі показники в правилах та регламенті змагань: 1) філософія, стратегія, тактика і психологія поєдинку; 2) автентичність використання технічного арсеналу, методики навчання, а також порядок оцінки технічних дій; 3) система взаємовідносин, етика та ритуали.

Результати дослідження показали, що характерні ознаки традиційного карате найбільше збережені в правилах та регламенті змагань, які проводять організації стильового карате: ЖКА, ІТКФ, SKIF, FSKA та ін.. Як сучасне карате з помітною традиційною складовою визначилися змагання за правилами генерального карате, організовані всестильовими організаціями: WUKF, ІКУ, WKS, WKA, тощо. Карате за версією WKF, як свого часу дзюдо, під впливом МОК зазнало суттєвих змін в ході рефлексивної модернізації [2], тобто зламу традиційної структури і побудова з її елементів нової структури у відповідь на виклики світового процесу глобалізації [1].

Системна відмінність карате за версією WKF одночасно від традиційного і сучасного карате дає привід говорити про виділення його в окрему парадигму – «глобалізоване карате».

В результаті були запропоновані такі характеристики трьох видів спорту з «карате» в назві:

1. **Стильове карате** з версіями для основних стилів – традиційне карате в парадигмі *Будо* (військове виховання) [4, 5] із збереженням основних ознак японської військової традиції: дух, стратегія і психологія реального поєдинку; надзвичайно висока ціна помилки; контрольоване використання автентичної техніки, яка після деякої корекції може використовуватись в реальному поєдинку; відсутність вагових категорій; мінімум захисного спорядження; традиційні ритуали. Правила *Іпон-кюміте* – можливість поразка після однієї помилки в захисті; дворівнева оцінка атакуючої дії за якістю, реальністю та руйнівним потенціалом. 2. **Генеральне карате** з версіями для

всесвітніх організацій – сучасне карате, перехідна форма від парадигми *Будо* до парадигми *спорт* [4], змагання для різних стилів за єдиними правилами, що органічно поєднують воїнську традицію з сучасними методиками та менеджментом змагань. Правила *Санбон-куміте* - пом'якшений варіант традиційних правил: спортсмен отримує шанс виправити помилку; введені вагові категорії та розширено використання захисного обладнання. 3. **Спортивне карате** – глобалізоване карате в парадигмі Спорт [4, 5], типовий спорт в розумінні західної локальної цивілізації, очищений від традиційних та національних ознак, дух, стратегія і психологія поєдинку змістилися від реального бою до суто спорту [1], традиція частково збережена лише в термінології і ритуалі. Правила *куміте* - ігрова версія поєдинку, орієнтована на видовище часто з відмовою від логіки реального бою та автентичної стратегії. Оцінка атакуючих дій трирівнева і залежить від зони атаки і технічної складності самої дії.

Висновки. 1. Існуючий поділ карате, як соціального явища, на традиційне та сучасне карате є застарілим і має бути доповнений третьою категорією – глобалізоване карате. 2. Відповідно цьому, карате, як спорт, в сучасному суспільстві може проявляється виключно як три окремі види спорту: 1) традиційне стильове карате, 2) сучасне генеральне карате, 3) глобалізоване спортивне карате. 3. Глибокі системні відмінності між ними доводять їх самодостатність, незалежність і рівнозначність. Це вимагає коректного використання у їх назвах загального терміну «карате» виключно разом з ознаковими термінами «стильове», «генеральне» чи «спортивне».

Джерела та література

1. Bowman P. The Globalization of Martial Arts (2015). URL: https://www.academia.edu/179550/The_Globalization_of_Martial_Arts (дата звернення: 17.09.2022).
2. Gutiérrez-García C. Reflexive Modernization and the Disembedding of Judo from 1946 to the 2000 Sydney Olympics. *International Review for the Sociology of Sport*, 39/2(2004), 139–156.
3. 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: 17.09.2022).
4. Лозовий А. Л. Спортивні аспекти стильового карате. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доп. VIII Міжнародної наук.-метод. конф., м. Суми, 15–16 квітня 2021 р. Суми: Сумський державний університет, 2021. С. 91–94.
5. Лозовой А., Сергієнко В. М. Цивилизационные и исторические аспекты современного каратэ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2021. № 4(56). 66 с.
6. Традиція. *Велика українська енциклопедія*. URL: <https://vue.gov.ua/Традиція> (дата звернення: 15.09.2022).

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ КОНЦЕПЦІЇ ГРАМОТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Юлія Павлова¹

¹Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Україна, e-mail: pavlova.j.o@gmail.com

Вступ. Концепція грамотності у фізичній культурі не є абсолютно новою, проте інтерес до неї впродовж останнього десятиліття постійно зростає [2, 3]. Особливе зацікавлення викликає зв'язок між грамотністю у фізичній культурі та фізичним вихованням, зокрема місце та значення цього концепту у академічних програмах. Відповідно до документів Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури, грамотність у фізичній культурі є підґрунтям фізичного виховання, а також невід'ємним елементом кожного середовища чи програми, що орієнтовані на цілісний розвиток людини будь-якого віку. Міжнародна асоціація грамотності у фізичній культурі популяризує цей концепт як мету фізичного виховання та основу для високого рівня фізичної активності впродовж цілого життя [3]. Водночас, наголошуючи на вагомості та універсальності грамотності у фізичній культурі, науковці зазначають, що її прояв залежатиме від культури, в якій проживає індивід, та від можливостей, які він має. Відповідно інтерпретація грамотності у фізичній культурі, розуміння основних тенденцій розвитку як у світовому, так і національному масштабі, вимагає розуміння цієї концепції у межах кожної окремої країни, з врахуванням історичних передумов та традицій стосовно фізичного виховання [1]. Метою дослідження було проаналізувати сучасні тренди у розвитку грамотності у фізичній культурі та окреслити значення фізичного виховання для розвитку грамотності у фізичній культурі підрастаючого покоління.

Методи дослідження. Використано метод теоретичного аналізу та узагальнення інформації електронних баз даних літератури з використанням пошукових слів —physical literacy, —physical education, —children, —adolescents, —youth.

Результати дослідження. До універсальних для грамотності у фізичній культурі можна віднести такі характеристики: наявність мотивації до рухової активності та використання рухів для поліпшення якості життя; чіткість та впевненість під час виконання рухів; упевнене зчитування усіх аспектів фізичного середовища, прогнозування потреби в руховій активності; здатність виявляти та впливати на основні чинники, від яких залежить ефективність виконання рухів; використання під час рухів власного інтелекту та уяви; добре сформоване почуття себе як частини світу, що проявляється у позитивній самооцінці; знання та розуміння фундаментальних принципів збереження здоров'я. Ці характеристики підкреслюють те, що грамотність у фізичній культурі – це не лише про опанування певних рухових навичок, але й високий рівень мотивації, творчий підхід до діяльності. Відповідно грамотність у фізичній культурі охоплює не лише фізичну, але й афективну і когнітивну сфери людської природи. Тому, грамотність у фізичній культурі можна розглядати як концепцію, яка дозволяє краще зрозуміти й охарактеризувати цінність фізичної активності для окремого індивіда, подолати спрощене розуміння занять фізичною культурою, спростувати уявлення про фізичне виховання як необов'язковий складник навчальної програми рекреаційного характеру, наголосити на важливості фізичної активності упродовж життя, акцентувати увагу на важливій ролі фахівців, які навчають фізичної активності та популяризують її.

Європейська країна, у якій найбільш активно розвивається концепція грамотності у фізичній культурі, а також реалізовано відповідні програми на національному рівні – це Велика Британія. Інші країни з ініціативними програмами, спрямованими на розвиток грамотності у фізичній культурі, – Північна Ірландія, Мальта, Нідерланди, Норвегія, Чехія та Данія. Загалом можна стверджувати, що при побудові усіх програм враховано культурні особливості кожного регіону, історичні аспекти розвитку фізичного виховання і спорту, передбачено потребу в інклюзивності, що у свою чергу забезпечує прихильність та підтримку від дітей та молоді, батьків, вчителів.

У Великій Британії грамотність у фізичній культурі розвивають за допомогою предмету «фізичне виховання» та організованих занять спортом. В Уельсі в 2008 році було впроваджено програми, орієнтовані на розвиток грамотності у фізичній культурі дітей шкільного віку. У шкільній програмі зроблено акцент на тому, що важливим є досвід, який дитина отримує через гру, на свіжому повітрі, за допомогою вчителя і також самостійно. В Англії грамотність у фізичній культурі

трактують як бажаний результат фізичного виховання, занять спортом у школі, для досягнення високого рівня грамотності у фізичній культурі вважають за необхідне надати дітям усі можливості, які відповідають їхньому віку та розвитку. У Північній Ірландії концепція грамотності у фізичній культурі розвивається в межах моделі розвитку спортсмена, яка передбачає різні етапи та «вікна можливостей» для засвоєння певних навичок. Ця модель чітко зосереджена на розвиткові спортсменів, зокрема початківців, у ній наголошено на ролі школи як середовища, де до занять фізичною культурою та спортом залучають кожну дитину. У Нідерландах розвиток грамотності у фізичній культурі є синонімом розвитку рухових навичок. Термін використовують спортивні федерації та товариства, щоб збільшити зацікавленість до занять фізичною культурою та спортом серед різних груп населення.

Висновки. Розвиток концепції грамотності у фізичній культурі стимулює появу нових підходів до фізичного виховання дітей та молоді. Зокрема підкреслюється цінність фізичного виховання не лише для фізичного, але й афективного і когнітивного розвитку, можливості отримати унікальний позитивний досвід, знання, уміння, сформувані високий рівень впевненості у своїх силах – усе для того щоб людина могла насолоджуватися життям та фізичною активністю. Не зважаючи на те, що ця концепція застосовується не лише у шкільній освіті, країни у яких визнано необхідність формувати високий рівень грамотності у фізичній культурі зосереджують більшість своїх зусиль на програмах для дітей та молоді.

Джерела та література

1. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 160 с.
2. Martins J., Onofre M., Mota J. et al. International approaches to the definition, philosophical tenets, and core elements of physical literacy: A scoping review. *Prospects*. 2021. Vol. 50. P. 13–30. doi:10.1007/s11125-020-09466-1
3. Whitehead M. E. *Physical Literacy Across the World*. London: Routledge, 2019. doi: 10.4324/9780203702697

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УКРАЇНИ

Ліліана Рядова¹, Наталія Цигановська²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», e-mail: dep705khai@gmail.com

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

Вступ. Спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання різних верств населення України. Систематичні заняття різними видами рухової активності сприяють розвитку відповідальності, дисциплінованості, цілеспрямованості, ініціативності і т. д. [3].

Хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Для всіх верств населення актуальним хортинг залишиться назавжди, бо це один із найстаріших видів бойового мистецтва на теренах нашої країни, хоча найбільшого розвитку та визнання він отримав лише в незалежній Україні [1].

Мета дослідження: розглянути історичний аспект виникнення та розвитку хортингу як національного виду рухової активності України.

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

Результати дослідження. Хортинг є національним видом спорту в Україні та одним з найпопулярніших і масових видів бойових одноборств [4, 5, 6]. Будучи порівняно молодим видом рухової активності, він має давні історико-культурні корені [6].

Ідея відродження у сучасному хортингу оздоровчих, бойових, культурних військово-патріотичних традицій Запорозької Січі як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій усіх етнічних груп і народностей, які населяли острів Хортиця [1, 3, 4, 6].

Спортивне одноборство хортинг символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – «хорту», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого острова на Дніпрі «Хортиця» – сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі [6].

Хортинг засновано в Україні у 2008 році. Офіційне визнання його видом рухової активності відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (Наказ № 3000) до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року. Розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. А. Єрмоєнко [2, 3, 4, 6].

Як відмічають А. М. Литвиненко [5], Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко [6], за короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України та місті Києві [5, 6].

Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козацька військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю [6].

На думку науковців [2, 3, 4, 6], основною метою хортингу є популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та молоді до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму

Видатною подією у розвитку хортингу в Україні стало офіційне введення хортингу як варіативної частини до програми фізичної культури для 5–9, 10–11 класів загальноосвітніх закладів Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України з грифом «Рекомендовано» листами-розпорядженнями № 1/11–8601 та № 1/11–8604 від 15.09.2011 року, а також рекомендація Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України відкрити відділення хортингу у закладах вищої освіти

України I–IV рівня акредитації «Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах» № 1/11–10420 від 09.11.2011 року [2, 4, 5, 6].

Наприкінці 2012 року Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України прийняло рішення про введення хортингу в позашкільні навчальні заклади та видало лист-розпорядження № 1/11–19310 від 14.12.2012 року про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та надання грифу «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України» [2, 6].

Нині українська школа хортингу вважається найсильнішою у світі. Вона набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних конференцій, навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації та проведення тренувального процесу, міжнародних змагань, суддівської практики, підвищення рівня спортсменів і т. д. [1, 2, 5, 6].

Фахівці зазначають [1, 2, 4, 5, 6], що у календарному плані Всесвітньої федерації хортингу (World Horting Federation) на кожен рік, раз у два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих, так і серед юнаків, юніорів і молоді: Чемпіонат Світу, Кубок Світу, Чемпіонат Європи, Кубок Європи, відкриті міжнародні турніри.

За даними Г. Ф. Аврашової [1], станом на 1 січня 2021 р. членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн світу.

Висновки. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та вкорінення українських бойових традицій. Він спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей шляхом залучення до участі у спортивних змаганнях, навчально-тренувальних заняттях та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру з хортингу.

Джерела та література

1. Аврашова Г. Ф. Хортинг – національна комплексна система самовдосконалення. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини*: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю / голов. ред. С. В. Синиця. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 3–5.
2. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. *Теорія і методика хортингу*. 2014. Вип. 1. С. 44–52.
3. Головащенко Р. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива*: матеріали першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу / ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін. Київ: вид. Паливода А. В., 2018. С. 117–122.
4. Єрьоменко Е. А. Хортинг–національний вид спорту України: метод. посіб. Київ: вид. Паливода А. В., 2014. 1064 с.
5. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів: навч.-метод. посіб. Харків: ХНУРЕ, 2021. 104 с.
6. Петрочко Ж. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. Київ: вид. Паливода А. В., 2016. 544 с.

СТАН СФОРМОВАНOSTІ ГОТОВНОСТІ ДО ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ В ДІВЧАТ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ НАВЧАННЯ У ВІЙСЬКОВІЙ АКАДЕМІЇ

Віктор Слюсарчук¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, Slysar4ykv@ukr.net

Вступ. Сьогодні фізичний саморозвиток розглядається як свідоме цілеспрямоване розгортання потенційних здібностей, якостей або утворення зовсім нових властивостей, спроможностей на основі внутрішньо значущих поривань індивіда та (або) зовнішніх впливів [1; 2]. Крім цього, пропонуються такі характеристики, як психофізіологічні якості, властивості та сформованість навичок, передусім у рухових дій, що забезпечують успіх у військовій професійній діяльності [4–6]. Здійснення фізичного саморозвитку під час навчання у закладі вищої освіти є важливим для вирішення різних за змістом завдань фізичного виховання. Проте, результат вивчення джерел інформації з означеної проблематики, але в аспекті фізичного саморозвитку дівчат – майбутніх офіцерів під час навчання у військовій академії засвідчило практично повну відсутність досліджень в означеному напрямі.

Методи дослідження. Мета дослідження – визначити дієвість експериментальної розробки, спрямованої на формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів здійснювати фізичний саморозвиток, після завершення навчання у військовій академії. Для цього використовували адекватні методи дослідження, основні – психодіагностичне тестування з використанням тесту Л. Бережнова «Рефлексія на саморозвиток», методики визначення стану сформованості фізичного саморозвитку (тест Т. Елерса «Мотивація до успіху») [7], педагогічний експеримент [3, с. 93]. Одержані емпіричні дані опрацьовували адекватними методами математичної статистики. Під час організації дослідження враховували положення про етичні засади медичних досліджень за участі людей.

Результати дослідження. Наприкінці першого року виконання професійних обов'язків після завершення навчання у військовій академії (основна група – ОГ) встановили, що 40 % дівчат – офіцерів демонстрували високий рівень спроможності здійснювати фізичний саморозвиток. Одним роком раніше, а саме наприкінці формувального етапу педагогічного експерименту кількість цих дівчат (експериментальна група – ЕГ) становила 45 %. Порівнюючи ці значення встановили, що розбіжність була статистично недостовірна ($D \pm m_d = 5,0 \pm 16,03$; $p > 0,05$). При вивченні даних, які у дослідних групах відображали кількісний склад інших рівнів, встановили аналогічний результат, за винятком такого: кількість дівчат ЕГ із середнім рівнем склала 5 %, дівчат КГ – 32,7 %, тоді як дівчат ОГ – 10 %. Статистично значущою розбіжністю відзначалися дані ОГ і КГ ($D \pm m_d = 22,7 \pm 7,97$; $p < 0,05$) та дані ЕГ і КГ ($D \pm m_d = 22,7 \pm 6,11$; $p < 0,05$).

Особливості сформованості мотиваційно-ціннісного компонента готовності дівчат до фізичного саморозвитку виявилися такими, що свідчили про таке: виконуючи професійні обов'язки протягом одного року після завершення військової академії в них не погіршилося значення досліджуваного показника. Так в ЕГ та ОГ кількість дівчат виявилася практично однаковою: в оцінках, що свідчили про високий рівень мотивації, розбіжність становила $10 \pm 14,2$ ($p > 0,05$), в оцінках, що свідчили про середній рівень – $5 \pm 13,57$ ($p > 0,05$), про низький рівень – $5 \pm 5,14$ ($p > 0,05$).

Узагальнюючи одержані дані відзначаємо, що через один рік після використання експериментальної розробки, спрямованої на формування готовності дівчат – майбутніх офіцерів здійснювати фізичний саморозвиток, значення показників дещо змінилися порівняно з тими, які було одержано наприкінці навчання. Але такі зміни були статистично незначущими, що засвідчувало тільки певну тенденцію до зміни, а фактично дозволяли говорити про вияв значень досліджуваних показників на досягнутому раніше рівні. Водночас відзначаємо позитивну тенденцію у зміні самооцінки дівчатами – майбутніми та чинними офіцерами якостей, що забезпечують здійснення ними фізичного саморозвитку. Підтверджували це такі емпіричні дані: на 10 % стала меншою кількість завищених оцінок, на 15 % збільшилося оцінок, які інтерпретувалися нами як адекватні, тоді як на 5 % поменшало занижених оцінок. Одна з причин такого результату – уточнення кожною дівчиною власних можливостей, якостей, властивостей, що відбулося під час здійснення ним у практичній діяльності свого фізичного розвитку.

Висновки

1. Саморозвиток індивіда є однією з його найвищих потреб, а також мотивів здійснювати цю діяльність. Відсутність досліджень, спрямованих на формування готовності дівчат – майбутніх

офіцерів здійснювати фізичний саморозвиток у процесі фізичного виховання під час та після завершення навчання у закладі вищої військової освіти актуалізує означену наукову проблему.

2. Експериментальна розробка із формування в процесі фізичного виховання у військовій академії готовності дівчат – майбутніх офіцерів до здійснення фізичного саморозвитку забезпечує підтримання впродовж одного календарного року досягнутих раніше значень показників.

3. Одержаний результат свідчить про дієвість використаної розробки у вирішенні поставлених завдань, а відтак про доцільність і необхідність її застосування у практиці фізичного виховання дівчат – майбутніх офіцерів під час їхнього навчання у закладах вищої військової освіти.

Джерела та література

1. Добровольський В. Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02 Військовий інститут Київського нац. у-ту імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 230 с.
2. Слюсарчук В., Панчук С. Загальна фізична підготовленість дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників на початку навчання в спеціалізованому закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Випуск 14. С. 46-50. doi: 10.32626/2227-6246.2019-14.46-50
3. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво «Оіюм», 2012. 280 с.
4. Duncan, A. G. (2016). *The military education of junior officers in the Edwardian Army*. Birmingham: History Department College of Arts and Law University. URL: <https://apply.army.mod.uk/roles/infantry/>
5. González, M. J. F., & Semjonovs, D. (2017). Predicting a fast-track maritime career: characteristics of successful officers during teenage years. *Problems of Education in the 21st Century*, 75(6), 550–567. URL: <http://oaji.net/articles/2017/457-1513710449.pdf>
6. Larkin, C. P. (2010). *Combat fitness a concept vital to national defense*. Hampton, VA: National Defense University, Joint Forces Staff College. URL: <https://apps.dtic.mil/sti/citations/ADA530226>
7. Melnykov, A., & Iedynak, G. (2018). Factors that influence change in cadets' physical preparation during the first half of study at the military academy. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 781–786. doi:10.7752/jpes.2018.02115

Секція 5

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

NIEZNANY TEKST O GRECKIEJ AGONISTYCE PROFESORA EDMUNDA BULANDY (1882–1951)

Dariusz Ślapek¹

¹*Dr hab., prof. ucz. Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, slapekdariusz@gmail.com*

Do wagi tego swego rodzaju odkrycia niech zrazu przekonuje osoba autora tekstu, profesora archeologii klasycznej, znakomitego znawcy sztuki antycznej, który niemal całe swoje dojrzałe życie naukowe i karierę akademicką (od 1916 r.) związał z Uniwersytetem Jana Kazimierza we Lwowie. Bulanda wzbudzał relatywnie spore zainteresowanie współczesnych badaczy, a to głównie z powodu bogactwa jego aktywności. Poza wspomnieniami jego licznych, a znamienitych pod względem osiągnięć naukowych uczniów (np. Kazimierza Michałowskiego), coraz częściej pojawiają się oparte na kwerendach archiwalnych publikacje ukraińskich badaczy dotyczące dziejów lwowskiej archeologii i Bulandowych zasług w tym zakresie. Dokonania natury organizacyjnej bywają zwykle przedkładane ponad jego naukowe dokonania, a prezentowane -doprawdy rozliczne- administracyjne funkcje i obowiązki Bulandy, zwłaszcza przed objęciem przez niego godności rektora UJK (1938/39), mają stanowić istotny dowód w rozstrzygnięciu o charakterze zasług lwowskiego archeologa¹.

W tym dyskursie raczej niewielką rolę odgrywa zestawiona przez ucznia Bulandy, prof. Kazimierza Majewskiego, bibliografia publikacji swojego mistrza. Jeśli bowiem z wykorzystaniem najprostszego kryterium liczbowego porównywać ją z podobnymi osiągnięciami innych współczesnych Bulandzie starożytników, to efekty pracy naukowej starożytnika nie wyglądają najgorzej. Trzeba też wyraźnie powiedzieć, że oparta zasadniczo na chyba odtwarzanym z pamięci przez samego Bulandę (już we Wrocławiu tuż po wojnie) spisie swoich publikacji bibliografia Majewskiego okazała się niedoskonała. Pominęła kilka publikacji Bulandy w tym tytułowy artykuł o greckiej agonistyce².

Na usprawiedliwienie Majewskiego powiedzieć trzeba, że artykuł ten ukazał się pod nic niemówiącym tytułem „Zamiast wstępu”, a miejsce publikacji też przysłużyło się temu, że nigdy nie wszedł on do obiegu naukowego. „Zamiast wstępu” jest bowiem rodzajem ideowego wprowadzenia (o czym niżej) do chwalebnych dziejów lwowskiego AZS w związku z 10-rocznicą jego powstania³. Już strona tytułowa publikacji wyjaśnia dla wielu nieoczywisty związek Bulandy ze sportem. Jako kurator AZS⁴ profesor archeologii klasycznej występuje w uwznioślonej roli współdarczyńcy, który przyszłemu pokoleniu młodzieży akademickiej – najpewniej jako narzędzie wychowania - ofiarowuje „*krótki opis dorobku sportowego*”. Z tym patetycznym podtytułem współgra charakter artykułu Bulandy. Nie dotyczy on

¹ Nr. H. Білас. Педагогічна та адміністративна діяльність професора Едмунда Булянди у Львівському Університеті. *Археологічні дослідження Львівського університету*. 16, 2012, s. 350–381. Z wizją Bulandy-administratora polemizuje w artykule *Kazimierz Michałowski (1901–1981) i akademicka kariera Edmunda Bulandy (1882–1951). Rozterki i wizje polskiej archeologii klasycznej początków XX w.* („Res Historical 54, 2022, w druku).

² Majewski. Edmund Bulanda. *Sprawozdania Wrocławskiego Towarzystwa Naukowego*. 1951, 6, Wrocław, 1955, s. 7–10.

³ *Zamiast wstępu*, w: *Zamiast uroczystości jubileuszowych z okazji 10-lecia Akademickiego Związku Sportowego we Lwowie, ten krótki opis dorobku sportowego ofiaruje przyszłemu pokoleniu młodzieży akademickiej* ZARZĄD A. Z. S. Kurator Prof. Dr. Edmund Bulanda, Prezes honorowy Prof. Dr. Stanisław Niemczycki, Prezes Jan Szwedowski Lwów 1934, s. 3–4.

⁴ Wspomina się o tym zdawkowo. Ostatnio nieco szerzej: M. Szumiło, *AZS Lwów*, w: Ślapek, H. Hanusz, Szumiło, *Sport co „gryfa” wart! AZS 1908-2017*, Lublin 2019, s. 209.

„wynikowych aktualiiów lub niedawnej historii, bo redaktor tomu, Ludwik Peist, zadbał, aby po wielokroć w całej publikacji podkreślać i doceniać wszelkie zasługi Bulandy dla metamorfozy lwowskiego AZS (w trakcie wieloletniej kurateli /1926-1936/ wyprowadził klub z zapaści finansowo-organizacyjnej). Podjęcie wątków antycznych wydawało się natomiast zgodne z zainteresowania naukowymi kuratora, a przede wszystkim z jego egzemplifikowaną na wiele sposobów głęboką wiarą w wychowawczą rolę akademii⁵. W tym względzie szczególne zadanie przypaść miało uniwersyteckiemu sportowi, specyficznej aktywności elit mocno związanej z systemem antycznej proveniencji wartości. Reguły i zasady tak pojmowanego sportu służyć winny „masom, gawiedzi żadnej „circensesł w roli najbardziej pożądanego wzorca. We współczesnym sporcie nie można akceptować „panoszącego się coraz bardziej profesjonalizmu, brutalności zawodników, przekupstwa, nieuczciwości itp.ł. Sport jako rozrywka kłóci się z opartą na wartościach i uprawianą powszechnie agonistyką grecką⁶ (współcześnie to domena „płatnych zawodowych amatorówł). Uwagi o niepokojącej kondycji współczesnego sportu rozpoczynają i kończą rozważania Bulandy. Stanowią nie tylko logiczną klamrę artykułu, ale też przydają tekstowi walorów publicystycznych. Wedle Bulandy, depozytariuszami i krzewicielami helleńskiego ideału wychowania („osiągania...doskonałości ducha przez sprawność i doskonałość ciałał) powinna być młodzież akademicka. Bulanda pisał: „Tembardziej ideał greckiej agonistyki musi przyświecać młodzieży akademickiej, tembardziej musi ona wyrabiać w sobie piękno duszy i piękno ciała, musi uprawiać te gałęzie sportu, które służyć mogą Najjaśniejszej Rzeczypospolitej. Tu AZS musi świecić przykładem dyscyplinył.⁷

To szlachetne przesłanie zdaje się usprawiedliwiać mocne idealizowanie przez Bulandę sportu antycznego, co zresztą było wtedy typowe. Mimo tego warto pamiętać o tym ciekawym „manifestieł także z tego powodu, że ten drobny tekst, choć nie wszedł do obiegu naukowego, przełamywał wykluczenie sportu jako przedmiotu akademickiej historiografii.

⁵ Idem, *Kategoria estetyczna statui atletów w starszej rzeźbie greckiej*, w: *Charisteria Casimiro de Morawski oblata*, Cracoviae 1922, s. 51-59. Zainteresowanie strzelectwem być może wpłynęło na powstanie dwu innych publikacji o antycznym łucznictwie. Bulanda często i ofiarnie pracował w senackich komisjach ds. młodzieży akademickiej.

⁶ Wydaje się, że to jedno z pierwszych w polskim piśmiennictwie świadome użycie tego określenia, patrz Słapek, *Sport i widowiska w świecie antycznym*, Kraków-Warszawa 2011, s. 147-150. Powszechność agonistyki miała być wzorcem dla praktycznej działalności AZS.

⁷ Apel ten oddaje poniekąd konserwatywno-narodowe poglądy Bulandy.

**Sport piłki nożnej w województwach stanisławowskim i tarnopolskim
w latach 1920–1939**
**[The sport of football in the Stanisławów and Tarnopolskie voivodships
in the years 1920–1939]**

Eligiusz Małolepszy¹, Teresa Drozdek-Małolepsza¹

¹*Dr hab. prof. UJD Eligiusz Małolepszy dr Teresa Drozdek-Małolepsza Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza, e.malolepszy@ujd.edu.pl*

Kluby i towarzystwa z terenu województwa stanisławowskiego, prowadzące sekcje piłki nożnej wchodziły w skład Lwowskiego Okręgowego Związku Piłki Nożnej (Lwowski OZPN). W pierwszej połowie lat dwudziestych XX w. na terenie województwa stanisławowskiego prowadziły sekcje piłki nożnej: KS Stanisławovia Stanisławów, OKS „Sokół Stanisławów, PKS Bystrzyca Nadwórna, SKS Bystrzyca Stanisławów, SKS Rewera Stanisławów, SKS Victoria Stanisławów, SKS Pogoń Stryj, SPN „Sokół Śniatyń, Żydowski Klub Sportowy (ŻKS) Admira Stanisławów, ŻKS Hakoach Stanisławów, ŻKS Hakoach Stryj, ŻKS Judea Stanisławów, Żydowskie Towarzystwo Gimnastyczne (ŻTG) Razes Kołomyja.

Według stanu na 1930 r. do Lwowskiego OZPN – z obszaru województwa stanisławowskiego – należały następujące kluby i towarzystwa: Kolejowe Przysposobienie Wojskowe (KPW) Ruch Stanisławów, KPW Stryjanka, Klub Sportowy (KS) Jedność Stanisławów, KS Strzelec Stanisławów, RKS TUR Stanisławów, SKS Górka Stanisławów, SKS Rewera Stanisławów, SKS Stanisławovia Stanisławów, SKS Pogoń Stryj, UST Beskid Nadwórna, Ukraińskie Towarzystwo Sportowe (UTS) Prołom Stanisławów, Wojskowy Klub Sportowy (WKS) 9 pp. Kołomyja, ŻKS Bystrzyca Nadwórna, ŻKS Admira Stanisławów, ŻKS Hasmonia Kołomyja, ŻKS Hakoach Nadwórna, ŻKS Hakoach Stanisławów, Żydowskie Towarzystwo Gimnastyczno-Sportowe (ŻTGS) Dror Kołomyja, ŻTGS Hakoach Stryj. Wśród klubów i towarzystw sportowych ludności ukraińskiej, prowadzących sekcje piłki nożnej należy wymienić: UTS Prołom Stanisławów, Beskid Nadwórna, Skała Stryj, Zorza Kałusz i Beskid Kosiw.

Przełomową cezurą czasową w dziejach stanisławowskiej piłki nożnej jest 1933 r. W tym roku utworzono Stanisławowski OZPN. Do Stanisławowskiego OZPN przystąpiło 6 klubów i towarzystw sportowych, prowadzących sekcję piłki nożnej, m.in. z następujących miejscowości: Kopyczyńce, Nadwórna, Stanisławów.

Najlepszymi drużynami w województwie stanisławowskim były: Rewera Stanisławów, Strzelec Górka Stanisławów, Pogoń Stryj. Piłkarze Rewery oraz Strzelca Górki walczyli w rozgrywkach barażowych o awans do ligi państwowej. Największy sukces odniósł zespół Rewery Stanisławów w 1934 r. Rewera zwyciężyła w I turze rozgrywek barażowych, mając w grupie drużyny: Czarnych Lwów, Policyjnego Klubu Sportowego Łuck i WKS 7 pp. Legionów Chełm. W fazie półfinałowej przegrali w dwumeczu z zespołem Śląska Świętochłowice (0:5, 1:0). Geneza SKS Rewera Stanisławów przypada na 1908 r. Po zakończeniu I wojny światowej klub otrzymał wsparcie wojska – 48 pułku piechoty, natomiast w 1922 r. rozpoczyna rozgrywki w klasie A Lwowskiego OZPN.

W rozgrywkach ligowych Lwowskiego OZPN z terenu województwa tarnopolskiego – w latach 1921–1939 – brały udział sekcje piłki nożnej następujących klubów i towarzystw sportowych: Wojskowo-Cywilny Klub Sportowy (WCKS) „Kresyl Tarnopol, „Janinał Złoczów (powstał pod nazwą Złoczoviał Złoczów), „Gwiazdał Brody, „Jehudał Tarnopol, PKS „Kresowiacyl Zbaraż, „Legionł Tarnopol, „Lubiczł Brody, Towarzystwo Gimnastyczne (TG) „Sokółł Czortków, „Spartał Trembowła, UST „Podillał Tarnopol, Wojskowy Klub Sportowy (WKS) 54 pp. Tarnopol, Żydowski Robotniczy Klub Sportowy (ŻRKS) Tarnopol, ŻKS Złoczów. Oprócz wymienionych, w skład Lwowskiego OZPN wchodziły: KS Strzelec Czortków, KS Trembowelski Trembowła, PDS Strzelec Złoczów, ŻKS Gordon Tarnopol, ŻKS Trumpeldor Kopyczyńce.

Do najlepszych drużyn piłki nożnej (w województwie tarnopolskim) należy zaliczyć: WCKS „Kresyl Tarnopol, „Janinęł Złoczów, „Jehudęł Tarnopol. ŻKS Złoczów i UST „Podillęł Tarnopol. Piłkarze „Janinyl 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 – Wojskowemu Klubowi Sportowemu (WKS) oraz Lechii. W sezonie sportowym 1930 r., w rozgrywkach klasy A Lwowskiego OZPN zajęli, ostatnie IX miejsce, zwyciężając w 2 meczach, 1 mecz zremisowali i 13 spotkań przegrali. Spadli do rozgrywek klasy B Lwowskiego OZPN.

Po raz pierwszy w sezonie 1935 r. przeprowadzono rozgrywki klasy A podokręgu tarnopolskiego (wchodzącego w skład Lwowskiego OZPN). W rozgrywkach uczestniczyły drużyny „Janinył Złoczów, „Jehudył Tarnopol, UST „Podillil Tarnopol oraz WCKS „Kresył Tarnopol. Mistrzem podokręgu tarnopolskiego zostali piłkarze „Jehudył Tarnopol. W kolejnych sezonach najlepszymi drużynami podokręgu tarnopolskiego zostały: w sezonie 1936/1937 piłkarze WCKS „Kresył Tarnopol; w sezonie 1937/1938 drużyna „Jehudył Tarnopol, w sezonie 1938/1939 piłkarze „Janinył Złoczów. Drużyna Kresy Tarnopol w rozgrywkach ligowych występowała od sezonu 1921 r., biorąc udział w rozgrywkach klasy C. Od 1934 r. klub znajduje się pod patronatem kół wojskowych i przyjmuje nazwę WCKS Kresy Tarnopol. Wśród klubów sportowych, posiadających sekcję piłki nożnej ludności ukraińskiej, najsilniejszym był UST „Podillil Tarnopol. Warto nadmienić, iż jedynie w dwóch województwach II Rzeczypospolitej nie istniały struktury OZPN. Wśród nich należy wymienić województwo nowogródzkie i tarnopolskie.

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНИХ ЗАСАД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сергій Козіброцький¹

¹*Кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Kozibrotskyu.Sergiy@vnu.edu.ua*

Вступ. Інтеграція України у міжнародний освітній простір, процеси демократизації та гуманізації громадського життя в умовах економічних реформ вимагають від вищої школи активного пошуку шляхів вдосконалення освітньої системи. Це стосується і підсистеми фізичного виховання, як складової системи освіти [1; 3; 4; 5].

Методи дослідження. Для вирішення окреслених завдань використано такі методи дослідження: вивчення й аналіз літературних джерел, офіційних документів довідкових матеріалів; історико-порівняльний аналіз

Результати дослідження. В ході дослідження нами встановлено, що в українській вищій школі України діяло близько тридцяти навчальних програм, які мали загальнодержавне значення [2]. Зауважимо, що істотні, помітні зміни у змісті та параметрах контрольних нормативів відбувалися не частіше одного разу на десять років.

Нами аналізувався зміст, програмного матеріалу – розділу практичного й теоретичного, кількість і характер навчальних годин, форми проведення занять, види і форми контролю навчальних досягнень студентів тощо.

Все це дозволило прийти до деяких історичних узагальнень.

Насамперед, чітко окреслюється кілька періодів у розвитку програмно-нормативних основ фізичного виховання студентів, які відображали тогочасні суспільні інтереси, завдання та ставлення до фізичної культури і спорту й істотно позначалися на змісті і цільовій спрямованості навчальних програм.

Це зокрема, будь-ласка слайд 3 такі періоди: період 20-х років, період 30-х років, період 40-х - 50-х років, період 60-х – 80-х років, і сучасний період.

Особливістю програм 20-х років було те, що в них відкидалась будь-яка позитивна роль спорту. Підкреслювалось про те, що головним завданням фізкультури є оздоровлення населення, в широкому значенні цього слова, а мета фізичного виховання полягає у підвищенні середнього рівня здоров'я населення. Відповідно з цим, всі зусилля керівників фізкультури повинні бути направлені не на досягнення кращих результатів в якому-небудь виді спорту, а до підняття їх фізичного розвитку в цілому. У перших програмах відкидалися вправи на снарядах, акробатичні вправи, а також вправи з підняття ваги, оскільки вони вважались шкідливими для організму людини. А метою використання в програмах деяких видів спорту повинен бути фізичний розвиток, а не досягнення спортивного результату.

В 30-х роках ХХ століття під впливом запровадження комплексу ГПО програми з фізичного виховання істотно, а подекуди навіть революційно змінюються і мають воєнну спрямованість.

Про це свідчать такі воєнно-прикладні вправи, якими були перенасичені програми тих років, і частка яких в програмах була набагато більшою за частку оздоровчих вправ: підіймання та перенесення поранених, підіймання та перенесення ящика з набоями вагою 32 кг, лазіння з гвинтівкою, метання гранати з-за укриття, в т. ч. на лижах, плавання з обтяженням (граната, гвинтівка, одяг), біг з протигазом, багнетний бій, вміння стріляти на ходу на лижах. Вперше в програмах виділяється теоретичний розділ та розділ — Лікарський контроль. Кількість годин, що відводиться на фізичну культуру за період навчання становить 180 годин.

В зв'язку з допуском колишнього СРСР на міжнародну спортивну і олімпійську арену в програмах повоєнного періоду воєнізація підготовки відходить на другий план. А відтак спостерігається своєрідний нахил до їх «спортизації». В програмах цих років навчальний матеріал планується для основної групи, групи спортивного удосконалення та спецмедгрупи. Основною формою фізичного виховання є навчальні заняття (обов'язкові і факультативні) тривалістю 2 години.

Програми складаються з теоретичного, практичного розділів та розділу — Контроль. Теоретичні заняття проводяться в формі лекцій для всіх навчальних відділень та в формі бесід на практичних заняттях. Кількість годин, що відводяться на фізичну культуру, зростає до 560 за весь період

навчання. Вперше виділяється в практичному розділі професійно-прикладна фізична підготовка, як обов'язкова складова частина процесу фізичного виховання студентів.

Зазнав змін і розділ —Контроль. Набагато зросли вимоги до виконання контрольних нормативів. Для студентів старших курсів, які займались факультативно, передбачались зразкові залікові вимоги. Контрольні нормативи в цих програмах мають динамічний характер і виконуються на оцінку —задовільно, —добре, —відмінно. Крім того з кожним роком навчання вимоги для їх виконання зростають. Така структура контрольних нормативів сприяла зростанню інтересу студентів до занять фізичною культурою та підтримувала постійну потребу в фізичному удосконаленні. Вперше пропонуються в програмі різні контрольні нормативи для різних навчальних груп.

На початку 90-х років чимало фахівців з фізичної культури починає говорити про низький рівень здоров'я студентської молоді. Пострадянський період щодо програмно-методичного забезпечення складно аналізувати, оскільки ще тільки розробляється державний компонент програм з фізичного виховання студентської молоді, а чимало закладів вищої освіти користуються власними, авторськими автономними розробками. Разом з тим, у більшості програм, які потрапили в коло нашого аналізу спостерігається тенденція до збільшення частки вправ оздоровчого характеру. Істотно розширюється кількість видів рухової активності для студентів різних груп та різного рівня підготовленості. Вперше з'являються в програмах і користуються популярністю шейпінг, стретчинг, спортивні танці, спортивне орієнтування, різні види національних єдиноборств. Розширюється роль та значення професійно-прикладної фізичної підготовки. Для більшості програм характерне чітке опрацювання змісту практичного розділу для спеціальних медичних груп.

Висновки. Зміст практичного розділу студентських програм з фізичного виховання в українських закладах вищої освіти змінювався доволі істотно впродовж XX століття і характеризувався різним відношенням щодо елементів спортивної, військово-прикладної, професійно-прикладної підготовки, рекреаційно-оздоровчих та реабілітаційних заходів.

Джерела та література

1. Дубогай О. Д., Євтушок М. В. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 99–104.
2. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): автореф. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих.: 24.00.02. Львів. 2002. 16 с.
3. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Управління процесом фізичного виховання. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 379 с.
4. Ковальчук В. Я. Науково-методичні засади оцінювання навчальних досягнень з фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник. Фізичне виховання і спорт*: журнал. 2014. Вип. 16. С. 31–35.
5. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. монографія. Київ, 2014. 340 с.

СПОРТИВНО-ВІЙСЬКОВІ ЗМАГАННЯ В КАРПАТАХ НА ЧЕСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ДРУГОЇ БРИГАДИ СХІДНОПОЛЬСЬКОГО ЛЕГІОНУ

Тетяна Мицкан¹, Станіслав Заборняк²

¹Кандидат психологічних наук доцент, доцент кафедри теорії та методик фізичної культури, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, tania_mytskan@ukr.net

²Професор, доктор габілітований з фізичної культури, професор кафедри гуманітарних дисциплін, Жешувський університет, zaborniaks@wp.pl

Вступ. Як відомо, напередодні Першої світової війни, за сприяння влади Австро-Угорщини в Галичині було створено польські спортивні та парамілітарні об'єднання, що зосереджували патріотичну молодь: «Стрілецький союз», «Польські стрілецькі дружини», «Бартошові дружини» [1]. Влітку 1914 р. з членів цих організацій, що нараховували кілька десятків тисяч молодих осіб, командування австро-угорської армії дозволило формувати добровольчі підрозділи для участі у війні проти Російської імперії [2]. Задля цього, 27.08.1914 р. Головне командування австро-угорської армії видало наказ про формування двох польських легіонів, а саме: Західного у Кракові і Східного у Львові (по 2 полки піхоти та 2–3 ескадрони кавалерії в кожному). Сформовані на той час військові частини у вересні 1914 р. були відправлені на фронт до Карпат [6]. Протягом грудня-березня 1914–1915 рр. було створено дві бригади легіонів під командуванням Юзефа Пілсудського та Юзефа Галлера [4,5]. Польські легіонери, зокрема улани, прославилися у боях з російською армією як у Підкарпатті, так і в Буковині та на Волині [3].

Доречно підкреслити, що військові досягнення солдат «Залізної бригади» (так називали II бригаду польських легіонів) під час Першої світової війни стали можливими завдяки допомозі місцевого населення (гуцулів), яке підтримувало їх дії проти російської армії, що наступала в бік південних флангових армій Австро-Угорщини.

У 1934–1939 рр. по шляху 2-ї бригади Східнопольського легіону (сталося це через 20 років після їх легендарного походу Східними Карпатами) були проведені зимові лижні походи [7]. В доступній нам науковій періодиці ми не знайшли жодних матеріалів щодо цього оригінального, як на той час, спортивно-військового заходу.

Мета. Розкрити складові організації і проведення зимових лижних походів Карпатами в 1934–1939 рр., присвячених діяльності другої бригади Східнопольського легіону.

Методи дослідження. Джерельною базою дослідження були: Національний цифровий архів Польщі; архів Військового географічного інституту Польщі, а також архівні матеріали міст Львова та Івано-Франківська.

Результати дослідження. З метою започаткування проведення лижних походів Карпатами по місцях боїв та поховань польських легіонерів 16 грудня 1933 р. Товариство друзів Гуцульщини провело установчу нараду за головуванням генерала Тадеуша Каспшицького, тодішнього заступника міністра військових справ в уряді Другої Польської Республіки і прийняло ухвалу щодо проведення у 1934 році цього першого спортивно-військового заходу, який передбачав проходження на лижах дистанції довжиною 83 км з трьома етапами (перший – 21 км від с. Березов (Тячівський район, Закарпатська область) до Пантирського перевалу; другий – 32 км від Рафайлова (з 1946 року село Бистриця, Надвірнянського району, Івано-Франківської області) через Дужинець та Шумерську долину до Татарського перевалу; третій – 30 км від урочища Лаби до Ворохти) зі стрільбою на заключній ділянці дистанції. В наступні роки (1935–1939) було проведено ще чотири лижні походи Східними Карпатами за участю як команд польських військових і поліції, так і місцевого населення (гуцулів) (фото 1). Перепад висот на маршруті сягав понад 600 м. Проведення зимових лижних походів мало на меті не тільки спортивні цілі, але також виконувало соціально-політичні функції, спрямовані на інтеграцію населення Східних Карпат з польською державністю, покращення його економічного становища (наприклад, завдяки орендованому житлу, їжі або можливості продажу своїх ремесел). Події, що супроводжували ці походи включали, серед іншого, Чорногірський лижний кубок польського туристичного товариства за участю іноземних команд (Чехословаччини, Румунії). Про важливу роль цих спортивно-військових заходів у 1934–1939 роках, свідчить присутність на них численних учасників (понад 160 осіб) та значних особистостей, зокрема воєвод та генералів, керівників Товариства друзів Гуцульщини, Польської лижної асоціації та Польського туристичного товариства.



Фото 1. Гуцульські регіональні патрулі, які беруть участь у лижному поході. Ворохта, лютий 1939 р.
Фото: Вітольд Пікіель, колекція НАС, номер для посилань 1-P-3242-5.

Висновки. Отже, за період 1934-1939рр. було проведено шість лижних походів під особливим патронатом Війська Польського та за участю Польської лижної асоціації, Польського товариства Татр, Товариства друзів Гуцульщини, Державного управління фізичної та військової підготовки, а також парамілітарних організацій «Стрілецька спілка», гімнастичного товариства «Сокіл».

Джерела і література

1. Дорошенко Д. Мої спомини про недавнє-минуле (1914–1920 роки). Мюнхен, 1969. 542 с.
2. Зашкільняк Л. О., Крикун М. Г. Історія Польщі: від найдавніших часів до наших днів. Львів: Львів. Нац. ун-т ім. І. Франка, 2002. 752 с.
3. Рубльов О. С. Легіони польські. *Енциклопедія історії України*. Т. 6: Ла-Ми / Редкол.: В. А. Смолій (голова) та ін. НАН України. Інститут історії України. Київ: В-во «Наукова думка», 2009. 790 с. URL: http://www.history.org.ua/?termin=Legioni_Polski (останній перегляд: 22.12.2020)
4. Hauser P. Mit Józefa Piłsudskiego: Narodziny i trwanie legendy. Dzieje polityczne, kultura, biografistyka: Studia z historii XIX i XX wieku ofiarowane prof. Zbigniewowi Dworeckiemu / pod red. L. Trzeciakowskiego i P. Matusika. Poznań, 2002. S. 178–204.
5. Nowak A. Od Imperium do Imperium: Spojrzenia na historię Europy Wschodniej. Kraków, 2004. 480 s.
6. Pisuliński J. Polityka wschodnia Józefa Piłsudskiego. Józef Piłsudski: wyobrażenia i dzieło polityczne / pod red. J. Michnika i A. Nowaka. Kraków, 2006. S. 50–72.
7. Jerzy K. Maciejewski. Dawne bojowe szlaki. O zimowym marszu narciarskim „Huculski szlak II Brygady Legionów”. Fotografie uczestników marszu i miejscowych Huculów. Bluszcz. 1934. № 9. S. 266–268.

ВКЛАД Ф. НАХТЕГАЛЯ У СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНІЙ СИСТЕМІ ДАНІЇ НА ПОЧАТКУ 19 СТОЛІТТЯ

Наталія Чухланцева¹

¹*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри Управління фізичною культурою та спортом, факультет Управління фізичною культурою та спортом, Національний університет «Запорізька політехніка», Україна, chuhnv@zr.edu.ua*

Вступ. Безумовно важливо, для майбутніх спеціалістів, вміти демонструвати знання та розуміти історію освіти, ефективно використовувати накопичений педагогічний досвід, який надає можливості раціонально вирішувати сучасні проблеми шкільного фізичного виховання. Вивчення історії фізичного виховання та спорту допомагає опанувати методичну компетентність у галузі способів формування ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. Наразі існує необхідність переосмислення ролі та значущості історичної спадщини з метою підвищення якості підготовки педагогів фізичного виховання у професійно орієнтованих освітніх закладах. Публікації останніх років висвітлюють окремі аспекти історії становлення європейського фізичного виховання та спорту, проте даних про діяльність скандинавських педагогів 19 століття, які вплинули на розвиток та становлення фізичного виховання в школах західної Європи недостатньо, що й зумовило актуальність теми дослідження. Мета дослідження – проаналізувати, узагальнити та систематизувати дані літературних джерел з історії становлення фізичного виховання в Данії в XIX столітті та схарактеризувати діяльність Франца Нахтегалья.

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

Результати дослідження. Відродження інтересу до фізичного виховання юнацтва у 19 сторіччі пояснюється важливими соціальними, економічними та політичними подіями. Формування нової Європи, зародження національних держав, промислова і сільськогосподарська революція актуалізували реформування шкільної освіти, яке мало забезпечити виховання та підготовку молоді для служіння своїй країні. Найважливішим засобом досягнення цього визнавалося фізичне виховання у межах народної, шкільної освіти. Головними аргументами на користь поширення фізичного виховання у Новий час стало розуміння і прийняття того, що організовано практикуючи фізичні вправи, можна виховати здорових, високоморальних громадян та якісно підготувати військовий резерв.

Видатним організатором фізичного виховання в Данії, де суспільно-політичні події, що відбувалися в Європі, мали величезний вплив, був Франц Нахтегаль (1777–1847). Талановитий вчитель і організатор, він отримав підтримку керівництва Данії у своїх зусиллях з просування фізичного виховання підрастаючого покоління, а Данія стала першою європейською державою, де запровадили фізичну підготовку у школах, як невід'ємну частину навчальної програми [1, 2]. Саме завдяки діяльності Ф. Нахтегалья уряд Данії сприяв утворенню навчальних закладів підготовки вчителів фізичного виховання забезпечуючи навчання теорії та методики гімнастики.

З дитинства Нахтегаль цікавився різними формами фізичної активності, захоплено займався фехтуванням та вольтижуванням, а вивчення «Gymnastik für die Jugend» Йоганна Крістофа Фрідріха Гутсмутса визначило справу його життя. Працюючи у Копенгагенській філантропії, він спочатку викладав гімнастику деяким учням у себе вдома, а в 1798 році – заснував перший у світі гімнастичний клуб (Gymnastische Gesellschaft) у Копенгагені. У 1799 р. Нахтегаль відкрив приватну гімназію просто неба, перший у той час заклад, де молодь займалася виключно фізичними тренуваннями [3].

Філантропічний імпульс діяльності Нахтегалья набув військового напрямку коли у 1804 році, королівським указом було засновано школу підготовки вчителів гімнастики в армії (Інститут гімнастики), а його першим директором став Нахтегаль. Спочатку курсантами школи були виключно військові, військово-морські кадети та унтер-офіцери. На заняттях Нахтегаль практикував виконання різноманітних, проте строго регламентованих, вправ: лазіння по мотузяних сходах та стовпах, вправи на колодах та стрибки через дерев'яних коней і дотримувався принципу поступового переходу від легших до складніших вправ і від меншого до більшого навантаження. Розуміючи ефективність спеціально організованого фізичного виховання, чотири роки по тому, в школі почали готувати інструкторів для педагогічних коледжів та початкових шкіл для навчання гімнастики, а після 1816 року Інститут гімнастики став монополістом у фізкультурній освіті в країні.

Незважаючи на катастрофічні наслідки наполеонівських воєн та економічні труднощі, спричинені втратою Норвегії (1814 р.), дії датського уряду щодо введення гімнастики у шкільну програму не обмежилися лише підготовкою вчителів гімнастики [2, 4]. Хоча економічні труднощі заважали облаштуванню майданчиків та закупівлі інвентарю, а загального розуміння значення шкільної гімнастики як педагогічного заходу ще сформувалося, починаючи з 1809 року у гімназіях та середніх школах навчання гімнастиці стало обов'язковим.

Майже на три десятиліття раніше, ніж у будь-якій іншій європейській країні, з 1814 року гімнастика стала невід'ємною частиною курсу для хлопчиків у всіх початкових школах. Кожен вчитель, який володів необхідними здібностями, повинен був викладати своїм учням щоденний урок гімнастичних вправ, таких як біг, стрибки, плавання та військові вправи, а кожна школа повинна була мати необхідний інвентар та облаштувати спортивний майданчик [4].

У 1821 р. Нахтегаль був призначений директором гімнастики («Gymnastikdirector») всієї країни, для здійснення нагляду за цивільною та військовою гімнастикою. В 1828 був опублікований «Підручник з гімнастики для звичайних і цивільних шкіл Данії» (Lærebog i gymnastik for almue-og borger-skolerne i Danmark) для використання в середніх та загальноосвітніх школах, серед авторів якого був Нахтегаль. Вперше книга подібного роду була схвалена європейським урядом і тисячі екземплярів підручника було розіслано до всіх датських шкіл. У червні 1828 року, згідно з королівським указом, почалося запровадження трьох уроків на тиждень для навчання гімнастиці хлопчиків та юнаків у всіх школах країни. У 1838 році, за пропозицією Нахтегалля, була заснована експериментальна школа для дівчат, в якій також по три уроки на тиждень почали займатися тридцять учениць у віці від шести до п'ятнадцяти років. Успіх цього експерименту дозволив створити нормальну школу гімнастики для жінок. Влітку 1839 р. заняття з гімнастики було розпочато з дівчатами у школах королівського флоту, невдовзі інші школи Копенгагена (приватні і державні) зробили аналогічний крок.

Висновки. Школа фізичних вправ Нахтегалля у Данії, розвивалися як педагогічний, політичний та військовий інструмент формування національної ідентичності. Його діяльність сприяла розумінню та прийняттю того, що школярі повинні систематично займатися фізичними вправами під керівництвом кваліфікованих вчителів. Гімнастика філантропів, доповнена військовими вправами та запропонована Ф. Нахтегалем, стала основою його ініціатив з фізичного виховання учнів і майже до кінця XIX століття викладалося у Військово-гімнастичному інституті сприяючи поширенню фізичного виховання по всій Данії.

Джерела та література

1. Eichberg, H. (1995). Body culture and democratic nationalism: 'Popular gymnastics' in nineteenth-century Denmark. *The International Journal of the History of Sport*, 12(2), 108–124. <https://doi.org/10.1080/09523369508713898>
2. Leonard, F. E. (1923). A guide to the history of physical education. Philadelphia and New York, Lea & Febiger. URL: <http://archive.org/details/guidetohistoryof00leon>
3. Tröhler, D., & Westberg, J. (2017). The body between the protestant souls and nascent nation-states: Physical education as an emerging school subject in the nineteenth century. *Nordic Journal of Educational History*, 4(2), 1–12. <https://doi.org/10.36368/njedh.v4i2.92>
4. Živanović, N., & Milosevic, Z. (2017). Organised Physical Exercising of the 19th Century: The Need, Politics, Ideology. *Physical Education and Sport Through the Centuries*, 4. <https://doi.org/10.1515/spes-2016-0025>

Секція 6

Генезис і розвиток сучасного олімпізму

ДІЯЛЬНІСТЬ ШКОЛИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ВОЛИНСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Олена Лейкіна¹, Олена Дем'янчук²

¹Студентка Навчально-наукового інституту неперервної освіти, Волинського національного університету імені Лесі Українки, *leikina.olena2021@vnu.edu.ua*

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua*

Вступ. Розпад Радянського Союзу сприяв розвитку України як незалежної держави. Завдяки розвалу імперської держави Україна отримала можливість створювати умови для самостійного управління у сферах економіки, спорту тощо. У спорті з'явилася можливість самим формувати команди України для виступів на змаганнях всесвітнього рангу. У зв'язку з цим розпочалася розбудова олімпійських і неолімпійських видів спорту. Для подальшого розвитку видів спорту в Україні долучилися спортивні товариства в областях, Школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ) та заклади освіти.

Одним із головних завдань ШВСМ в державі, та безпосередньо, Волинської обласної ШВСМ є залучення до занять перспективних спортсменів із дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), СДЮСШОР міст та районів області, спортивних товариств та відомств [3].

На Волині розвиток спорту у перші роки незалежності зазнав певних перебудов. Відбулися деякі зміни в розвитку видів спорту, що розвивалися в нашій області.

Виникла історія сьогоденної школи вищої спортивної майстерності, яка розпочала свою роботу з відділеннями легкої та важкої атлетики. Динамічно розвиваючись, виконуючи план комплектації у ВОШВСМ, поступово відкривались відділення: боксу, боротьби вільної, веслування на байдарках і каное, велосипедного спорту – це саме ті види спорту, в яких Волинь має славні традиції і успіхи. Функціонували відділення кульової стрільби, плавання, волейболу, фехтування та дзюдо [5].

Готуючи спортсменів високого класу, Волинська обласна школа вищої спортивної майстерності бере активну участь у проведенні обласних змагань, встановлює дружні зв'язки з ШВСМ України для обміну досвідом роботи, співпрацює з спортивними організаціями Республіки Польща.

Методи дослідження: теоретичний аналіз нормативних документів, узагальнення даних, звітів ШВСМ; літературних та інтернет джерел.

Результати дослідження. Основним напрямком діяльності ВОШВСМ є підготовка спортсменів високого класу до складу національних збірних команд України з відповідних видів спорту [1]. Дійсно, більшість вихованців школи входять до складу збірних команд України, гідно представляючи Волинь та нашу державу на всеукраїнських і міжнародних змаганнях.

Волинська обласна ШВСМ тісно співпрацює з ДЮСШ (СДЮСШОР) міст і районів області, спортивними товариствами та відомствами, на базах яких проводяться навчально-тренувальні заняття. Тренери ШВСМ постійно надають практичну та методичну допомогу, проводять відбір перспективних дітей для навчання у Волинській обласній ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою (начальник Павло Боснюк); комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» (директор Петро Бойчук); факультет фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки (декан Василь Пантік); Луцький інститут розвитку людини університету «Україна» (директор Сергій Савич); Академія рекреаційних технологій і права

(ректор Людмила Стасюк); кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету (зав. кафедри Володимир Ковальчук).

Учасниками навчально-тренувального процесу та спортивної роботи в ШВСМ є: учні-спортсмени; тренери-викладачі, медичні працівники, інші фахівці які забезпечують підготовку та участь спортсменів у відповідних змаганнях; директор та його заступники [3], які забезпечують діяльність шкіл та організують навчально-тренувальний процес.

Для планування й організації навчально-тренувального процесу адміністрація та тренерсько-викладацький колектив ШВСМ підходять гнучко, поєднуючи централізоване матеріально-технічне і медичне забезпечення з індивідуальними вимогами та особливостями підготовки провідних спортсменів школи.

До роботи в школі залучаються провідні тренери-викладачі, а також викладачі вищих навчальних закладів. Всі вони провадили спільну роботу з підготовки спортсменів високого класу [2].

На сьогодні, Волинська обласна школа вищої спортивної майстерності, укомплектована 25-ма тренерами-викладачами, які є спеціалістами вищої категорії. Високими державними нагородами «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» відзначено Миколу Авраменка, Володимира Дручика, Степана Борисюка, Віктора Ковальова, Тараса Шевченка та Петра Чикиду.

Першим майстром спорту України серед учнів ШВСМ, у 1993 році стали: Анатолій Пальонка – важка атлетика, а майстром спорту України міжнародного класу Олександр Давиденко – бокс.

Здобутки школи та її значимість говорять самі за себе. Підготовлено 2 заслужених майстра спорту України (Остапчук Юлія - боротьба вільна (2012 р.), Миронюк Надія – важка атлетика (2014 р.), 38 майстрів спорту України міжнародного класу та понад 150 майстрів спорту України.

Свідченням високої підготовленості учнів ШВСМ є встановлення 22-х рекордів України, 25-ти рекордів України серед юніорів, 5-ти рекордів світу серед юніорів, 6-ти рекордів Європи серед юніорів.

На даний час підвищують свою спортивну майстерність 138 кращих спортсменів Волині, з яких: в основний склад – 103, з них заслужених майстрів спорту України – 3, майстрів спорту України міжнародного класу – 17, майстрів спорту України – 40, кандидатів у майстри спорту – 43 та в перемінний склад – 35 учнів, з них: майстрів спорту України міжнародного класу – 1, майстрів спорту України – 7, кандидатів у майстри спорту – 27.

Хороша підготовка, величезне прагнення до перемоги, забезпечують спортсменам досягнення високих спортивних результатів і прикладом цього є те що, спортсмени ШВСМ неодноразово ставали чемпіонами, призерами чемпіонатів, кубків світу, Європи та України, різних вікових категорій. Членами, кандидатами та спортсменами резервного складу до національних збірних команд України було понад 350 спортсменів [5].

Висновки. Професійна підготовка, величезне бажання перемоги, допомагають спортсменам досягти високих спортивних результатів і прикладом цього є те що, спортсмени Волинської ШВСМ неодноразово ставали чемпіонами, призерами чемпіонатів, кубків світу, Європи та України, у різних вікових категоріях. І сьогодні, в умовах війни, ведуть боротьбу та продовжують виборювати перемоги на спортивному фронті.

Джерела та література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. *Відомості Верховної Ради України* (ВВР), 1994. № 14. Ст. 80.
2. Описовий звіт Волинської обласної школи вищої спортивної майстерності за 2021 рік. Додаток до листа № 77/01-06/2-22 від 03.06.2022 р.
3. Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0936-15#Text>
4. Школа вищої спортивної майстерності: 25 років. Друк матеріалів (автори: Чикида П. В., Морозова Н. Ю., Вінцюк М. В.). 2017 р. 20 с.
5. URL: <https://web.archive.org/web/20160826072526/http://sportschool.org.ua/>

50 РОКІВ ТОМУ: УКРАЇНЦІ ПІДКОРИЛИ ОЛІМПІЙСЬКИЙ МЮНХЕН-72

Олексій Лях-Породько¹

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

Вступ. 2022 рік для українців виявився випробовуванням війною й боротьбою за свою самостійність. Нескореність українського народу запам'ятається на віки. Разом з тим в історії України є безліч подій, фактів, історій які варто також пам'ятати. Спортивна арена, тим більше міжнародна має безліч прикладів перемог українців (навіть тоді, коли вони змушені були виступати за інші країни) [2].

Цьогоріч виповнюється 50 років подіям, які відбулись за участю українців у Мюнхені у часі проведення Олімпійських ігор. Про деякі відомо широкому загалу, а інші залишались аж до цього часу маловідомими. Про них знали лишень у вузькому колі знавців історії спорту. Тому актуальність обраної теми полягає у тому щоб якомога чисельніша аудиторія (суспільство) дізналося про героїчні звитяги українців.

Методи дослідження: аналіз архівних джерел, описовий метод.

Результати дослідження. У 1972 році українці сколихнули не лише Мюнхен, чи Німеччину, а й увесь світ. І не лишень спортивний, а також культурний, інформаційний, мистецький, політичний, релігійний.

Спортивна світова аудиторія на цих Олімпійських іграх із захопленням спостерігала за швидкістю бігу Валерія Борзова. Він вразив всіх й здобув перемоги у тих дисциплінах бігу, де більшість не могла повірити у це.

В Україні шанують незламність Валерія Борзова, а українці за кордоном і по цей час з теплотою згадують про подвиг Борзова спортсмена. Разом з тим у їх пам'яті навічно закарбувалась відповідь Валерія Пилиповича під час прес-конференції після звитяжної перемоги, коли десятки телекамер були направлені на нього. Його слова цитують та передають нащадкам (про це мені розповіла пан Лариса Барабаш-Темпл в інтерв'ю) [4]. Відповідаючи на питання він зазначив, що з України, що українець! Ось це був подвиг. Це була моральна й духовна перемога над тоталітаризмом. Весь світ дізнався про те, що українські спортсмени виступають у міжнародних змаганнях, хоч і презентують іншу країну.

У Мюнхені у часі проведення Олімпійських ігор жваву діяльність розгорнули різні українські емігрантські інституції (спортивні, політичні, просвітницькі, молодіжні, громадські, релігійні організації) [3].

Особливо варто виокремити діяльність Українського Олімпійського Комітету в екзилі та його генерального секретаря Осипа Зінкевича. Наприклад, 7 вересня 1972 року у Мюнхені відбулась пресова конференція Українського Олімпійського Комітету. Учасниками заходу були: Антін Мельник (президент СКВУ), Слава Стецько (ОУНб), професор Володимир Янів (ректор УВУ), професор Олександр Кульчицький (УВУ), Яків Маковецький (голова УНР), інженер Дмитро Андрієвський (ОУНм), редактор Мирон Коновалець («Християнський голос»), Ярослав Гайвас (ОУНм), А. Мудрик (СБ ОУНб) та інші.

До Мюнхену цього року приїхав Голова ОУНм Олег Данилович Штуль разом із дружиною та сином Данилом. Їх зустрічі з Осипом Зінкевичем набули й олімпійського значення, бо ж молодий 17-річний Данило перейнявшись ідеєю олімпійської української незалежності долучився до акцій активістів Українського олімпійського комітету.

Напрочуд дієві акції СУМу (СУМ – Спілка Української Молоді) були проведені у 1972 році. Часопис «Авангард» надрукував спеціальну статтю «Україна і ХХ-і Олімпійські ігрища», де було аналізувалось чому українські спортсмени не можуть бути презентовані на олімпійських змаганнях окремою командою.

З нагоди проведення Ігор ХХ Олімпіади у Мюнхені (Німеччина) Український Визвольний Фронт розвинув масштабну діяльність до якої долучилась молодь СУМ. Сумівці прибули з Франції, Бельгії, Англії, США та Канади. Це зібрання молоді започаткувало світові олімпійські злети СУМу.

Значну організаційну, технічну та політичну підтримку отримали вони від Проводу або ж інших клітин Організації Українських Націоналістів, а також від Антибольшевицького Блоку Народів.

Не полишали патріоти віри в успіх української олімпійської справи й напередодні Ігор-1972. Зокрема, інформаційна служба «Смолоскип» на сторінках часопису «Свобода» з Мюнхену повідомляла про те, що Український олімпійський рух (Український світовий комітет для справ спорту, Український олімпійський комітет) надіслав листа до президента Міжнародного олімпійського комітету та до всіх членів МОК.

Широкомасштабна діяльність Українського олімпійського руху розгорнулася на різні ділянки суспільного життя в часі Олімпійських ігор. Не винятком стало релігійне єднання громади й спортсменів. В Олімпійському селищі 27 серпня в неділю відбулося українське богослужіння саме в день коли розпочалися офіційно змагання.

Ще однією перемогою українців стало запрошення оргкомітетом Олімпійських ігор відомої співачки Євгенії Зарицької, для виступу у грандіозному мультимедійному проекті. Примітно, що на бажання Євгенії Зарицької композитор долучив до її виступу одну українську народну пісню [1].

Висновки. Українці у прагненні до само ідентифікації й визнання на міжнародній арені виступали Олімпійські ігри. У різних сферах життєдіяльності українці за маніфестували й привернули увагу всього світу. Своїми спортивними, політичними, мистецькими, культурними акціями й звитягами вкотре підтвердили нерушиму ціль бути рівними серед рівними, бути вільними серед вільних народів. 50 років тому українці досягнули своєї мети – вони здійснили чисельні акції, хоча й не здобули незалежність. Сьогодні український народ виборює свою самостійність як на спортивних аренах так і на фронті.

Джерела та література

1. Євгенія Зарнцька виступатиме на музичній імпрезі в рамках XX-ої Олімпіади. *Свобода*. 1972. № 154. С. 3.
2. Лях-Породько Олексій. Олімпійські традиції української діаспори. Матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції «Спорт: історія та сучасність» (28 травня 2021 р.). С. 40–48.
3. Зінкевич О. Олімпійський Мюнхен. *Свобода*. 1972. Ч. 161. С. 1, 5.
4. Larussa Temple (Барабаш-Темпл) ангел українського спорту про Олімпійські ігри, життя, перемоги. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=wS4KzTDfhcY&t=1074s>

ДЖЕРЕЛА ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Олександр Проніков¹

¹Доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, olexandrpronikov@gmail.com

Вступ. Підготовка фахівців фізичної культури та спорту в Україні, обумовлена внутрішніми і зовнішніми чинниками, на початку XXI століття не відповідала реальним потребам їх діяльності в рішенні практичних задач. Виникли протиріччя, зокрема, між теоретичною спрямованістю їх підготовки націльеної на оволодіння великими обсягами навчальної інформації і гнучкою, поліфункціональною системою професійної діяльності. Система підготовки фахівців фізичної культури та спорту, що склалася та була спрямована на вивчення готових розробок і методичних рекомендацій, не відповідала темпам змін що відбувалися та вимагала модернізації.

Методика дослідження. У процесі дослідження використано багаторівневий системний аналіз наукових джерел на філософському та загальнонауковому рівнях пізнання, загальнонаукові методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

Результати дослідження. Джерела теоретичних основ підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту мають історичні коріння. Зокрема, виокремлюємо: прогресивні ідеї філософів, педагогів, психологів, лікарів про зміст і шляхи виховання гармонійно розвиненої особистості, потреби дотримуватись здорового способу життя; практика суспільного життя; практика фізичного виховання і спорту; результати досліджень у суміжних галузях знань.

Пошук шляхів і засобів оптимізації підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту дозволив визначити, що їх організація та зміст у закладах вищої освіти (ЗВО) складаються з двох рівнів. *Теоретичний* рівень передбачає обґрунтування концептуальних засад діяльності ЗВО та їх адаптацію до ринкових умов, науковий відбір змісту професійно-методичної підготовки та прогнозування подальших змін. *Практичний* рівень вирішує питання розв'язання нагальних завдань: розробка нових державних стандартів професійно-методичної підготовки; оновлення комплексу навчально-методичного забезпечення з урахуванням вітчизняного та світового досвіду.

Результати проведеного аналізу психолого-педагогічної літератури вітчизняних та зарубіжних вчених засвідчують наявність таких компонентів підготовки: *когнітивного* (психолого-педагогічна підготовка, методики викладання спортивних дисциплін, спецкурси та спецсемінари з методик, засвоєння методичних знань і понять), *діяльнісного* (вироблення загальнометодичних умінь і навичок, проходження різних видів педагогічної практики) та *особистісного* (авторизація педагогічного досвіду, збагачення методичних надбань, запровадження у власну педагогічну діяльність інновацій та сучасних педагогічних технологій, саморегуляція методичних знань і вмінь).

Аналіз наукових джерел дозволив визначити, що науковий термін «професійна підготовка» передбачає сукупність спеціальних знань, умінь, навичок, якостей, трудового досвіду, які забезпечують можливість успішної роботи за певною професією.

Встановлено, що на початку XXI століття в освітньому процесі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту сформувалися два блоки обов'язкових навчальних дисциплін: цикл професійної та практичної підготовки, до якого увійшли психолого-педагогічні, спеціальні та методичні навчальні предмети, й цикл природничо-наукової підготовки, основу якого склали медично-біологічні дисципліни. Важливою складовою цього процесу стала педагогічна та тренерська практика, під час яких здійснюється професійна підготовка здобувачів освіти й формуються відповідні компетентності.

Одним із прикладів змін, що відбуваються у ЗВО України, є факультет фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Зокрема, використовуючи накопичений власний, вітчизняний, європейський та світовий досвід, викладачі кафедр факультету здійснюють підготовку за спеціальностями «Середня освіта» (фізична культура) та «Фізична культура і спорт». Удосконалюючи зміст та якість освіти фахівців фізичної культури та спорту, підготовка здійснюється з урахуванням:

– активізації пізнавального інтересу здобувачів освіти до роботи за обраною спеціалізацією шляхом впровадження педагогічних тренінгів, рольових і дидактичних ігор, виконання індивідуальних дослідницьких завдань;

– впровадження предметів з фітнесу, аеробічної гімнастики, із додаванням предметної підготовки, притаманної художній гімнастиці;

– введення в навчальні плани у зв'язку із інтересом молоді до різних видів єдиноборств дисципліни «Боротьба», в ході вивчення якої студенти ознайомилися із новими видами боротьби, набували вмінь і навичок в оволодінні технікою і тактикою класичних та сучасних видів єдиноборств.

Висновки. Встановлено, що теоретичні основи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту мають історичні коріння. Осучаснення освітнього процесу підготовки, з використанням накопиченого досвіду, сприяє формуванню у здобувачів освіти ЗВО компетентностей, що дозволяють успішно вирішувати актуальні завдання національної системи освіти.

Джерела та література

1. Проніков О. К. Сучасний вчитель фізичної культури та спортивний тренер: вивчаючи минуле – творимо майбутнє. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи: збірник тез доповідей IV Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури*. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк; Світязь, 22–24 вересня 2021 р. С. 42.
2. Проніков О. К. Модернізація освітнього процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури: збірник тез VIII Міжнародної інтернет-конференції «Сучасна українська освіта: стратегії та технології навчання молоді і дорослих». Університет Григорія Сковороди в Переяславі. Переяслав. 24 лютого 2022 р. С. 24–26.
3. Проніков О. К. Освітній простір університету: інноваційні трансформації. *Доступність і неперервність освіти впродовж життя: зарубіжний досвід та національна практика: збірник матеріалів науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю*. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ. 17 травня 2022 року. С. 69–74.

ДОСЯГНЕННЯ ВОЛИНСЬКИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-ОЛІМПІЙЦІВ, ЯК СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ НА ВОЛИНІ

Володимир Яловик¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент Волинський національний університет імені Лесі Українки yalovuk.vt@ukr.net

Вступ. Олімпійський рух посів унікальне місце у житті світового суспільства, завоював високу популярність серед населення планети, особливо у підростаючого покоління. Все це пов'язано з історією зародження та проведення Олімпійських ігор у Стародавній Греції, які сприяли розвитку культури, мистецтва, освіти, фізичного виховання.

Олімпійський рух набув великої популярності завдяки копійчатої праці видатних громадських та державних діячів, філософів, поетів, скульпторів, педагогів, тренерів, лікарів, спортсменів.

Завжди основною фігурою в олімпійському спорті були спортсмени, які своїми результатами та діями створювали захоплююче видовище, атмосферу справедливої боротьби, бажання підростаючого покоління приєднатися до певних видів спорту, вести здоровий спосіб життя і ставати кумиром серед вболівальників.

Виступи волинських спортсменів на Олімпійських іграх сучасності сприяли розвитку олімпійського руху на Волині. Легкоатлети-олімпійці увійшли в олімпійську спадщину Волині, яка впливає на формування здорового способу життя, виховання особистості і є чинниками у системі гуманітарної освіти [1,2]

Методи дослідження. Історико-педагогічний аналіз архівних документів, звіти спортивних організацій, спортивного управління Волинської обласної держадміністрації, опитування тренерів та керівників спортивних товариств, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Незалежність України дала можливість нашим спортсменам брати участь у міжнародних змаганнях різних рангів. У 1992 році спортсмени України брали участь в XXV Олімпійських іграх у складі команди СНД (союз незалежних держав). З 1996 року наші спортсмени вже брали участь в XXVI Олімпійських іграх у складі української делегації. Волинські спортсмени вперше взяли участь в XXVII Олімпійських іграх (Сідней, Австралія). Першими олімпійцями стали Валентина Савчук (спортивна ходьба) та Чупринін Кирил (метання диска.), які представляли фізкультурно-спортивні товариства Динамо й Колос (табл.1).

З 2001 року на Волині відбувся спад у розвитку видів легкої атлетики у зв'язку з економічними причинами, з неякісним покриттям на стадіоні «Авангард» та тренерським складом. У період із 2003–2007 роки спортивна ходьба на Волині починає відроджуватися. Успішно працюють тренери Яловик В. Т., Калитка М. Ф., яким удалося залучити до занять спортивною ходьбою талановитих учнів. Завдяки успішній роботі з'являється учасниця XXIX Олімпійських ігор (Пекін, Китай) – Прокопук Надія. Вона стала єдиною учасницею Олімпійських ігор із легкої атлетики [3].

Таблиця 1

Участь спортсменів-легкоатлетів Волині в Олімпійських іграх

№	Олімпійські ігри	Учасники	Товариство	Види спорту
1	XXVII, Сідней-2000р	1;1	Динамо, Колос	Диск, спортивна ходьба
2	XXIX, Пекін-2008	1	Спартак	Спортивна ходьба
3	XXX, Лондон-2012	1;1	Спартак	Спортивна ходьба, марафон
4	XXXI, Ріо-де-Жанейро-2016	3;1	Динамо, Спартак, ЗСУ *	Спортивна ходьба, молот
5	XXXII, Токіо-2020	2;1;1	Динамо, ЗСУ	Спортивна ходьба, молот, естафета
Всього		13		

ЗСУ* – Збройні сили України.

У 2012 році на XXX Олімпійських іграх (Лондон-2012, Великобританія) взяли участь двоє легкоатлетів, які представляли види спорту із проявом витривалості. Це були: Боровська (Прокопук) Надія (спортивна ходьба) та Шафар Віталій (марафон), які були представниками фізкультурно-спортивного товариства «Спартак». Серед учасників XXXI Олімпійських ігор (Ріо-де-Жанейро-2016,

Бразилія) були легкоатлети, які представляли фізкультурно-спортивні товариства – «Спартак», «Динамо», «ЗСУ» відповідно: Боровська Надія, Мирончук Валентина, Банзерук Іван (спортивна ходьба), Климець Ірина (метання молота) [4].

На XXXII Олімпійських іграх (Токіо-2020, Японія) Волинь представляли 4 легкоатлета. Серед них були: Банзерук Іван, Сахарук Марія (спортивна ходьба), Климець Ірина (метання молота), Даниленко Данило (змішана естафета).

Виступи спортсменів-легкоатлетів на Олімпійських іграх активно вплинуло на сферу розвитку олімпійського руху на Волині, а саме: відіграли важливу роль у популяризації легкої атлетики серед широких мас населення, у виховній діяльності, у системі гуманітарної освіти.

Висновки. Отже, за всі роки незалежної України, спортсмени – легкоатлети, які виступали на Олімпійських іграх сучасності представляли Волинь з таких видів спорту: метання диску – 1 особа, метання молота – 1 особа (двічі), спортивну ходьбу – 5 осіб (1 особа – тричі, 1 особа – двічі, 3 особи – по одному разу.)

Виступи волинських спортсменів-легкоатлетів відіграли важливу роль у залученні молоді Волині до занять олімпійськими видами спорту, що дало можливість їм підвищувати спортивну майстерність і прославляти Україну та Волинь на міжнародних змаганнях різного гатунку.

Джерела та література

1. Карабанова Надія, Анатолій Карабанов, Роман Черкашин Участь волинських спортсменів в Олімпійських іграх. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 1 (9). 2010. С. 18–20.
2. Володимир Ялович, Антон Ялович, Андрій Марчук Історія розвитку спортивної ходьби на Волині у роки незалежної України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк. № 3. С. 42–48 .
3. Володимир Ялович, Антон Ялович Спортивна діяльність ФСТ «Спартак» Волині у роки незалежності України. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи [Текст]*: зб. тез доп. III Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (10–12 вер. 2019 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. 41 с.
4. Володимир Ялович, Антон Ялович. Зародження спортивного товариства «Динамо» на Волині та його тенденції розвитку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2022. № 2(58). С. 94. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-29-34>

Секція 7

Розвиток активного туризму в Європі

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ВОЛИНСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Олена Дем'янчук¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua

Вступ. Спортивне орієнтування, вид спорту, динамічно розвивається як в Україні, так і в усьому світі. Спортивним орієнтуванням займаються в 79 країнах на 5 континентах. Спортивне орієнтування – це вид спорту, в якому учасники за допомогою спортивної карти і компаса долають заздалегідь невідому дистанцію з контрольними пунктами [2]. Результат переможця визначається за найменшим часом проходження дистанції серед всіх учасників даної вікової категорії.

Також спортивне орієнтування дозволяє поєднувати потреби людини не тільки в фізичній, а й в розумовій активності. Це один з небагатьох видів спорту, в якому учасники змагань діють суто індивідуально, поза увагою тренерів, суддів, глядачів, навіть суперників.

Також у спортивному орієнтуванні особливим є те, що спортсмени змагаються у всіх вікових групах, як серед чоловіків, так і жінок. Це вид спорту, в якому немає вікових обмежень. Учасниками змагань зі спортивного орієнтування можуть бути дівчата та хлопці (чоловіки-жінки) в групах від 10 років. На багатьох останніх стартах організатори запроваджували групу KIDS, де участь беруть діти значно молодшого віку. Проводяться Чемпіонати Європи серед юнаків (Ч-16, Ж-16, Ч-18, Ж-18), Чемпіонати Світу серед юніорів (Ч-20, Ж-20) та Чемпіонати Світу серед ветеранів. Слід зауважити, що найстаршими учасниками змагань Чемпіонату України, Кубка України; ІХ літніх Всеукраїнських ігор ветеранів спорту, що відбулися у травні 2021 року у місті Чернівці, були спортсмени груп Ч-85 та Ж-85 [3]!

Сьогодні знання зі спортивного орієнтування та топографії є необхідними нашим воїнам для ведення боротьби з ворогом.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; теоретичний аналіз і узагальнення нормативних документів та інтернет ресурсів.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури свідчить, що заняття спортивним орієнтуванням мають значний оздоровлюючий ефект [1, 4]. Саме процес поєднання фізичної активності та інтелектуальної діяльності на свіжому повітрі здійснює позитивний вплив на формування інтелектуальних та особистісних рис учасників.

Головну роль у розвитку дитячого орієнтування в області відіграє Центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства (ЦНПВТК) – широкодоступний позашкільний освітній заклад, який забезпечує потреби особистості у творчій самореалізації та організації змістовного дозвілля, здобуття знань, умінь і навичок за інтересами та бажаннями дітей [5].

Станом на 2022 рік в ЦНПВТК працює 54 педагогічних працівників. Багато працівників відзначені державними та відомчими нагородами, мають звання Майстрів спорту та прививають любов підрастаючого покоління до спорту, рідного краю та патріотизм.

Щорічно Центр проводить понад 60 заходів зі спортивного туризму та орієнтування, де приймають участь понад 15 тисяч школярів області. Серед найбільш масових заходів – Чемпіонати області та зональні змагання зі спортивного орієнтування «Волинська осінь» (500-600 учасників).

Волинський обласний Центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства має великий потенціал і не зупиняється на досягнутому, а йде в ногу з часом та запитамі суспільства.

Переважає більшість спортсменів-орієнтувальників Волинської області є членами громадських організацій Федерації спортивного орієнтування України (ФСОУ) та членами ФСО області. На Волині, 10 жовтня 1996 року, була створена громадська організація «Луцька федерація спортивного орієнтування» (ГО «ЛФСО»). Першим президентом став Гуцаленко Володимир Іванович. Наступними президентами у різні роки були Петрочук Дмитро, Тарас Мельник, Ігор Карпюк. Луцька федерація спортивного орієнтування (ЛФСО) Волинської області на даний час налічує 55 учасників. Членство у Федерації дозволено при досягненні спортсменом 14 років [мої]. Федерація є активним учасником спортивного життя області. Члени ЛФСО самі беруть участь у змаганнях різного рівня, допомагають Обласному Центру національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства проводити заходи та проводять спортивні заходи різного рівня самостійно.

Велика увага приділяється подальшому розвитку спортивного орієнтування. Зокрема, за останній період створено десятки спортивних карт в різних регіонах області, як в лісовій місцевості, так і в пришкільних територіях. Центром туризму створено сучасні полігони спортивного орієнтування для всіх бажаючих в лісових масивах поблизу населених пунктів Гарезджа та Боголюби, найближчим часом планується ввести полігон поблизу села Жабка. Щорічно в області проводяться Чемпіонати серед учнівської молоді та традиційні багатоетапні змагання «Волинська осінь» та «Луцька багатоденка», масові старты. Юні орієнтувальники неодноразові переможці та призери Чемпіонатів України та змагань Всеукраїнського рангу.

За ці роки багатьом вихованцям та працівникам Центру присвоєно звання Майстрів спорту з спортивного туризму та спортивного орієнтування. В 2019 році Тарас Мельник та Ірина Войтович стали Майстрами спорту України міжнародного класу зі спортивного орієнтування.

Традиції, які були закладені в далекі 40-ві роки, продовжують жити і тепер, передаються навіть з покоління в покоління. За більш, ніж 80-річний стаж розвитку орієнтування в області, вирости цілі покоління родин-орієнтувальників. Багато дітей, батьки, яких займались у гуртках спортивного орієнтування, теж в даний час займаються цим видом спорту. Також до занять і участі у змаганнях долучаються і дорослі члени спортивних родин.

Сьогодні фахівці та спортсмени спортивного орієнтування допомагають та навчають наших воїнів ЗСУ. Багато орієнтувальників взяли до рук зброю та захищають нашу Україну від окупанта. І, нажалі, є спортсмени-орієнтувальники, які полягли у цій війні, боронячи рідну землю...

Висновки. Основними проблемами, що обумовлюють тенденції розвитку спортивного орієнтування в Україні та областях є: організаційні, кадрові, економічні, правові; та найголовнішою проблемою – війна, що відбувається на усіх територіях нашої Держави.

Джерела та література

1. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як засіб формування всебічно розвинутої особистості школяра. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доповідей ІХ Міжн. наук. конф., 12–13 жовтня 2016 року. Київ, 2016. С. 183–185.
2. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм: [навч. посіб.]. Тернопіль: Навч. книга Богдан, 2009. 304 с.
3. Олена Дем'янчук, Ірина Єрко, Світлана Колесник, Андрій Єрко. Виступи волинських жінок-орієнтувальниць у ветеранських групах. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: прогр. II Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (23 березня 2022 р.). Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. С. 16.
4. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: Навчально-методичний посібник / укл. Т. М. Жиленко. Запоріжжя: КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2012. 88 с.
5. Центр національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства. URL: <https://cnpvtk.volyn.ua/>

ОБ'ЄКТИ ПІЗНАВАЛЬНОГО ТУРИЗМУ: ІСТОРИКО-АРХІТЕКТУРНІ ПАМ'ЯТКИ МІСТА ЛУЦЬКА

Марія Фесик¹, Олена Дем'янчук²

¹Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, *mashafesik358@gmail.com*

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua*

Вступ. Пізнавальний туризм – подорожі та поїздки під час яких туристи відвідують цікаві місця, знайомляться з традиціями та побутом місцевих мешканців, їх історією, культурою, архітектурою, історичними пам'ятниками. Це вид активного відпочинку - постійний рух, зміна міст, історичних місць; картинки за вікном автомобіля, автобуса, іншого транспорту чи кадру перед очима туристів.

Історико-архітектурні пам'ятки – спадщина, яку люди намагаються берегти, розумно використовувати та примножувати. Також зараз це туристичні об'єкти, які користуються великою популярністю. Нажаль в даний час багато цих об'єктів перебуває в незадовільному стані. Всі вони потребують заходів щодо реставрації, реконструкції та включення в сучасне суспільно-економічне життя. Кабінет Міністрів України, центральні органи виконавчої влади, місцеві органи влади повинні всіляко вирішувати цю справу як організаційними, так і економічними заходами, забезпечувати механізм заохочування тих, хто фінансово підтримує або здійснює безпосередньо роботи на таких об'єктах [6].

Неабиякий інтерес виявляють туристи і до культурних надбань міста Луцька, оскільки у місті знаходиться багато пам'яток історії та архітектури національного та місцевого значення. Найбільше з них (близько 60) знаходиться в Державному історико-культурному заповіднику «Старий Луцьк».

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Історичні пам'ятки — будинки, споруди (музей, замок, монастир, церква, костел, башта, мури, підземелля), пам'ятні місця та предмети, пов'язані з важливими історичними етапами та подіями в житті народу, із життям видатних історичних діячів, народних героїв. Це історія українського народу, його творчість, боротьба за краще майбутнє. Вони є свідками економічного, суспільно-політичного, науково-технічного й культурного розвитку нашого народу, становлять водночас невід'ємну частку загальнолюдських цінностей [6].

Історичний музей – музейний заклад, колекції якого розкривають історію розвитку певного явища, події, історичного періоду, географічної одиниці, установи чи видатної особистості. За законом України про музейну справу історичні музеї поділяються на загальноісторичні, військово-історичні, історії релігії, історико-побутові, археологічні та етнографічні. [3].

Замок – укріплене житло феодала доби середньовіччя з оборонними, господарськими, культовими і т. ін. будівлями, зазвичай оточене високим кам'яним муром з кількома вежами. Як правило, замок займав найвигідніше (з військової точки зору) положення на місцевості. До наших днів збереглася велика кількість замків, які визнані пам'ятками історії та культури [2].

Монастир – це церковна установа, в якій проживає і здійснює свою діяльність чоловіча або жіноча громада, що складається з осіб чернечого звання, об'єднаних за допомогою обітниць цнотливості, віри і слухняності. Монахи присвячують своє життя молитві, праці і ведуть благочестиве життя [7].

Костел – римо-католицька культова споруда. З архітектурного погляду бувають базилікові; прямокутні з апсидою, пів-круглим або гранованим виступом, що здебільшого має своє перекриття; хрестоподібні; у вигляді ротонди (круглої у плані будівлі) або складної форми [1].

Луцьк - старовинне місто, обласний центр Волинської області, в якому нараховується 88 пам'яток архітектури, з яких 23 - національного значення: Замок (Верхній), Надбрамна башта, Башта Стирова, Владича башта, Замкові мури, Шляхетський будинок, Єпископський будинок, Костел монастиря бернардинів (Троїцький кафедральний собор), Келії, Костел Петра і Павла, Дзвіниця, Келії монастиря, Покровська церква, Хрестовоздвиженська церква, Келії монастиря домініканів, Монастир тринітаріїв, Житловий будинок (вул. Братковського, 35 (16-17ст.)), Монастир василіан, Монастир бригіток, Монастир шариток, Житловий будинок Пузини, Велика синагога, Житловий будинок (вул.Пушкіна,2 (17-19ст.)), Оборонна башта з муром [5].

Найпопулярніші історичні пам'ятки Луцька: Луцький замок (Замок Любарта) – найдавніша пам'ятка Волині з багатолітньою історією. Будівництво фортеці розпочав князь Любарт ще у

1340 році, спочатку це була столична резиденція, а потім улюблене місце перебування великого литовського князя. За часів князя Вітовта Луцьк став південною столицею Великого литовського князівства, саме в той час місто розцвіло економічно, культурно та політично.

Кафедральний костел Святих Апостолів Петра і Павла - був у власності Ордену єзуїтів і використовувався в їх потребах. Загалом це найбільший костел на території східних єзуїтів.

Луцькі підземелля входять у п'ятірку наймістичніших підземель України. Це моторошні лабіринти в районі вулиць Кафедральна, Данила Галицького. Тут виявлено понад 50 підземних приміщень, де знайдено багато побутових речей, знярядь праці, рештки кісток і черепів. Під костелом Святих Петра і Павла знаходиться тюремний комплекс із камерою одиночкою.

Лютеранська кірха – відома готична пам'ятка архітектури на Волині. Спочатку це була лютеранська церква, а сьогодні місце для зібрання баптистів. Церква була побудована у 1906 році як храм Луцької лютеранської громади.

Монастир бригідок – монастир першого луцького жіночого католицького ордену; розташована по вул. Кафедральній, в історико-культурному заповіднику «Старий Луцьк». Будівництво храму розпочалося у 1624 році на місці маєтку Радзивіллів. Стиль споруди – бароко і класицизм.

Велика синагога – стара ренесансна синагога, з оборонною вежею. Будівництво синагоги припадає на 1620 рік. Зведена споруда за привілеєм короля Сигізмунда III і стараннями багаточисельної єврейської громади міста Луцька.

Церква Покрови Пресвятої Богородиці – одна із двох збережених православних церков, побудованих у королівський період історії. Сьогодні це кафедральний храм Луцької і Волинської єпархій УПЦ МП [4].

Висновки. Історично-архітектурні пам'ятки як носії історичної пам'яті. Завдяки історичній пам'яті ми усвідомлюємо себе як єдиний народ з спільною історією та самобутньою культурою, що має свою історичну територію, мову, традиції. Історична пам'ять дає можливість людині відчувати себе нащадком свого народу та впевнено почуватися в сучасному світі. Тому важливо ставитися до минулого свого народу як до спільної історичної спадщини.

Джерела та література

1. Енциклопедія сучасної України. URL: <https://esu.com.ua/>
2. Замок (споруда). URL: <https://uk.wikipedia.org/>
3. Історичний музей. URL: <https://uk.wikipedia.org/>
4. Історичні пам'ятки. URL: <http://lutsk-tourism.co.ua/>
5. Пам'ятки архітектури Луцька. URL: <https://blog.wikimedia.org.ua/>
6. Пам'ятки архітектури та містобудування. URL: <https://osvita.ua/>
7. Хто створював монастирі. URL: <https://dovidka.biz.ua/>

Секція 8

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

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Назар Бугайчук¹

¹Викладач кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, nbuhajchuk@lpc.ukr.education

Вступ. Проблема стану здоров'я студентської молоді та їх фізичної підготовки на сьогодні є досить актуальною. Масштаби цієї проблеми вже несуть у собі соціальний статус цілого студентського покоління. В умовах сучасних освітніх реформ, що відбуваються за останній період часу у вищій школі України, слід знайти оптимальні способи організації освітнього процесу, направлено на зміцнення здоров'я не тільки в навчальний час, а і у позанавчальний [3]. Перехід студентів на технології дистанційного навчання несе у собі несприятливі зміни їх функціонального стану через низький рівень рухової активності та значне психічне напруження [5]. Дана проблема вимагає удосконалення раціональної організації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів.

Малорухливий спосіб життя вдвічі збільшує ризик виникнення хвороб серцево-судинної системи. Установлено, що рухової активності незначної інтенсивності достатньо для зниження ризику виникнення цього захворювання й зміцнення здоров'я в цілому [1].

Науковці стверджують, що організація процесу психологічного впливу на мотивацію студентів до занять фізичною культурою є ефективною, оскільки зростає потреба у самовираженні та самоствердженні, при одночасному зменшенні обов'язковості в заняттях фізичними вправами [2, 4].

Удосконалення наявних і розробка новітніх педагогічних методик, спрямованих на підвищення фізичної активності студентів, призводить до потреби ретельного контролю за станом їхнього здоров'я, фізичної й інтелектуальної працездатності [6].

Методи дослідження. У дослідженні були використані соціологічні (анкетування, опитування) методи та статистичний метод.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 163 здобувачі освіти КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 74 здобувачі освіти Володимир-Волинського педагогічного фахового коледжу ім. А. Ю. Кримського Волинської обласної ради та 69 здобувачів освіти ВСП «Дубенський педагогічний фаховий коледж Рівненського державного гуманітарного університету» (всього – 306 здобувачів освіти віком 17–18 років). Для визначення мотиваційних чинників щодо покращення здоров'я та оздоровчо-рекреаційних форм, усім учасникам експерименту було запропоновано пройти анкетування, яке складалося із 17 запитань різного змісту.

Відповідно до результатів дослідження, більшість учасників експерименту не завжди ведуть здоровий спосіб життя (73 %), а 11 % взагалі не ставлять заняття фізичними вправами для себе пріоритетним видом проведення дозвілля. Найбільше (52 %) студентів приділяє заняттям фізичними вправами 3–5 год на тиждень, 22 % здобувачів освіти займаються фізичними вправами менше 2 год на тиждень, невелика частина усіх опитуваних студентів приділяє заняттям фізичними вправами більше 6 годин (15 %) і лише 11 % займаються спортом більше 10 год на тиждень.

Більшість здобувачів освіти визначили основним мотивом для спортивних занять отримання залікової оцінки. Лише 28 % респондентів зазначили, що найбільше спонукає їх відвідувати заняття з фізичного виховання зміцнення та збереження здоров'я, що є, на нашу думку, незадовільним показником. На питання «Чи займаєтеся Ви додатково фізичною культурою у позанавчальний час?» 77 %

усіх досліджуваних дали негативну відповідь. З усіх перелічених факторів, які можуть бути цьому причиною, здобувачі освіти надали перевагу фактору «недостатньо знань». Хоча й інші чинники, наприклад, «недостатньо часу», «немає бажання», «немає належної інфраструктури» також, на їхню думку, є вагомими.

Варто зазначити, що згідно результатів нашого дослідження, більшість студентів педагогічних коледжів надають перевагу пасивному відпочинку (57 %). Зокрема, 14 % респондентів вказали на те, що на відпочинок у них взагалі не вистачає часу.

Саме через відсутність активних форм проведення дозвілля серед студентської молоді 62 % усіх учасників опитування є незадоволеними власним рівнем фізичної підготовки.

Більшість здобувачів освіти педагогічних коледжів надають перевагу роботі за комп'ютером, перегляду ТВ та читанню книг. Активні види відпочинку не є поширеними серед студентської молоді. Відвідування занять в спортивних секціях, їзда на велосипеді та біг знаходяться лише на 8 та 10 позиціях відповідно. Це, в свою чергу, підтверджує загальну тенденцію поширення пасивних видів рекреації серед студентів.

Студенти переконані, що для того, аби компенсувати брак відповідних знань щодо форм та методів оздоровчо-рекреаційних технологій, їм необхідно посилити вивчення таких освітніх компонентів, як фізичне виховання, теорія та методика фізичного виховання. Невелика кількість студентів вважає, що сформувані відповідні знання та вміння допоможуть такі навчальні дисципліни, як методика навчання основам здоров'я та основи валеології.

Більшість студентів педагогічних коледжів в позанавчальний час віддають перевагу оздоровчому бігу та ходьбі (33 %); 19 % досліджуваних вибирають фітнес та аеробіку, 16 % – спортивні ігри. Найменше досліджуваних (7 %) надають перевагу у своїй позанавчальній діяльності водним видам спорту. Це, насамперед, може бути пов'язане із доступністю тих чи інших оздоровчо-рекреаційних форм для студентської молоді, але, разом з тим, і невисоким рівнем обізнаності та мотивації до занять фізичними вправами загалом.

Висновки. Результати дослідження дають підстави стверджувати про те, що форми активного відпочинку мають низький рівень зацікавленості серед студентів педагогічного коледжу. Крім того, спостерігаємо низький рівень мотивації використання оздоровчо-рекреаційних форм у позанавчальній діяльності. На нашу думку, сучасна студентська молодь потребує покращення теоретичних та практичних вмінь та навичок щодо організації та ведення власної оздоровчо-рекреаційної діяльності. Разом з тим встановлено, що формування мотивацій до оздоровчо-рекреаційних занять потребує використання сучасних видів рухової активності з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів студентів.

Джерела та література

1. Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. прць.* Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57–63.
2. Круцевич Т. Ю. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності. *Гуманітарний вісник імені Григорія Сковороди*, 2011. С. 335–339.
3. Рябченко В., Донець І., Черезов Ю. Фізична культура студента як запорука його здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. 1(145). С. 86–89.
4. Саламаха О. Є. Психолого-педагогічні аспекти зміцнення здоров'я студентів на основі розвитку мотивації до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 1(145). С. 93–96.
5. Bielikova, N., Tsos, A., Indyka, S., Contiero, D., Pantik, V., Tomaschuk, O., Dedeliuk N. and Podubinska, S. (2021). The Motor Activity Status and Students' Self-Assessment of Health During a COVID-19 Pandemic. *Sport Mont*, 19(S2), 95–99. doi: 10.26773/smj.210901
6. Griban, G., Tymoshenko, O., Arefiev, V., Sushchenko, L., Domina, Zh., Malechko, T., Zhuravlov, I., Tkachenko, P., Baldetskiy, A., Prontenko, K. The role of physical education in improving the health status of students of special medical groups. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. 73 (3). P. 534–540.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анатолій Вольчинський¹

¹*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри, Волинський національний університет імені Лесі Українки, vaj65@ukr.net*

Вступ. В умовах сьогодення особливої актуальності набуває використання різноманітних засобів і методів професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів вищих закладів освіти, адже даній проблемі приділяється недостатня увага, що призводить до поступового зниження у майбутніх фахівців інтересу до самих занять із фізичного виховання. Розв'язання проблеми поліпшення ППФП студентів є досить важливим завданням, що постає перед суспільством. Від того, наскільки професійний він у своїх знаннях, значною мірою залежить авторитет нашої держави. У цьому зв'язку поняття «якість фахівця» набуває особливого статусу і диктує нові підвищені вимоги до рівня не лише професійної, а й фізичної підготовки майбутніх фахівців [1; 3].

Методи дослідження – аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. На теперішньому часі часу майбутня професійна діяльність студентів усіх спеціальностей вимагає хорошої фізичної форми і відмінного здоров'я. А досягти цього можна за регулярних занять фізичною культурою та спортом. Фізичне здоров'я забезпечує відчуття повноти і радості життя, успіх у праці та творчій діяльності. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці вона знаходить своє специфічне вираження [2]. В якості своєрідного різновиду фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготованості до вибраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь та навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних із ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, попри інше, від спеціальної фізичної підготованості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними певною мірою вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки. Основне призначення ППФП націлене на розвиток і підтримку на оптимальному рівні психічних та фізичних якостей людини, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також розвиток функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь та навичок, необхідних передусім у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

Характерною особливістю навчання студентів є те, що разом із засвоєнням гуманітарних навчальних дисциплін вони повинні опанувати спеціальні дисципліни професійного спрямування, які вимагають належного рівня фізичної та функціональної підготовленості. Прикладні фізичні якості – швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність і координація необхідні в багатьох видах професійної діяльності, що потребує обґрунтованого добору комплексів прикладних фізичних вправ. Прикладні знання студенти повинні одержувати у процесі фізичного виховання, під час методичних бесід та установок на навчально-тренувальних заняттях. Слід також акцентувати увагу на проблемі самовиховання, яка заснована на ідеях особистісного розвитку засобами фізичної культури і спорту; визначати оптимальні форми, методи й засоби, спрямовані на підвищення його ефективності. Функції прикладних вправ необхідно розглядати в єдності з їх формами, оскільки функція і форма не можуть існувати абсолютно незалежно одна від одної [4]. Для студентів основною формою є комплексне використання засобів із різних видів спорту, спрямованих на розвиток професійно важливих психофізичних якостей, специфічних для обраної професії. Крім цього, достатньо високою ефективністю відрізняються профільовані спортивні заняття, які організуються за принципом роботи спортивних

секцій. У якості однієї з ефективних форм організації та інтенсифікації занять із ППФП практикують змагання у професійно-прикладних вправах. Чималу роль у здійсненні ППФП можуть відігравати самостійні заняття, які містять у своїй основі професійно-прикладні вправи разом з іншими засобами фізичного самовиховання у режимі повсякденного побуту й подовженого активного відпочинку (у формі щоденної індивідуальної зарядки, фізично-кондиційного тренування тощо). Зрозуміло, що фактичний внесок таких занять у ППФП особливо залежить від ступеня залучання до фізичної культури, розуміння змісту ППФП і методичної підготовки до самостійного використання її засобів та методів. Акцентувати увагу у ППФП потрібно на розвитку необхідних фізичних якостей. Використання вправ, які розвивають спритність, силу, витривалість, швидкість, сприяє створенню моторної бази для опанування спеціальністю. Якщо студент володіє доскональними професійно важливими фізичними якостями, то за інших рівних умов він також покаже вищу працездатність і менш втомиється, ніж той, який не володіє моторною базою.

У багатьох ВУЗах країни, у тому числі й нашому, ведеться підготовка фахівців різних спеціальностей. Вища школа зобов'язана не лише відображати, а й певною мірою випереджати досягнення практики; повинна не лише забезпечити отримання студентами певної кваліфікації за фахом, а й навчити оволодіти методикою «пергаментного набуття знань». Ідеться передусім про привиті студентам навички самостійного отримання знань (тобто студент з пасивного об'єкта виховання повинен перетворитися на активний об'єкт самовиховання), що сприяє якісній підготовці фахівців. Це положення надзвичайно важливе і для обов'язкового предмету вищої школи «Фізичне виховання» [4].

Висновки. Поняття «якість підготовленого фахівця» включає сукупність найстійкіших властивостей, обумовлюючих придатність до професійної діяльності: знання і вміння у професійній сфері, психофізіологічна підготовленість. Проте встановлено, що успішність навчання і підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності певною мірою залежить від рівня їх всебічної підготовленості, зокрема фізичної. Слабка фізична підготовленість майбутніх фахівців призводить до їх недостатньої професійної «віддачі» і, як результат, до певних економічних та моральних витрат. Тому ППФП як складова частина процесу фізичного виховання повинна входити до циклу необхідних дисциплін, вивчення яких гарантує якісну підготовку майбутнього фахівця.

Джерела та література

1. Вербицький В. А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів факультету «Правознавство». *Наукові праці. Педагогічні науки*. Т. 46. Вип.33. С. 134–137.
2. Мета, завдання і засоби ППФП студентів вузів. URL: <http://um.co.ua/12/12-5/12-57809.html>
3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : метод. рекомендації / уклад. І. О. Бейгул. Дніпропетровськ, 2012. 15 с.
4. Хахаліна О. А. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом : метод. рекомендації для студентів денної форми навчання. Донецьк, 2008. 27 с.

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Наталія Захожа¹

¹*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет ім. Лесі Українки, zakhozha.nataliya@vnu.edu.ua*

Вступ. У сучасних умовах вищої освіти підвищується значущість фізичного виховання й формування всебічно й гармонійно розвиненої особистості – випускника закладу вищої освіти з високим його ступенем готовності до професійної діяльності [4].

Рухова активність – це природна біологічна потреба людини, що визначається сукупністю рухів, які вона виконує у процесі життєдіяльності. Один із найперспективніших видів рухової активності – скандинавська ходьба. Результати проведених досліджень визначають скандинавську ходьбу як ефективний засіб оздоровлення, що задіює велику кількість м'язів людини, не виходячи при цьому за межі аеробного режиму енергозабезпечення [2].

Методи дослідження. Нами використано такі методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної літератури, медико-біологічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних).

Результати дослідження. Скандинавська ходьба – це, по суті, основний вид оздоровчої ходьби. Завдяки палицям збільшується навантаження на м'язи плечового поясу і рук, а також на серцево-судинну систему. Це дозволяє навантажити м'язи рук і спини і в той же час розвантажити суглоби ніг. В середньому при такій ходьбі задіяні близько 90 % м'язів і спалюється на 46 % більше калорій, ніж при звичайній [4].

Сучасний спосіб життя з його недостатньою фізичною активністю та фізичними навантаженнями призводить до хронічних захворювань, включаючи цукровий діабет, ожиріння, гіпертонію та ішемічну хворобу серця. Незважаючи на те, що переваги регулярної фізичної активності широко відомі, вибір сидячого способу життя стає все більш поширеним.

Скандинавська ходьба – простий і безпечний вид фізичних вправ, ефективний метод протидії ризикам від сидячого способу життя. Скандинавська ходьба стала доступним видом фізичної активності, яким може займатися будь-хто, будь-де і майже будь-коли.

Правильна організація занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти є необхідним кроком, котрий покращує фізичний стан та є доступним із практичної, психомоторної та часово-просторової точок зору [3].

На першому етапі (ознайомлювальному) необхідно дати студентам початкові уявлення про техніку скандинавської ходьби, пояснити її особливості і показати саму техніку вцілому. На другому етапі тренер навчає правильного руху рук і ніг під час ходьби, правильної постановки палиць [1].

Рухи рук, ніг, стегон і тіла є ритмічними і такими ж, як у ходьбі. Техніка скандинавської ходьби передбачає різні варіанти: можна чергувати повільну і швидку ходьбу, широкий і короткий крок. Можливі також короткі пробіжки і перерви для відпочинку або вправ з палицями для ходьби [4].

Для того, щоб навчитися правильної ходьби, доведеться спочатку потренувати увагу, оскільки гіподинамія може ускладнити процес координації рухів тіла. Правильна техніка скандинавської ходьби дуже важлива, вона забезпечить рівномірний розподіл навантаження і дасть змогу досягти оздоровчого ефекту. Перші заняття бажано провести з тренером, який пояснить всі нюанси скандинавської ходьби.

Коли можна відчутти перші результати від занять ходьбою? Звичайно, загального поліпшення самопочуття і зміцнення м'язового корсета неможливо досягти за декілька занять. Тренування повинні бути регулярними, і тоді вже приблизно через місяць можна побачити позитивні зміни.

Користь скандинавської ходьби доведена і незаперечна, проте, методика має свої обмеження, пов'язані з дозуванням та інтенсивністю навантажень за наявності різних захворювань, тому вимагає консультації лікаря перед початком занять [1].

Висновки. Отже аналіз літературних джерел засвідчив, що проблема здоров'я – це глобальне питання, вирішення якого зумовлює подальший розвиток суспільства. Водночас, збільшення ролі фізичної культури в закладах вищої освіти матиме позитивний ефект, тоді коли заняття скандинавською ходьбою нерозривно пов'язані з правильною організацією навчально-тренувального

процесу, а саме дотриманням методики навчання та усіх техніко-тактичних вимог та факторів, що забезпечують ефективність таких занять. Варто пам'ятати, що Ваше здоров'я – у Ваших руках.

Джерела та література

1. Скандинавська ходьба: метод. рекомендації / Н. Я. Захожа, О. З. Касарда, О. О. Малімон, В. В. Захожий. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2018. 68 с.
2. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук. Луцьк, 2015. 20 с.
3. Організація секційних занять скандинавською ходьбою серед студенток 18–19 років / О. В. Яценко, О. Г. Бойко, А. І. Бузнік. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Київський національний торговельно-економічний університет, 2021. С. 176–181.
4. Скандинавська ходьба як засіб покращення здоров'я студентської молоді. Методичні вказівки для студентів основної медичної групи з курсу «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / уклад.: О. М. Афанасьєва, В. Б. Юрченко, І. А. Недбайло, Л. Л. Азаренкова, В. В. Натарова, С. В. Хірний. Харків: НТУ «ХП», 2019. 40 с.
5. Health Benefits of Nordic Walking / Marcus Tschentscher, David Niederseer, Josef Niebauer, 2013. С. 76–84.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ

Ольга Касарда¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізична культура, Волинський національний університет імені Лесі Українки, OKasarda@gmail.com

Вступ. На етапі сьогодення в Україні склалася тривожна ситуація із погіршенням здоров'я студентської молоді. Такий стан пояснюється багатьма причинами, зокрема: низькою руховою активністю, тривалими карантинними умовами через пандемію, а також нинішньою військовою агресією російських військ на території нашої країни. Тому перед вищою школою постає досить важливе завдання – збереження і поліпшення здоров'я студентів. Його вирішення потребує застосування традиційних і нетрадиційних форм і засобів фізичної культури, які реалізуються в інноваційних навчальних та фізкультурно-оздоровчих заняттях [1]. Інноваційним засобом можна виділити скандинавську ходьбу.

Методи дослідження – аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. В сучасному суспільстві ходьба з палицями є одним із видів рухової активності, що стрімко розвивається і поширюється Європою та світом, адже регулярні заняття знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, збільшують стресостійкість організму і покращують загальне самопочуття. У деяких західноєвропейських країнах скандинавська ходьба популярна як засіб боротьби з нервово-психічним перенапруженням у поєднанні з гіподинамією. В Україні скандинавська ходьба – порівняно молодий вид рухової активності, але завдяки її користі набирає популярності серед різних верств населення, зокрема й студентської молоді.

Фахівці виділяють декілька різновидів ходьби з палицями, проте найпопулярнішою є *оздоровча*, що спрямована на загальне оздоровлення організму і реабілітацію після перенесених захворювань або оперативних втручань. За рахунок палиць збільшується навантаження на м'язи і серцево-судинну систему, що дає змогу навантажити м'язи рук і спини, а з іншого боку – розвантажити суглоби ніг. Палиці допомагають розвинути й контролювати необхідний темп пересування, а також полегшують сам процес ходьби. Зазвичай у такій ходьбі спалюється значно більше калорій, ніж під час звичайної ходьби. Тому оздоровчий ефект досягається легше, швидше і без особливих зусиль. Передусім треба оволодіти спеціальною технікою: навчитися правильно ставити стопу і синхронно працювати руками. Без цього заняття будуть просто неефективними [3].

Скандинавська ходьба має середнє навантаження на всі групи м'язів, тому ідеально підходить для студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Зменшуючи за рахунок 4-х точок опори навантаження на суглоби і хребет, забезпечуючи хорошу стійкість тіла, вона рекомендується для активних занять тим, хто має проблеми з колінними, тазостегновими суглобами і хребтом, або має зайву масу тіла [5].

На думку К. В.Мулик [4], безперечною перевагою цього виду є те, що заняття проводяться на відкритому повітрі, на природі, що 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 студентів є навчання їх правильної техніки, тобто виконання рухів вільно, без напруження, з різною швидкістю пересування. Важливо також визначити оптимальну швидкість руху.

На першому етапі необхідно пояснити і продемонструвати основи техніки.

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. Удосконалюючи техніку 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, тобто слідкувати за тим, щоб стопа переносилася якомога нижче; г) своєчасне відривання п'яти від опори; д) погодженість усіх рухів. Загалом скандинавська оздоровча ходьба базується на окремих принципах. Передусім починається з розминки. За участю

палиць слід виконати невелику зарядку, нахили тулуба в сторони, вперед, назад, присідання, розтяжку тощо.

Скандинавська ходьба допоможе м'яко підвести до більш серйозних навантажень. Свідчень про користь даного виду спорту дуже багато. Наприклад, в Германії скандинавська ходьба є обов'язковим елементом всіх реабілітаційних програм після оперативних втручань на опорно-руховому апараті. Пацієнти німецьких клінік, що зазнали оперативних втручань на тазостегнових суглобах, вже через місяць після операції повертаються до звичного темпу життя завдяки ходьбі з палицями [2].

Подолання пересіченої місцевості з підйомами вгору відмінно підкачує м'язи ніг. Беззаперечною ефективністю незвичайного виду спорту є підвищення щільності кісток. Як відомо, з віком кісткова тканина втрачає кальцій, що значно збільшує ризик переломів і розвитку остеопорозу. Тому для людей будь-якого віку такий вид фізичної активності досить оптимальний.

Удосконалюючи техніку скандинавської ходьби кожен студент повинен визначити для себе оптимальний темп, співвідношення кількості вдихів, видихів і кроків під час ходьби. Професіонали зазначають, що опановувати техніку скандинавської ходьби найкраще в м'якому снігу. Проте новачкам краще займатися саме на ґрунті.

Висновки. Говорячи про потенціал нації, котру складає молодь, а надто студентство, що в майбутньому стане елітою, продуктивним підґрунтям розвитку держави, слід упроваджувати різні засоби й форми традиційних і нетрадиційних видів оздоровлення та реабілітації. Студенти, які тривалий час перебувають у сидячому положенні під час занять, потребують оздоровчих прогулянок для активного довголіття. Адже, на превеликий жаль, значний відсоток молоді не дружить ні з фізичною культурою, ні, тим більше, з фітнесом. Проте, ніколи не пізно зробити перший крок до фізичної активності, і почати це доцільно саме з ходьби. Скандинавська ходьба не лише корисна, вона прогресивна, а молодь любить бути першою в усьому. Отже, є висока вірогідність підтримки студентами такого інноваційного виду спорту.

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. Кузнецова В. С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов. *Биологический Вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*. 2015; 5(1а). С. 90–95.
3. Лясота Т., Васкан І. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Вип. 32. Чернівці, 2019. С. 87–90.
4. 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-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-320335-1-10-201811 24.pdf
5. Ободзінська О. В., Пантус О. О., Сергеева Н. Ю. Скандинавська ходьба як засіб фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Біологічні дослідження: зб. наук. праць*. Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка, 2018. С. 414–417.

ЗАСОБИ Й МЕТОДИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ФУТБОЛУ

Олег Мазурчук¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, oleg.mat@ukr.net

Вступ. Професійний розвиток особистості майбутнього фахівця починається у закладах вищої освіти, де навчальна діяльність повинна спрямовуватися не лише на його професійно значущі якості, а й на фізичні можливості, адже в повсякденному житті та майбутній професійній діяльності студентам доведеться виконувати різноманітні рухові дії. Одні з них можуть вимагати незначної амплітуди рухів у суглобах, а інші граничної. Технікою деяких рухових дій узагалі неможливо оволодіти, коли людина немає необхідного рівня розвитку рухливості в суглобах [3; 4]. За недостатньої гнучкості ускладнюється і сповільнюється процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршується внутрішньом'язова та міжм'язова координація, знижується економічність роботи, зростає вірогідність пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок і суглобів. Тому досить важливо як у процесі фізичного виховання студентів, так і на секційних заняттях із різних видів спорту розвивати гнучкість та координацію рухів.

Методи дослідження: аналіз і синтез наукових джерел, методичних рекомендацій, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Для підвищення рухової активності студентів та поліпшення їх фізичного стану у вищих закладах освіти, зокрема у ВНУ імені Лесі Українки протягом багатьох років поспіль працюють секції з різних видів спорту, зокрема зі спортивних ігор – волейболу, баскетболу та футболу. Досить улюбленим для студентів є футбол. Цей вид спорту є одним із жорстких, оскільки гравці знаходяться в умовах боротьби, суперництва, безпосереднього контакту з супротивником і силового протистояння. У таких умовах неминучі зіткнення, умисні й ненавмисні силові прийоми, такі як підніжки, удари, підкати. Все вище перераховане є причиною отримання ушкоджень суглобів нижніх кінцівок. Загалом студентам, які займаються в секції футболу, доводиться виконувати різноманітні рухові дії. Технікою деяких рухових дій узагалі неможливо оволодіти, коли немає необхідного рівня розвитку рухливості в суглобах, тобто гнучкості, яка відносно легко й швидко розвивається за допомогою раціонально підібраних вправ. Проте для цього слід ретельно розробити програму занять, за допомогою якої за 3–4 місяці можна досягти 80–95 % анатомічної рухливості в суглобах. Насамперед слід правильно підібрати вправи для розминки. Загальна і спеціальна розминка футболістів має бути тривалою, інтенсивною, різноманітною й обов'язково включати ґрунтове та усебічне опрацювання суглобів. Загалом засоби розвитку гнучкості можна поділити на три різновиди: силові вправи, вправи на розслаблення та вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожилів [2].

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості в роботі із фізично слабо підготовленими студентами, та у випадку, коли в якомусь суглобі велика різниця між рівнем прояву пасивної й активної гнучкості. Їх доцільно поєднувати з виконанням вправ у довільному розслабленні відповідних м'язів та вправ на розтягування цих же м'язів.

Вправи на розслаблення м'язів сприяють покращенню рухливості в суглобах на 12–15 %. Їх поділяють на 7 груп: 1) довільне швидке напруження з наступним якомога більшим, швидким і повним розслабленням цих же м'язів; 2) вільне погойдування руками в плечових, ліктьових та променево-зап'ясткових суглобах за рахунок незначного згинання і поштовхоподібного розгинання в кульшових та колінних суглобах; 3) вільне погойдування ноги в кульшовому, колінному та гомілково-стопному суглобах за рахунок незначного згинання і поштовхоподібного розгинання в кульшовому та колінному суглобах опорної ноги; 4) хлистоподібні рухи розслабленими руками за рахунок різких поворотів тулуба; струшування руками, ногами та тулубом; розслаблені «падіння» рук, ніг (у положенні лежачи на м'якому маті) та тулуба; комбіновані вправи.

Суть *активних вправ* полягає в тому, що рухи у суглобах здійснюються внаслідок довільного напруження і скорочення м'язів-антогоністів та інших м'язових тканин. За характером виконання активні вправи поділяють на три різновиди: повільні рухи, пружні рухи, махові рухи. Ці вправи можна виконувати як без обтяжень, так і з додатковими обтяженнями.

До *повільних рухів* належать: нахили голови і тулуба вперед, назад, вліво, вправо; повороти голови або тулуба; пронація і супінація кінцівок; колові рухи головою, тулубом і кінцівками; піднімання і відведення нижніх кінцівок тощо. На початкових етапах занять фізичними вправами вони сприяють розвитку активної гнучкості, зміцненню суглобів і м'язів, зв'язок і сухожилів, які їх оточують. Вони особливо корисні для початкуючих футболістів. Ефективність повільних рухів зростає, якщо виконувати їх із додатковими обтяженнями (гантели, набивні м'ячі, гімнастичні палиці тощо).

Під час виконання *пружних рухів* не відбувається повернення ланок тіла у вихідне положення після досягнення максимальної амплітуди, а лише робиться незначний зворотний рух (амплітуда залежно від суглобів становить від 3–5 до 20–25 см) й одразу м'яким пластичним рухом повторюють вправу з установкою досягти ще більшої амплітуди. Так повторюють кілька разів поспіль (зазвичай 3–6), а потім повертаються у вихідне положення і знову виконують кілька пружних рухів.

Махові рухи – це рухи кінцівками, що починаються за рахунок напруження м'язів і продовжуються за інерцією. Вони виконуються за типом маятника, або за типом колових рухів з амплітудою, котра поступово зростає. За рахунок інерції в махових рухах можна досягти більшої амплітуди, ніж у повільних та пружних, але вони менш ефективні для розвитку гнучкості, ніж інші вправи. Це обумовлюється короткочасністю розтягування м'язів, зв'язок і сухожилів та відсутністю суттєвих силових напружень. Махові рухи дуже ефективні для збільшення амплітуди переміщень кінцівок, які мають місце у футболі.

Сутність *пасивних вправ* полягає у тому, що переміщення ланок тіла одна відносно іншої відбувається не за рахунок долаючої роботи м'язів відповідного суглоба, а під впливом зовнішніх сил. Істотно, що в пасивних рухах можна досягти значно більшої амплітуди, ніж в активних. Але перенесення пасивної гнучкості на активну досить обмежене. Більша пасивна рухливість є лише передумовою для розвитку активної гнучкості за допомогою активних та комбінованих вправ. Важливість *комбінованих вправ* полягає в поєднанні в одній вправі активної та пасивної фаз, динамічного та статичного режимів роботи м'язів. Застосування додаткових обтяжень дає змогу урізноманітнити тренувальний процес, тобто розвивати одночасно силові якості та гнучкість. Комбіновані вправи застосовуються переважно на завершальному етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження [1].

Висновки. Секційні заняття з футболу пред'являють високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів, однією з основних сторін якої є гнучкість. Специфічними засобами впливу на гнучкість є фізичні вправи. В процесі їх виконання амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної, тобто такої, при якій м'язи та зв'язки розтягуються до можливого максимуму, який не призводить до пошкоджень.

Джерела та література

1. Жордочко Р. В., Соболев Ю. Л., Соболев Л. М. Розвиток гнучкості спортсмена. Київ: Здоров'я, 1980. 128 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку гнучкості. Львів, 2018. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17469/1/.pdf>
3. Фізичне виховання. Підвищення рівня розвитку гнучкості: метод. рекомендації / уклад. Хімич І. Ю., Качалов О. Ю. Київ: НТУУ «КПІ», 2012. 48 с.
4. Характеристики анатомічної гнучкості. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Жанна Мудрик¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент ВНУ імені Лесі Українки Mudrik.Zanna@vnu.edu.ua

Вступ. Будучи основною формою підготовки, спортивне тренування спрямовано на вирішення низки завдань, зокрема тих, які стосуються галузі технічної підготовки спортсменів. Відповідно до концепції управління, що отримала визнання у спортивній педагогіці, важливою передумовою успішної реалізації цих завдань є здійснення етапного контролю за рівнем технічної підготовленості спортсменів [1, 2].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; контрольні випробування; педагогічний експеримент; статистичні методи опрацювання результатів дослідження.

Результати дослідження. У педагогічному експерименті вирішувалося завдання визначення методів оцінки технічної підготовленості юних футболістів. На цьому етапі роботи досліджувалися тести, які були попередньо визначені під час аналізу та узагальнення спеціальної літератури та футбольної практики. Основні матеріали на даному етапі роботи отримані у дослідженнях, які проводилися з учнями ДЮФШ «Волинь» (м. Луцьк) 11–12 та 14–15 років.

У порівняльному експерименті вирішувалися основні завдання дослідження. На цьому етапі роботи використовувалася схема послідовного доказу ефективності розроблених засобів контролю технічної підготовки юних футболістів. Дослідження проводилися лише з учнями ДЮФШ «Волинь» (м.Луцьк) 11–12 та 14–15 років. В результаті проведення етапних обстежень було отримано матеріали, які необхідно було використати для вдосконалення процесу технічної підготовки юних футболістів. План організації педагогічного експерименту не передбачав поділу випробуваних на дослідні та контрольні групи. У цьому експерименті застосовувалася схема послідовного порівняння основних його результатів. Для підвищення ефективності управління процесом технічної підготовки юних футболістів нами в основній частині експерименту, крім командної форми організації занять, також широко використовувалася групова форма тренувань. Групи учнів формувалися за ознакою однорідності їх рухових умінь та навичок, а також психомоторних та психофізіологічних функцій, які визначалися на основі даних етапного контролю та педагогічного спостереження.

Під час аналізу ТТД, у групі футболістів 11–12 років не виявилось жодної статистично значущої зміни показників виконання техніко-тактичних дій, хоча показник приросту коливався від -28,57 % до 18,80 %. Тенденція до зниження показників узгоджується з кількістю набраних очок у третьому колі першості Волинської області серед команд 11–12 років. Якщо у першому колі команда набрала 10 очок з 14 можливих, то у третьому колі – 6 очок. Очевидно, кількість і, особливо, результативність техніко-тактичних процесів певною мірою залежить від рівня опору із боку противника. Приблизно такі зміни спостерігалися у грі футболістів 14–15 років. Статистично значущі збільшення кількості обведень та загальної кількості дій, а також покращення якості єдиноборств важко пояснити. Загалом у цій віковій групі до кінця сезону спостерігалася тенденція до поліпшення реєстрованих показників у середньому на 5,6 %. Вибір засобів тренування залежав від особливостей педагогічних завдань, які обираються для конкретного заняття. Крім довгострокових (планових) завдань у тренуванні футболістів часто вирішувалися завдання, які мали оперативний характер. Ці завдання мали на меті ліквідувати недоліки, які виявилися, по-перше, при етапному контролі; по-друге, під час реєстрації змагальної техніко-тактичної діяльності; по-третє, під час виконання нових тренувальних вправ. Так як ці заняття в основному були спрямовані на усунення недоліків, то вони отримали назву «коригуючих» тренувань. Їхня частка в тижневому циклі тренувань 14–15 літніх футболістів складала 1–3 заняття. Основним змістом цих занять були вправи, що вже застосовувалися на більш ранніх етапах спортивного тренування футболістів.

У серпні 2022 року було проведено заключне етапне обстеження, результати якого наведено у таблицях. У групі футболістів 11–12 років найбільші зрушення відбулися в показниках, що характеризують точність ударів неведучою ногою по стрибаючому м'ячу, а також точність ударів у ворота з позначенням позиції воротаря. Ці зміни, мабуть, відбулися внаслідок значного збільшення обсягу тренувальних вправ, пов'язаних з ударами по рухомому м'ячу. Характерно, що у другому півріччі експерименту спостерігалася стала перевага темпів вдосконалення техніки ударів неведучою ногою в

усіх п'яти рухових завданнях. За перше півріччя експерименту така перевага спостерігалася лише в одному з трьох рухових контрольних завдань. Прямими доказами підвищення ефективності управління процесом технічної підготовленості футболістів 11–12 років в основній частині експерименту можуть бути результати тестування у трьох етапних обстеженнях. У всіх контрольних вправах із застосуванням технічних прийомів гри у футбол спостерігалася поліпшення результатів випробувань, а в п'яти завданнях зазначено прискорення темпів їх приросту. Середня величина коефіцієнтів приросту результатів всього комплексу контрольних тестів у другому півріччі експерименту перевершила аналогічний показник за перше півріччя – 20,30 % проти 17,07 %.

Аналізуючи результати контрольних випробувань футболістів 14-15 років, що ґрунтуються на застосуванні технічних прийомів, можна зробити висновок. Темпи приросту результатів тестування у чотирьох рухових завданнях майже збереглися на рівні констатуючої частини педагогічного експерименту, а трьох завданнях – збільшилися. Якщо порівнювати середню величину коефіцієнта приросту результатів всього комплексу контрольних тестів, можна назвати, що у другому півріччі експерименту він виявився більше – 15,63 % проти 4,94 %.

Динаміка показників виконання ігрових техніко-тактичних дій не завжди узгоджувалась з даними тестування та педагогічних спостережень. Наприклад, команда хлопчиків 11–12 років до кінця сезону 2020 втратила ігрову перевагу (показник ігрової переваги зменшився з +3 до +2 умовних одиниць за сім ігор), і це супроводжувалося незначним зниженням середньої величини коефіцієнта приросту ігрових показників. Влітку 2022 року команда знову мала ігрову перевагу (що підтверджується збільшенням показника ігрової переваги до +5 умовних одиниць), середня величина коефіцієнта приросту ігрових показників також збільшилася до 2,89 %.

Інший характер співвідношення ігрової переваги та коефіцієнта приросту спостерігався у групі футболістів 14–15 років. Команда протягом сезону 2021 року стійко перебувала в середині турнірної таблиці та мала коефіцієнт приросту ігрових показників 5,84 % за показника ігрової переваги +1 умовної одиниці. У новому сезоні 2022 року команда претендувала на роль лідера (показник ігрової переваги дорівнював +3 умовним одиницям), але коефіцієнт приросту дорівнював -4,3 %. Очевидно, для результату реєстрації техніко-тактичних дій доцільніше використовувати показники оперативної оцінки змагальної діяльності футболістів. Кількісні показники реєстрації цих дій повинні доповнюватися їх якісними оцінками.

Висновки. Отже, визначення індивідуальної структури технічної підготовленості юних футболістів дозволило оптимізувати управління процесом технічної підготовки та сприяло прискоренню темпів їх удосконалення в основній частині педагогічного експерименту. Прискорення темпів удосконалення виявилось у збільшенні середніх значень коефіцієнтів приросту результатів контрольних випробувань з техніки володіння м'ячем: у футболістів 11–12 років – на 3,2 %, у футболістів 14–15 років – на 10,7 %.

Джерела та література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. С. 31–34.
2. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч. посіб. Тернопіль: Астон, 2014. 180 с.
3. Овчаренко С. В., Мітова О. О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*: зб. наукових праць. Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М. Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І.Франка / під ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. № 3 (22). С. 371–377.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК-ЛЕГКОАТЛЕТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Світлана Савчук¹

¹*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки Savchuk.Svitlana@vnu.edu.ua*

Вступ. Для багатьох видів спорту базовим видом є легка атлетика, зокрема біг, який є не лише невід'ємною складовою частиною багатьох фізичних вправ в окремих видах спорту, а й використовується представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей.

Біг на короткі дистанції найпершим зі всіх видів легкої атлетики був визнаний доступним для жінок і включений до програми Олімпійських ігор у 1928 р. У сучасній легкій атлетіці до бігу на короткі дистанції належить біг на 100, 200, 400 м і всі види естафети з довжиною етапів не більше 400 м. Загалом спринтерський біг – це типова швидкісна вправа, що характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності [1, 2].

Проблемі підготовки легкоатлеток, які спеціалізуються з бігу на короткі дистанції, присвячено багато як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень [3, 7]. Підготовка спортсменок з бігу на спринтерських дистанціях включає фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку. Методика розвитку швидкісно-силових якостей вимагає особливого підходу. Спортсменки з бігу на короткі дистанції повинні мати сильні м'язи ніг, тулуба й високий рівень розвитку швидкісних можливостей. Без цих якостей неможливо оволодіти сучасною технікою бігу [4, 6].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, опитування тренерів, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Для оцінки спеціальної фізичної працездатності спринтерок застосовували такі тести:

- на швидкість – біг 30 м з ходу, біг зі старту на 30 м;
- на спритність – човниковий біг 4x9 м;
- на аеробно-анаеробну витривалість – біг 100, 200 та 300 м.

Результати дослідження. У ході дослідження проаналізовано вплив часу реакції спортсменок на старті, часу стартового розгону, швидкості бігу на дистанції і швидкості фінішування. Разом з тим, встановлено, що провідною фізичною якістю бігуна на 100 метрів є швидкість рухів [5].

У період високої працездатності спортсменкам було запропоновано тренування із великим та середнім навантаженням, тому вони легко справлялися з роботою, котра спрямована на підвищення аеробно-анаеробних і анаеробних можливостей і на основі цього підвищували результати. Для підвищення швидкості і ритму бігу нами застосовувались такі засоби, як біг під гірку, біг з еспандерами, біг з низького старту та з ходу з максимальною швидкістю. Також приділялась увага розвитку швидкості та швидкісної витривалості, для розвитку якої застосовували такі засоби як біг на відрізках 30 м з ходу, з низького старту, біг на відрізках 60, 100, 150, 200, 250, 300, 400, 500 м та біг під гірку.

У періоди зниження працездатності спортсменок нами пропонувалися заняття з малим навантаженням аеробного відновлювального характеру для підтримання швидкісної витривалості та відновлення після великих навантажень.

Нами проаналізовано щоденники спортсменок, в яких відображений сумарний обсяг усіх засобів для покращення як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки з метою підвищення спортивної майстерності з бігу на 100 та 200 метрів. Після детального аналізу, визначено, що спортсменки ЕГ виконали на 31 % більші обсяги тренувального навантаження в анаеробному режимі і на 28 % більше – в аеробно-анаеробному режимі тренування, порівняно з КГ.

У підготовчому періоді необхідно завжди контролювати час пробігання відрізків, тому що кожна спортсменка має знати зусилля, з яким вона переборює втому на дистанції. Якщо контроль часу на окремих відрізках у підготовчому періоді слугує для поступового підвищення швидкості і швидкісної витривалості, то в змагальному періоді цей контроль є необхідною умовою визначення стану тренуваності.

За результатами, встановлено вірогідний приріст результатів з бігу на 100 і 200 м у студенток експериментальної групи ($p < 0,7$), що свідчить про розвиток анаеробних можливостей у дівчат, які спеціалізуються з бігу на короткі дистанції.

За показниками бігу на 30 м з ходу, 100, 200 м та човникового бігу також встановлено приріст результатів у студенток ЕГ ($p > 0,07$), що є свідченням незначного розвитку їх швидкісних та координаційних можливостей. Отже, збільшення обсягів тренування та застосування засобів спеціальної підготовки ефективно впливають на розвиток спеціальної підготовленості студенток ЕГ.

Висновки

1. Фундаментальні наукові дослідження у швидкісно-силових видах легкої атлетики орієнтовані на вирішення питань, пов'язаних з постійним удосконаленням традиційних методів підготовки спортсменів у поєднанні з використанням додаткових нетрадиційних методів і засобів, які спрямовані на розширення функціональних резервів організму легкоатлета й удосконалення фізичної та технічної підготовки.

2. Основою спеціальної фізичної підготовки спортсменок-спринтерок має бути: спрямованість на максимально-можливі досягнення; поглиблена спеціалізація та індивідуалізація; безперервність тренувального процесу; єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена; хвилеподібність динаміки навантажень; циклічність тренувального процесу; єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень; єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості; єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з поза змагальними чинниками; взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактика спортивного травматизму.

Джерела та література

1. Ахметов Р. Ф., Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2013. 340 с.
2. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів вищого навчального закладу. Черкаси: Вид-во Вовчок О. Ю. 2006. 424 с.
3. Булатова М. М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук. Київ: УГУФВС. 2006. 44 с.
4. Караулова С. И. Методика построения тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла в беге на короткие дистанции. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт.* № 1. 2017. С. 242–250.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: «Планер». 2007. 273 с.
6. Мірзоев О. М., Бодрова Н. Д., Бодров І. В. Легка атлетика. Сучасні тенденції розвитку бігу на 100 м. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків: ХДАФК, 2014. № 1 (39). С. 66–74.
7. 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.

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

Олена Томащук¹

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@vnu.edu.ua

Вступ. Проблема зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей є одним із головних завдань українського суспільства. Успішне засвоєння навчальних дисциплін залежить не лише від бажання й здібностей учнів, а й від стану їх здоров'я та рівня працездатності. Саме фізичне виховання як невід'ємна складова навчального процесу за певних обставин може сприяти підвищенню працездатності, зміцненню та збереженню здоров'я дітей. З огляду на це, важлива роль у навчально-виховному процесі сучасної школи відведена діяльності вчителя фізичної культури, який здатний виявляти суперечності фізичного розвитку учнів, на високому рівні розв'язувати професійні ситуації. Водночас провідною, інтегральною якістю вчителя фізичної культури, як свідчать дослідження О. Й. Ємця [1], Р. П. Карпюка [2], О. М. Печко [3], є його здатність професійно, педагогічно мислити. Саме це формує педагогічну спостережливість, вміння планувати й аналізувати педагогічний процес.

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

Результати дослідження. За останні роки в Україні склалася принципово нова політична, економічна і соціальна ситуація, яка значною мірою впливає і на систему підготовки вчителів фізичної культури. Тому найголовніше концептуально визначитися у напрямках тих змін, що будуть впроваджені у систему професійної освіти. Водночас, пропозиції щодо змін у системі підготовки кадрів повинні бути виваженими і враховувати історичні та сучасні тенденції розвитку професійної освіти.

Аналіз шкільної практики показує, що сьогодні потрібний такий учитель, який упевнено володіє сучасною психолого-педагогічною теорією та технологією професійної діяльності. До того ж, специфіка праці вчителя фізичної культури в сучасних умовах вимагає від нього компетентного мислення й ефективних дій. Кінцевим результатом педагогічного мислення є компетентне розв'язання професійних ситуацій.

Зрозуміло, що підготувати такого вчителя, застосовуючи ілюстративно-пояснювальний метод навчання, який сьогодні переважно використовується у фізкультурних навчальних закладах, неможливо. Треба глибоко усвідомити, що творчість, активність, самостійність прийняття рішень не формуються у студента самі по собі. Вони визначаються спрямованістю, стратегією, змістом і технологією процесу навчання й виховання у вузах, які готують фахівців фізичного виховання.

Серед багатьох методів активного навчання особливої уваги набуває сьогодні метод розв'язання професійних ситуацій. Доцільність і ефективність застосування цього методу доведена педагогічною наукою і він знаходить широке застосування в підготовці вчителів різних спеціальностей.

Виділяють основні способи розв'язання професійних ситуацій, що виникають у процесі фізичного виховання: 1. Суперництво – характерною особливістю цього стилю є вольовий тиск на учня, пред'явлення вимог, наполягання на їх виконанні; 2. Співпраця – передбачає таке розв'язання ситуації, коли учень і вчитель намагаються спільно досягти поставленої мети, хоча на шляху до неї теж виникають проблемні ситуації; 3. Компроміс – для цього стилю характерний пошук педагогом такого рішення, яке певною мірою влаштовує учасників конфліктної ситуації і передбачає, що кожен з них повинен чимось поступитися; 4. Уникнення – цей стиль виявляється в тому, що вчитель ухиляється від розв'язання ситуації, ігноруючи її; 5. Пристосування – передбачає прагнення вчителя довести, що він підтримує позицію учня і формально погоджується з його думкою, хоча насправді дотримується інших поглядів [2].

Щоб виявити рівень сформованості вміння розв'язувати професійні ситуації, що виникають у процесі фізичного виховання, проводився педагогічний експеримент, у якому взяли участь 252 студенти різних курсів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Аналіз результатів дослідження свідчить, що переважна більшість вибрали варіант компромісного розв'язання ситуації. Згрупувавши відповіді за характером та змістом запропонованих дій стає можливим розподілити їх в залежності від науково-обґрунтованих стилів розв'язання професійних ситуацій (суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування).

На основі вивчення й узагальнення відповідей респондентів на низку запропонованих ситуацій було виділено три групи студентів за рівнем сформованості вміння аналізувати професійні ситуації та приймати оптимальні рішення. Першу групу (24 %) становлять студенти, які вирізняються глибиною аналізу ситуацій, про що свідчать запропоновані ними переважно нестандартні способи їх вирішення (3–5 варіантів). До другої, найчисленнішої групи (41 %) відносяться студенти, які називають іноді до 10 варіантів відповідей, але це прості, традиційні, часто банальні способи, які не відповідають змістові й характеру ситуацій. Виявилось, що серед цієї групи респондентів лише деякі здатні об'єктивно аналізувати ситуації, але здійснюють це поверхнево. До третьої групи (35 %) належать студенти, які в переважній більшості пропонують один, а іноді 2–3 варіанти розв'язання ситуації, які не вирізняються оригінальністю. Ці студенти практично не аналізують ситуації [4]. Уміння аналізувати навчально-виховний процес в діяльності вчителя фізичної культури в методиці розглядається як визначальний шлях підвищення професійної майстерності педагога. Тому від визначення важливості цього вміння слід рішуче перейти до навчання студентів «школі» аналізу. Адже об'єктів, що вимагають аналізу в діяльності вчителя безліч (аналіз навчального процесу, аналіз успішності, аналіз техніко-тактичної підготовки, аналіз уроку).

Висновки. Таким чином, результати дослідження дають можливість зробити висновок, що уміння аналізувати навчально-виховну діяльність у всіх її напрямках формується лише тоді, коли створюються необхідні умови для аналітичної діяльності. Ефективним шляхом розвитку у студентів аналітичних здібностей є розв'язання професійних ситуацій на основі диференційованого підходу. Технологія формування вмінь розв'язувати професійні ситуації включає систему принципів, етапів, педагогічних умов, засобів, методів, методичних прийомів, форм навчання та алгоритму дій.

Джерела та література

1. Ємець О. Й. Ситуаційні технології в підготовці вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: РВВ Вежа, Волин. 200 нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 170–173.
2. Карпюк Р. П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» Вінниця, 2005. 20 с.
3. Печко О. М. Вивчення стану професійних умінь під час розв'язання педагогічних ситуацій майбутніми вчителями фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Випуск 107. Том I. Серія: Педагогічні науки. *Фізичне виховання та спорт*: збірник. Чернігів: ЧНПУ, 2013. № 107. С. 280–283.
4. Томащук О., Шандрук Р. Формування умінь у майбутніх учителів фізичної культури розв'язувати професійні ситуації. *Наукове мислення*: збірник статей учасників сорокової всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього», (20 листопада – 18 грудня 2020 р.). Вид-во НМ. Дніпро, 2020. С. 32–36.

ЗМІСТ

Секція 1

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

<i>Євген Бацаєв, Олена Кашевська, Інна Юрченко, Людмила Ващук</i> Організація позаурочної шкільної форми фізкультурно-оздоровчої роботи старшокласників з використанням засобів фітнесу.....	3
<i>Олександр Валькевич</i> Удосконалення швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції.....	5
<i>Людмила Ващук</i> Політичні та соціально-економічні чинники впливу на фізичну активність старшокласників в умовах дистанційного навчання.....	7
<i>Індика Світлана, Наталія Белікова, Анатолій Цюць</i> Історичні аспекти дослідження якості життя людини.....	9
<i>Надія Ковальчук</i> Історичний шлях трансформації палиці у спортивний інвентар.....	11
<i>Венера Кренделєва</i> Етапи розвитку аеробіки та чирлідінгу на Волині.....	13
<i>Михайло Островський</i> Національна стрільба з лука як вид рухової активності японців.....	15
<i>Олександр Швай</i> Використання акробатичних вправ на секційних заняттях з волейболу юних волейболістів.....	17

Секція 2

Становлення і розвиток фізичної культури у стародавньому світі

<i>Ніна Деделюк</i> Поліфункціональність національних традицій фізичного виховання.....	19
<i>Юрій Кривенко</i> Передумови виникнення хокею на траві на території панівних імперій стародавнього світу.....	21

Секція 3

Розвиток фізичної культури і спорту у період нової історії

<i>Олександр Безносюк, Баходір Мамуров</i> Контроль психологічного стану спортсмена під час гри на більярді.....	23
<i>Тетяна Гнітецька</i> Історія зародження скейтбордінгу на Волині.....	26
<i>Сергій Гуменюк</i> Діяльність сокільських товариств у міжвоєнний період з 1920 по 1939 роки.....	28

Секція 4

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

<i>Ілона Балджи, Ніна Долбишева, Галина Саленко</i> Основні фактори, що впливали на ефективність підготовки спортсменів-легкоатлетів Дніпропетровщини до участі у Олімпійських Іграх (1950–60-ті роки).....	30
--	----

Володимир Банах	
Ефективність експериментального мотиваційного чинника у поліпшенні функціональних можливостей здобувачів вищої освіти	32
Ірина Войтович	
Сучасні тенденції національно-патріотичного виховання школярів засобом гри «Джура»	34
Олена Іщук	
Історичні тенденції розвитку системи фізичного виховання в країнах Європи	36
Анатолій Лозовий	
Карате як спорт: традиція, сучасність, глобалізм	38
Юлія Павлова	
Сучасні тенденції та перспективні напрямки розвитку концепції грамотності у фізичній культурі	40
Ліліана Рядова, Наталія Цигановська	
Історичний аспект виникнення та розвитку хортингу як національного виду рухової активності України	42
Віктор Слюсарчук	
Стан сформованості готовності до фізичного саморозвитку в дівчат після завершення навчання у військовій академії	44

Секція 5

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

Dariusz Ślapek	
Nieznany tekst o greckiej agonistyce profesora Edmunda Bulandy (1882–1951)	46
Eligiusz Malolepszy, Teresa Drozdek-Malolepsza	
Sport piłki nożnej w województwach stanisławowskim i tarnopolskim w latach 1920–1939	48
Сергій Козіброцький	
Формування програмних засад фізичного виховання студентської молоді	50
Тетяна Мицкан, Станіслав Заборняк	
Спортивно-військові змагання в Карпатах на честь діяльності другої бригади Східнопольського Легіону	52
Наталія Чухланцева	
Вклад Ф. Нахтегалья у становлення фізичного виховання в освітній системі Данії на початку 19 століття	54

Секція 6

Генезис і розвиток сучасного олімпізму

Олена Лейкіна, Олена Дем'янчук	
Діяльність школи вищої спортивної майстерності у Волинській області	56
Олексій Лях-Породько	
50 років тому: українці підкорили олімпійський Мюнхен-72	58
Олександр Проніков	
Джерела теоретичних основ підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту	60
Володимир Ялович	
Досягнення волинських легкоатлетів-олімпійців, як складова розвитку олімпійського руху на Волині	62

Секція 7

Розвиток активного туризму в Європі

Олена Дем'янчук	
Тенденції розвитку спортивного орієнтування у Волинській області	64

Марія Фесик, Олена Дем'янчук

Об'єкти пізнавального туризму: історико-архітектурні пам'ятки міста Луцька66

Секція 8

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

Назар Бугайчук

Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів в умовах педагогічного коледжу68

Анатолій Вольчинський

Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів
вищих навчальних закладів70

Наталія Захожа

Скандинавська ходьба як засіб оздоровлення студентської молоді.....72

Ольга Касарда

Підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я студентів засобами
скандинавської ходьби74

Олег Мазурчук

Засоби й методи розвитку гнучкості студентів, які займаються в секції футболу76

Жанна Мудрик

Особливості контролю техніко-тактичних дій юних футболістів.....78

Світлана Савчук

Спеціальна фізична підготовка спортсменок-легкоатлеток,
які спеціалізуються з бігу на короткі дистанції80

Олена Томащук

Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури
до розв'язання професійних ситуацій82

Для нотаток

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НАРОДІВ ЄВРОПИ

*Збірник тез доповідей
V Міжнародного наукового конгресу
істориків фізичної культури
(27 вересня 2022 р.)*

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