



ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НАРОДІВ ЄВРОПИ

*Збірник тез доповідей
IV Міжнародного наукового конгресу
істориків фізичної культури
(22–24 вересня 2021 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
IV Міжнародного наукового конгресу
істориків фізичної культури
(22–24 вересня 2021 р.)*

Редакційна колегія

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

Фізичне виховання і спорт

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

Педагогічні науки

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

Історія фізичної культури і спорту народів Європи [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (22–24 верес. 2021 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. – 50 с.

Збірник містить наукові роботи учасників IV 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), 2021

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021

Секція 1

Історія та сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ШКОЛАХ США

Ігор Бакіко¹, Володимир Ковальчук², Сергій Савчук³

¹Докторант кафедри теорії і методики фізичного виховання НУФВСУ, bakiko_igor@mail.ru;

²Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я Луцького національного технічного університету, fv@lntu.edu.ua;

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я Луцького національного технічного університету, fv@lntu.edu.ua

Вступ. Для багатьох українських школярів два уроки фізкультури на тиждень – єдина можливість для певної фізичної активності. А деякі прагнуть зробити довідку і не займатись фізкультурою зовсім. Але є країни, в яких відношення до фізкультури принципово інше і дітей намагаються зацікавити спортивними заняттями усіма можливими способами.

Результати дослідження. Спорт в США – одна з національних ідей, а школи – резерв для національних збірних. Тому уроки фізкультури тут не просто заняття, а ціла система, до якої залучено майже всі учні. У кожній школі є своя повноцінна матеріальна база: майданчики: баскетбольний, бейсбольний, для американського (або європейського) футболу. Багато шкіл оснащені басейном. Майже всі беруть участь в міжшкільних змаганнях, які навіть показують по місцевому телебаченню для пропаганди спортивного способу життя з самого раннього дитинства. Імена гравців пишуть на екрані, а однокласники вболівають за своїх на стадіоні або будинку перед телевізором. Згадайте будь-який американський фільм про підлітків або школу. Там обов'язково буде що-небудь про місцевих спортсменів, шкільну команду і чирлідерш. Дворова культура спорту теж добре розвинена в США. Правда, замість популярного в Україні вуличного футболу, американці більше люблять баскетбол, бейсбол, пробіжки і навіть йогу на вулицях.

Велика частина уроків фізкультури зав'язана на змаганнях і командній роботі. З перших класів разом з традиційною розминкою учні займаються на шкільному стадіоні, беруть участь у внутрішньошкільних і міжшкільних змаганнях. У школяра завжди є можливість вибрати улюблений вид спорту. Розминка на початку уроку дуже довга і насичена. Дітей змушують багато бігати, грати в примітивні командні ігри з м'ячем, догонялки, перепасовку. За словами американських педагогів, такий підхід до уроку допомагає вирішити три проблеми: розігріти м'язи перед грою, дозволити дітям виплеснути за попередні уроки енергію, організувати клас в єдину команду, що особливо працює в класах з поганою дисципліною. Друга частина уроку – фітнес. У багатьох школах діє така система: учні діляться на групи і кожна група кілька хвилин займається якимось одним видом фізичної активності. Стрибає через скакалку, кидає м'яч, віджимається. Через кілька хвилин групи змінюються. Зроблено це для того, щоб учні могли зрозуміти, який вид спорту і який вид навантажень взагалі їм ближче. Адже завжди є той, хто любить бігати, а є той, кому більше до душі грати з м'ячем. Останню частину уроку приділяють грі. У випадку зі шкільними уроками – це найчастіше баскетбол або волейбол. У деяких великих школах заняття фізкультурою в старших класах повністю замінюють різні секції. Тобто учень, наприклад, записується на бейсбол і займається ним в середині шкільного дня, щоб не було можливості прогуляти і можна було зробити перерву в «сидячому навчанні».

У школах США, крім уроків фізичної культури, з 1986 року діють обов'язкові спеціальні програми «Виклик президента». Це тести з фізичної підготовки дітей від 6 до 17 років. Програма «Виклик

президента» містить п'ять видів вправ: біг на милю, човниковий біг 4 × 39 футів, підтягування у висі, згинання тулуба з положення лежачи, нахили вперед.

В Америці в обов'язковому порядку створюють команди обох статей з усіх видів спорту, крім американського футболу. Звичайно, для такого розмаїття фізичної підготовки потрібно багато викладачів. У таких школах працюють до десяти вчителів фізкультури і тренерів по окремих секціях. До речі, в США є спеціальні спортивні клуби для дітей і дорослих із зайвою вагою. Повним людям психологічно непросто ходити в звичайні клуби і басейни, а в спеціалізованих клубах у них не виникне подібних проблем, так вважають організатори цього спортивного дозвілля.

Висновки. Аналіз досвіду США в організації фізичного виховання і спорту в загальноосвітніх школах показав, що в США надається величезне значення фізичному та спортивному вихованню в школах протягом усього періоду навчання.

БОЧЧЕ - ІСТОРІЯ ГРИ

Олександр Безносюк¹

¹Професор кафедри педагогіки та психології, кандидат педагогічних наук, професор, суддя міжнародної категорії Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка, alexbeznozyuk57@gmail.com

Вступ. Метання в ціль – одна з найдревніших і відоміших ігор людству. Ще 7000 років тому єгиптяни грали в гру, що нагадує бочче, де замість куль використали відшліфовані камені. Греки дізналися про бочче у восьмисотих роках до н. е. від єгиптян. Римляни відповідно від греків. Здійснено точно відомо, що з початку Пунічних воєн між Римом і Карфагеном, в III ст. до н. е., бочче вже була дуже популярна серед римських солдатів. Один маленький камінчик – «вождь» – кидали на землю, а до нього підкидали камені більшого розміру, грали командами або поодиноці. Вигравав гравець, чий камінь лягав ближче до «вождя». Пізніше в древньому Римі в якості куль використали кокосові горіхи, привезені з Африки, а з часом горіхи замінили кулями з оливкового дерева.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, узагальнення, синтез.

Результати дослідження. З падінням римської імперії бочче виявилася майже забутою грою, але в середні віки вона знову ставати неймовірно популярною розвагою. До початку XIV століття бочче стала настільки популярною, що в 1319 році імператор Священної Римської імперії Карл IV вимушений був заборонити гру, оскільки вона відволікала його солдатів від навчання військовій справі. Але бочче несподівано отримала підтримку лікарів, які переконливо довели крайню корисність бочче як гри, здатної вилікувати від ревматизму і гра знову стала легальною.

У XVI столітті бочче завойовує Великобританію. Є навіть історичний анекдот як Королева Єлизавета I і знаменитий мореплавець сер Френсіс Дрейк грали у бочче 18 липня 1588 року, і час гри Дрейку оголосили про наближення іспанської ескадри, сер Френсіс незадоволено відповів: «Спершу закінчимо, потім займемося армадою».

З часом головними стовпами бочче стали Франція і Італія. У цих країнах з'явилися свої, такі, що відрізняються, втім, головним чином термінологією, а в техніці дуже трохи, різновиди спортивного катання куль. У Франції, наприклад, грають на бульварах, попиваючи легкий алкоголь, і називають своє зайняття петанк. У Італії збереглася старовинна назва, бочче, і італійці розважаються грою на майданчиках перед замиськими будинками.

Бочче зазвичай грають на ґрунтовому чи заасфальтованому полі (27 метрів в довжину і від 2,5 до 4 метрів у ширину). Кулі для гри (бочче) можуть бути металеві або пластмасові. На відміну від куль для боулзу, кулі для бочче мають сферичну форму.

Гра відбувається між двома гравцями або двома командами (по два, три або чотири гравці в кожній). Матч розпочинається випадково вибраною стороною, якій надається можливість кинути менший м'яч *джек* (інші назви – боччіно, палліно) з одного кінця ігрового поля в зону довжиною 5 м, яка закінчується на відстані 2,5 м від дальнього кінця поля. Підрахунок балів: команді зараховується один бал за кожну кулю, яка знаходиться ближче до джека, ніж найближча до нього куля суперників.

Сучасна історія бочча (бочча – це адаптована гра бочче для людей з порушеннями опорно-рухового апарату) як параолімпійського виду спорту розпочинається з 1984 року. А в 1988 році з'явилася в програмі на Параолімпійських іграх в Сеулі, Корея і в подальшому на всіх Параолімпіадах, включаючи Токіо-2020.

Перший чемпіонат світу по бочче пройшов в 1975 році в Монако. Світовими лідерами в цьому виді спорту є Італія, Франція, Словенія і Хорватія. Змагання по бочче відбуваються також на Всесвітніх іграх (IWGA).

В XXI столітті гра стала популярною і в Україні. А автор статті вже більше 10 років проводить змагання серед студентів та науковців України. А 11 вересня 2019 року в рамках III-го міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури «Історія фізичної культури і спорту народів Європи» був проведений міжнародний турнір з бочче.

ЗМІСТ ПОНЯТЬ «ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ» І «РУХОВА АКТИВНІСТЬ»

Наталія Белікова¹, Анатолій Цьось², Світлана Індіка³

¹Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, belikova.natalia@vnu.edu.ua;

²Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, ректор Волинського національного університету імені Лесі Українки, tsos.anatoliy@vnu.edu.ua;

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, indyka.svitlana@vnu.edu.ua.

Вступ. Нині все більшої актуальності набуває проблема обмеження фізичної активності людини, адже гіподинамія є вагомим і значно поширеним фактором ризику розвитку багатьох хвороб. Результати проведених епідеміологічних досліджень свідчать про високу поширеність недостатньої фізичної активності серед населення України – 43,6 %. Особи з низьким рівнем фізичної активності ризикують мати серцево-судинну патологію у 2 рази частіше за тих, у кого її рівень достатній, при цьому малорухливий спосіб життя розглядається не лише як передумова, а й як постійно діюча причина розвитку цієї патології. Тільки за рахунок підвищення інтенсивності фізичних навантажень можна досягти зниження смертності від хвороб системи кровообігу на 27–31 %, причому цей ефект значно превалює над іншими у зміні способу життя.

Мета: визначити сутність і зміст понять «фізична активність» і «рухова активність».

Методи досліджень. У дослідженні використовувався метод теоретичного аналізу й узагальнення інформації електронних баз даних з використанням дескрипторів «фізична активність», «рухова активність».

Результати досліджень. Для подальшого дослідження важливо уточнити відмінності між поняттями «фізична активність» і «рухова активність». Згідно з визначенням ВООЗ, до природної рухової активності відносять види рухів, які спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, харчування, зусилля, спрямовані на придбання продуктів харчування, приготування їжі), а також навчальну та виробничу діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активне пересування до роботи та з роботи.

А. Сухарев під руховою активністю розуміє суму рухів, яку людина виконує в процесі своєї життєдіяльності. Цієї ж думки дотримуються і вітчизняні науковці (Г. Л. Апанасенко, 1992; С. А. Савчук, 2002; Є. О. Котов, 2003), які зазначають, що поняття «рухова активність» містить у собі сумарний обсяг рухів, які виконує людина впродовж своєї життєдіяльності.

В. Морган розглядає рухову активність (physical activity), як суму рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. У дослідженнях В. Волда даний термін має соціальне значення.

Фізична активність, за І. М. Горбась, – це сукупність різних моделей поведінки, що визначається як «рух тіла за допомогою м'язової сили та витрат енергії» та вимірюється ступенем перевищення витрат енергії над основним обміном речовин.

Т. Барановський під фізичною активністю розуміє роботу скелетних м'язів, яка супроводжується витратами енергії разом з витратами енергії у стані спокою, що співпадає з визначенням поняття фізичної активності ВООЗ.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що окремі автори ототожнюють фізичну та рухову активність. Так А.Г. Котков і Є.В. Антипова розглядають рухову активність людини з соціально-педагогічного погляду, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичного вдосконалення для ефективного реалізації своїх природних задатків з врахуванням особистої мотивації і соціальних потреб.

Ми поділяємо думку В. Бальсевича і В. Запорожанова, які під фізичною активністю людини розуміють діяльність індивідуума, спрямовану на досягнення фізичних кондицій, необхідних і достатніх для досягнення й підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості. Фізична активність реалізується на основі засвоєння індивідуумом накопичених знань в галузі фізичного вдосконалення людини, цілеспрямованої зміни біологічних складових її природи й опосередкованого впливу на соціальні складові. Автори також пояснюють, що поняття «фізична активність» відображає певний бік діяльності у сфері фізичної культури і, передусім, специфіку індивідуальної діяльності особистості у цій сфері.

Висновки. Отже, розбіжність змісту поняття «фізична активність» з поняттям «рухова активність» зумовлена прямим включенням до поняття «фізична активність людини» усіх компонентів її діяльності, спрямованих на опанування знань про правильне методичне забезпечення процесу власного фізичного вдосконалення, чітку орієнтацію на особисту мотивацію до фізичних тренувань, і, нарешті, посилення акценту на активне розуміння окремою особою суспільної значущості її індивідуальної діяльності, спрямованої на фізичне вдосконалення та на ініціативну участь особистості в досягненні цих суспільно значущих цілей.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК РІЗНОВИД ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ігор Бичук¹, Богдан Кобзар²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

²Студент 3 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат. Це один із важливих засобів всебічного виховання особистості. Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості (Мороз, 2019). Рухлива гра належить до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор характерні творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом. Вони спрямовуються на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети.

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

Результати дослідження. Рухлива гра – специфічний вид ігрової діяльності. Вона є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Рухлива гра володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність.

У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей. Рухливі ігри позитивно впливають на розумовий розвиток, організаторські навички, формування особливості. При проведенні рухливих ігор в силу їх специфічності насамперед вирішуються задачі власне фізичного виховання (Мороз, 2019).

Гра як і будь-яка діяльність проводиться з певною метою, ціллю. Вона має свою структуру: ігровий задум або мета гри, ролі, ігрові дії, сюжет гри, правила гри.

Класифікація рухливих ігор має такі ознаки: 1) інтенсивність, 2) вікова категорія, 3) стать, 4) переважуючий прояв вольової якості, 5) малі фольклорні форми, 6) час і місце проведення.

Діхтяренко З. М. пропонує класифікацію рухливих ігор за характером рухової діяльності та впливом на розвиток фізичних і вольових якостей: 1) ігри, які сприяють розвитку фізичних якостей (швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність, швидкісно-силова якість); 2) ігри з елементами стройових вправ; 3) ігри з елементами загальнорозвивальних вправ; 4) ігри з елементами прикладних вправ; 5) ігри з елементами рівноваги; 6) ігри з елементами акробатики; 7) ігри з елементами боротьби; 8) ігри з елементами танцю; 9) ігри з елементами футболу; 10) ігри з ходьбою; 11) ігри з бігом; 12) ігри зі стрибками; 13) ігри з метанням; 14) ігри на воді; 15) ігри на лижах; українські народні ігри мають такі групи (Діхтяренко З., 2008).

Висновки. Рухливі ігри – це один з видів ігрової діяльності особистості. Оскільки через діяльність виховується і розвивається особистість, то рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання, а також формування таких вольових якостей особистості, як наполегливість, цілеспрямованість, рішучість тощо.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В УКРАЇНІ

Анатолій Вольчинський¹, Олександр Малімон²,
Андрій Ковальчук³, Ярослав Смаль⁴

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaj65@ukr.net;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

³Асистент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, суддя Міжнародної категорії з волейболу;

⁴Кандидат педагогічних наук, доцент Академії рекреаційних технологій і права

Вступ. З історії ігрового спорту ми знаємо, наскільки різноманітний і цікавий світ ігор, особливо з м'ячем. Історики спорту припускають, що м'яч для різних ігор був створений стародавніми людьми за образом і подобою до сонця, якому вони поклонялися. Ігри з м'ячем, схожі на сучасну гру в настільний теніс, були відомі в стародавній Греції, Римі, пізніше – в Німеччині, Франції та інших країнах.

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

Результати дослідження. Настільний теніс – один із найпопулярніших видів спорту в світі. Проте дотепер залишається загадкою, хто ж є справжнім родоначальником гри. Одні фахівці вважають, що настільний теніс зародився в Азії – в Японії чи Китаї. Інші стверджують, що він міг зародитися США, Індії або Південній Африці. Значна частка науковців схиляється до думки, що ця гра походить із Англії. В Україні настільний теніс з'явився наприкінці XIX ст. В 1890 р. було створено тенісні клуби в Одесі і Таганрозі, а згодом гра поширилася і по інших містах України.

Особливо тенісний рух у країні активізувався після Другої світової війни. У 1951 р. проведено перший чемпіонат СРСР із настільного тенісу, в якому брали участь і українські спортсмени. У 1957 р. за ініціативи начальника відділу спортивних ігор міністерства спорту УРСР А. М. Басіної створено Федерацію настільного тенісу України (ФНТУ). Рівень українського настільного тенісу з року в рік підвищувався. На Третій літній Спартакіаді народів СРСР (серпень 1963 р.) команда з настільного тенісу від України виборола перше місце. Українські тенісисти неодноразово ставали чемпіонами СРСР з настільного тенісу в особистому розряді. Зокрема це: Анатолій Строкатов (1976, 1977), Михайло Овчаров (1982), Володимир Дворак (1985, 1989), Борис Розенберг (1987). Високі досягнення на міжнародній арені мали українські спортсмени, які входили до складу збірної СРСР: Світлана Федорова-Грінберг – дворазова чемпіонка світу (1969, у командному та парному розрядах), триразова чемпіонка Європи (1970, у парному та командному розрядах, 1974); Анатолій Строкатов – срібний призер чемпіонату світу (1973, змішаний розряд), срібний призер чемпіонату Європи (1976, особистий розряд), двічі бронзовий призер чемпіонату Європи (1978, змішаний та командний розряд); Олена Ковтун – двократна чемпіонка Європи (1986, 1988, обидва рази у парному розряді).

Після розпаду Радянського Союзу федерацією настільного тенісу України було прийнято рішення провести свій перший незалежний чемпіонат, де в 1991 р. переможницею стала Олена Ковтун. З тих пір чемпіонат України проводиться щорічно, з відбором до складу національної збірної з настільного тенісу. Також щорічно проводиться Кубок України з настільного тенісу, який носить ім'я А. М. Басіної. Значно розвинений в Україні й ветеранський теніс. Проводяться всеукраїнські змагання для ветеранів у Києві, Львові, Дніпрі, Харкові, Одесі та ін.

Висновки. Аналізуючи аспекти розвитку настільного тенісу в Україні, слід зазначити, що ця гра є надзвичайно улюбленою й популярною. В роки незалежності чимало українських тенісистів досягли значних успіхів на європейській арені.

СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ГРИ БОЧА В УКРАЇНІ СЕРЕД ОСІБ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Віктор Галан-Влашук¹, Олександр Которович¹,
Костянтин Мельничук², Назар Андросюк²

¹ Аспірант, Волинського національного університету імені Лесі Українки;

² Студент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Вступ. Головним фактором зниження рухової активності осіб з інвалідністю є невирішеність питань доступного середовища в ключових сферах життєдіяльності. Ця кризова ситуація може бути вирішена завдяки залученню людей з інвалідністю до занять адаптивним спортом, який є унікальним засобом фізичної, психічної і соціальної адаптації.

Одним з найдоступніших та популярних видів спорту в світі серед осіб з інвалідністю, є рухова гра боча. Зважаючи на те, що для деяких людей з порушеннями опорно-рухового апарату це єдиний можливий вид спортивних занять.

Мета дослідження: аналіз становлення і розвитку гри боча в Україні серед осіб з ураженнями опорно-рухового апарату.

Результати дослідження. Гра боча (в перекл. з іт. Воссе означ. «куля») – це гра з м'ячем, різновид боул-спорту (boules sport), поруч з боулзом і петанком; походять від найдавніших ігор Римської імперії. Найпоширеніша гра в Італії, частково у Європі і в місцях проживання італійських мігрантів, у тому числі в Австралії, Північній та Південній Америці (де гра відома під назвою bochas), у Венесуелі (bolas criollas), у Бразилії (bocha). Нині 75 спортивних федерацій країн світу є членами Міжнародної федерації спорту Боча (BISFed).

Після того, як боча була внесена до переліку паралімпійських ігор для інвалідів, її правила були приведені до єдиного знаменника і розрізняються лише в залежності від категорій гравців. Так як в грі беруть участь інваліди з проблемами опорно-рухового апарату різної тяжкості, для деяких категорій дозволяється використання спеціальних пристосувань для вкидання м'яча і навіть допомогу асистента.

Поштовхом для розвитку боча в нашій країні став у 2007 році подарунок делегації з Бразилії комплекту м'ячів Українській федерації спорту інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату. Так з цього року у Національному центрі паралімпійської та дефлімпійської підготовки та реабілітації інвалідів (м. Євпаторія) до програми заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації була включена ця гра. Завдяки зусиллям Національного комітету спорту інвалідів України та Українського центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» перший чемпіонат України з боча серед спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату, відбувся 16–19 жовтня 2012 році у селищі Заозерному (АР Крим).

Із 2016 р. щорічно в м. Одеса проводяться чемпіонати України з гри боча серед людей, які мають ураження опорно-рухового апарату.

У 2017 році Україна вперше була представлена двома учасниками на Чемпіонаті Європи, що відбувся в м. Сан-Кугат-дал-Бальєс (Іспанія). На цьому спортивному форумі наш спортсмен Артем Колінко здобув бронзову нагороду.

У липні 2021 р. в Кедрових палатах Андрея Шептицького, що в Осмолоді, відбулися перші оздоровчо-реабілітаційні всеукраїнські спортивні збори з параолімпійського виду спорту боча. Серед учасників зборів були досвідчені гравці з боча, міжнародний коуч та міжнародний арбітр з Бочча з Іспанії Mikel Xale, бронзовий призер Чемпіонату Європи, призер кубків Європи та світу, 7-разовий чемпіон України, майстер спорту Артем Колінко.

З 24 серпня по 5 вересня 2021 року в Токіо відбулися XVI Паралімпійські літні ігри. У змаганнях з бочча взяло участь 114 спортсменів з 25 країн, які розіграли 7 комплектів нагород. Україна в цьому виді спорту не була представлена.

Також активно дана гра серед осіб з інвалідністю пропагується і у західних регіонах України. У листопаді 2017 р. в Івано-Франківську вперше відбувся Кубок Західної Ліги гри боча для людей з інвалідністю, які пересуваються на інвалідних візках. Учасниками змагань стали близько півсотні спортсменів з різних областей України. У 2017 р. в Івано-Франківську була створена команда «Strong

in Spirit» (укр. «Сильні духом») з гри боча. Нині у команді 12 постійних учасників, 6 з яких – в обласній збірній.

Волинь також представляє достойну команду учасників збірної Волині. Щороку у регіоні проводиться спортивно-оздоровчий фестиваль «Повір у себе» у місті Горохів для людей з інвалідністю, фестиваль з гри боча на «Кубок Володимира» у м. Володимир Волинському. Саме Волинь у 2019 році отримала право приймати учасників кубку Західної ліги із гри боча серед осіб з ураженнями опорно-рухового апарату, адже команда регіону стала переможцем даного виду змагань у 2018 році. Неодноразово регіональні змагання з боча проводяться у с. Пульмо, м. Ковель. У квітні 2021 р. на чемпіонаті України з боча серед спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату Волинську область представляли п'ятеро спортсменів.

Висновки. Одним з найдоступніших та популярних видів спорту в світі серед осіб з інвалідністю, які мають порушення опорно-рухового апарату є рухова гра боча, яка допомагає таким особам набути впевненості в собі, підвищити самосвідомість і комунікативну активність як в сімейно-побутовій сфері, так і в підготовці до трудової діяльності, поліпшити якість життя та соціальне благополуччя.

Культивація боча в Україні розпочалась з 2007 року, а у 2017 році українська делегація спортсменів представляла країну на Чемпіонаті Європи в Іспанії, де була здобута бронза. Щорічно із 2016 року в Одесі проходить Чемпіонат України з боча який, приймає учасників з різних областей України та міста Києва. Також активно пропагується дана гра серед осіб з інвалідністю і у західних регіонах України. Волинь представляє достойну команду учасників збірної Волині у чемпіонатах України.

РОЗВИТОК ВЕСЛУВАННЯ НА ПРИДНІПРОВЩИНІ У ХІХ СТОЛІТТІ

Олександр Гладощук¹

¹*Кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Дніпровський державний технічний університет, alex.gladoshchuk@gmail.com*

Вступ. Вивчення історії фізичної культури та спорту сприяє накопиченню та удосконаленню кращого досвіду формування для сучасного періоду розвитку українського суспільства багато варіативної стратегії розвитку сучасного спорту. Як і в інших сферах нашого життя, в галузі фізичної культури та спорту виникла необхідність системного залучення регіонального матеріалу для з'ясування місцевих особливостей на фоні загальних історичних процесів. Період другої половини ХІХ – початку ХХ ст. став переломним в історії Російської імперії як в економічному, політичному, так і в культурному аспектах. Царський уряд зрозумів що, без європейських спеціалістів та технологій економіку імперії не підняти.

Методи дослідження: історико-педагогічний аналіз літературних, програмно-нормативних архівних документів і матеріалів; використовувався метод системного аналізу; хронологічний метод; історико-логічний метод; описовий метод, опитування фахівців.

Результати дослідження. Друга половина ХІХ століття характеризується бурхливим початком розвитку металургійної промисловості Російської імперії у зв'язку з загальним промисловим підйомом і, зокрема, з заходами уряду з розвитку рейкового виробництва. Для будівництва «чавуноплавильного та рельсопрокатного заводу» і фабричного селища поряд з ним «Південно-Російське Дніпровське Металургійне Товариство» придбало у селянської громади Кам'янського ділянку землі на березі Дніпра. Ранньою весною 1887 року поляки розпочали закладання заводу, причому, в Кам'янське перевезли обладнання «Варшавського сталеливарного заводу» який припинив свою діяльність, доповнене новітніми бельгійськими та французькими агрегатами. За вказівкою директора-розпорядника Дніпровських підприємств Ігнатія Ясюковича при заводі побудований яхт-клуб «Товариства веслувального плавання». Всього при Дніпровському заводі у ХІХ столітті існувало три спортивні клуби: гімнастичний клуб, мисливський клуб та клуб веслування. Клуб мав найсучасніший інвентар, якого не було в клубах Санкт-Петербурга і Москви. Скажімо, елінги клубу були оснащені тельферами-підйомниками і рейковими візками для спуску на воду і повернення в елінг важких дерев'яних човнів того часу. У розпорядженні клубу були великі човни - шістки, яких не було в інших клубах. Для членів Товариства, а їх до 1916 налічувалося 250 чоловік, влаштовувалися танцювальні вечори, аматорські вистави, прогулянки і гонки на човнах (регати). У 1910 році Кам'янський яхт-клуб став членом Всеросійського союзу веслувальних товариств та організацій (ВСВТО) і змагання стали проводитися за єдиними правилами. В яхт-клубі була створена гоночна комісія, яка складалася з голови, 5 членів комісії та начальника пристані. Для проведення змагань призначалася суддівська колегія, до якої входили супер арбитр (головний суддя змагань), 2 судді, 2 стартера і 4 контролера. Головною спортивною подією в житті Кам'янського стали змагання з академічного веслування присвячені 20-річчю яхт-клубу, які відбулись 29 червня 1913 року. Програма змагань включала в себе 22 заїзди в різних класах суден. У ювілейних змаганнях брали участь 78 спортсменів в одиночках, двійках парних і шістках, в тому числі і жіночі екіпажі в полугичках-одиночках і двійках з рульовим на дистанції 1500 м. Найпрестижнішими вважалися заїзди в шістках-аутригерах з виносними кочетами і рухливими сидіннями на дистанції 3100 м. Переможці в цьому класі човнів нагороджувалися золотими жетонами. Оскільки гоночних човнів-аутригерів і напів-аутригерів в той час було недостатньо, в заїздах брало участь по 2–3 човни.

Висновки. Аналіз та узагальнення архівних документів дали підставу констатувати що, будівництво та діяльність металургійного заводу призвела до економічного та соціального зростання Придніпровського регіону, сприяла ознайомленню та залученню місцевого населення до європейського культурного надбання. Заняття веслувальним спортом та участь у Товаристві веслувальників того часу сприяло не тільки розвитку фізичних якостей і укріпленню здоров'я а і слугувало соціалізації населення регіону.

РОЗВИТОК ТУРИСТСЬКОГО КРАЄЗНАВСТВА НА ВОЛИНІ

Олена Дем'янчук¹, Ірина Єрко², Дарина Дем'янчук³, Марія Фесик⁴

¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Demianchuk.Olena@vni.edu.ua*;

²Кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму та готельного господарства Волинського національного університету імені Лесі Українки, *ierko@i.ua*;

³Студентка факультету філології та журналістики Волинського національного університету імені Лесі Українки;

⁴Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Дуже насичене минуле нашого краю. Сьогодні на Волині активно розвивається туристсько-краєзнавчий рух, актуальності набувають регіональні, комплексні дослідження. Посилюється інтерес до вивчення історії рідного краю, першовитоків та джерел минулого. Українське краєзнавство сьогодні переживає піднесення, підвищилась його роль у відродженні культури України, розбудові національної освіти та науки, Нової української школи.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; теоретичний аналіз і узагальнення нормативних документів обласного центру національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства та інтернет ресурсів.

Результати дослідження. Особливий внесок у вивчення та дослідження минулого, видатних постатей, території, об'єктів, традицій зробили гуртківці та працівники Волинського обласного центру національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства.

Першим роботу гуртківців обласної екскурсійно-туристської станції висвітлив у своїй статті журналіст газети «Радянська Волинь», 1953 року, А. Федоров, який описав роботу 6 гуртків та близько 200 учнів станції.

З 1970 року велика увага приділялась розвитку туристсько-краєзнавчого руху на місцях. З цією метою при кожному районному та міському будинку школяра було створено ради сприяння шкільному краєзнавству і дитячому туризму, а в 1973 році – районні та міські туристські станції на громадських засадах.

Також у 1970 році проведено I обласний туристський зліт вчителів. У 1972 році юні туристсько-краєзнавці Волині стали переможцями Республіканської експедиції «В країну знань». У цьому ж році при всіх будинках школяра створено клуби юних мандрівників.

Волинь як осередок успішної туристсько-краєзнавчої діяльності була відома у колишньому Союзі. З 1977 року обласна дитяча екскурсійно-туристська станція була перейменована на Обласну станцію юних туристів (СЮТур).

З початку 80-х років проводиться пошукова краєзнавча робота, в якій юні волиняни беруть активну участь і їхня робота неодноразово відзначається і стає переможцем на Республіканських та Всесоюзних рівнях. Велика увага приділяється вивченню рідного краю в ході туристських спортивних походів та екскурсійних поїздок.

Починаючи з 1991 року, коли Україна отримала незалежність, після перейменування станції туристів на Центр туризму, спорту та екскурсій; успішно розвивається, оновлюється зміст туристсько-краєзнавчої роботи, удосконалюються її форми, працюють туристсько-краєзнавчі гуртки та об'єднання учнів різного профілю.

Висновки. Туристсько-краєзнавча робота – це комплексний засіб гармонійного розвитку підлітків і юнацтва, в активному пізнанні навколишнього світу і самих себе. Не зупиняємось на досягненнях, впевненими кроками крокуємо в майбутнє і творимо історію, надаючи можливості, сприятливі умови та підтримку підростаючому поколінню. Історія триває...

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ БАДМІНТОНУ

Олег Дикий¹, Юлія Кліванська²

¹Кандидат педагогічних наук, директор навчально-наукового інституту неперервної освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки, Дукуї. Oleh@vnu.edu.ua;

²Завідувач відділу інформаційного забезпечення освіти Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти, izo@vipro.org.ua

Вступ. Сучасний спортивний бадмінтон бере свій початок від індійської гри «Пуне». Саме з Індії у 1872 році повернулася група офіцерів англійських колоніальних військ, які продемонстрували гру з воланом в містечку Бадмінтон (100 км від Лондона). Назва невеличкого міста незабаром стала відома усьому світові. Бадмінтон – так офіційно стали називати новий вид спорту.

Методи дослідження: аналіз літератури, систематизація інформації, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Бадмінтон – одна з найдавніших ігор на Землі. Існує безліч версій її походження. Деякі факти свідчать про те, що сучасний бадмінтон розвився з давньої гри у волан. Два-три тисячоліття тому у волан грали дорослі і діти Стародавньої Греції, Китаю, Японії, Індії та країн Африки. В одному із стародавніх манускриптів повідомляється, що у 1122 році до нашої ери у Китаї за часів правління династії Чу грали в м'яч з пір'ям. Гра називалася «ді-дзяу-ци». В Японії була поширена гра під назвою «ойбане» (в перекладі «літаюче перо»). Вона полягала в перекиданні дерев'яними ракетками «волану», зробленого з декількох пір'їн і кісточки висушеної вишні. У Франції подібна гра мала назву «же-де-пом» (гра з яблуком). Англійські середньовічні гравюри на дереві зображують селян, що перекидають один одному волан. Про це свідчать гравюри XVIII століття.

1875 року англійські офіцери, які привезли захоплення бадмінтоном з Індії, утворили перший бадмінтонний клуб «Фолькстоун». Першим президентом Асоціації бадмінтону став полковник Долбі, він активно сприяв формулюванню правил гри. У 1887 році були видані перші правила гри в бадмінтон, основу яких склали правила індійської гри «Пуне», а у 1893 році була заснована перша міжнародна Асоціація бадмінтону. Гра широко поширилася майже у всіх частинах світу і в більшості країн набула спортивного спрямування.

У березні 1898 року в Англії пройшов перший офіційний турнір з бадмінтону, а 4 квітня 1899 року в Лондоні пройшов перший Всеанглійський Чемпіонат. Цікаво також, що перший патент на виготовлення воланів був виданий в Англії в 1898 році міс Енн Джексон.

5 липня 1934 року було створено Міжнародну федерацію бадмінтону (МФБ). Зараз членами Міжнародної федерації бадмінтону є 186 країн усіх континентів. У 1967 році була заснована Європейська конфедерація бадмінтону. Зараз до Європейської конфедерації входять федерації 52-х країн Європи. У 1968 році пройшов перший Чемпіонат Європи.

В Україні роком народження бадмінтону можна вважати 1960 рік коли пройшов перший матч між командами міст Львова та Москви. 1961 року Україна у складі Радянського Союзу увійшла до Федерації бадмінтону СРСР. Того ж року відбулися перші змагання за участю команд Києва, Харкова, Львова та інших міст України. У 1962 в Україні пройшов перший Чемпіонат республіки. 1992 року була заснована Федерація бадмінтону незалежної України. Сьогодні Україна є членом Всесвітньої федерації бадмінтону та Європейської конфедерації бадмінтону.

Висновки. Бадмінтон – спортивна гри, яка є ефективним засобом фізичного розвитку людини. Гра у бадмінтон сприяє зміцненню здоров'я, а так само впливає на інші сторони людського життя: на структуру моральних та інтелектуальних характеристик, авторитет і становище в суспільстві, трудову і навчальну діяльність, організацію та проведення дозвілля в правильній формі.

СТОРИНКИ ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ НА ВІННИЧЧИНІ

Андрій Драчук¹, Наталія Свірщук²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, drachukandri@gmail.com;

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, svirshchuk83@gmail.com

Вступ. У 2022 році визначається спортивна подія, яка буде присвячена 65-річчю розвитку гандболу на Вінниччині.

Методи дослідження: аналіз, синтез, історичний метод.

Результати дослідження. Гандбол виник у Данії (місто Ордруп) в 1898 році. Засновником цієї гри є Хольгер Нільсен. У 1936 році гандбол (чоловіки) включено до програми XI Олімпійських ігор (Німеччина), а в 1976 році відбувся дебют жіночого гандболу на XXI Олімпійських іграх (Канада). У 1970 році – рішенням МОК гандбол був визнаний як Олімпійський вид спорту.

Виникнення гандболу в Україні належить до початку ХХ століття. Вперше цей вид спорту з'явився в Харкові в 1909 році. У 1910 році в Харкові відбулася перша офіційна гра серед гандбольних команд. У 1918 році у цьому місті була створена «гандбольна ліга», до складу якої ввійшло 40 організацій. Активне відродження гандболу розпочалося з 1946 року за ініціативи Є. І. Івахіна. Під його керівництвом була створена київська, а пізніше українська школа гандболу. Варто окремо сказати про відомого українського фахівця, заслуженого тренера СРСР і України Ігоря Євдокимовича Турчина. Під його керівництвом жіноча збірна неодноразово ставала Олімпійськими чемпіонами та чемпіонами світу. Команда «Спартак», (Київ) на чолі з тренером І. Є. Турчином 14 разів ставала володарем Кубка Європейських чемпіонів та більше 20 разів чемпіонами Радянського Союзу. Під керівництвом відомого тренера Леоніда Ратнера національна жіноча збірна команда виборола бронзові медалі на XXVIII Олімпійських іграх м. Афіни, (Греція), 2004 рік. У Вінниці вперше гандбол був започаткований на базі факультету фізичного виховання Вінницького державного педагогічного інституту в 1957 році. Була створена жіноча команда з гандболу. Її першим тренером була Четирус Таїса Степанівна. Команда брала участь у першості України 11:11 (м. Станіслав, нині Івано-Франківськ). У 1969 році жіноча команда під керівництвом Козлової Клавдії Пилипівни брала участь у першості педагогічних вузів УРСР 7:7 (м. Луцьк), де займає 5 місце. У 1973 році проходили педвузи України в м. Черкаси, де наша команда посіла 4-е місце. У цьому ж році проводились перші молодіжні ігри, де студентки факультету фізичного виховання зайняли 7 місце.

У 1968 році на факультеті фізичного виховання була створена чоловіча команда, тренером якої став Анатолій Іванович Скібенко. Найбільшого успіху досягла чоловіча команда в змаганнях серед педвузів УРСР у 1976 році, виборовши бронзові нагороди. З 1987 року чоловічу команду тренувала Горбата Валентина Олександрівна. Під її керівництвом команда займала призові місця в чемпіонатах міста та області.

У 1998 році під керівництвом Петренка Миколи Івановича та Ходеріва Валерія Юхимовича було створено чоловічу гандбольну команду «Гіпаніс», яка брала участь у чемпіонаті України (Перша ліга), де виборола срібні нагороди.

З 2010 року й дотеперішній час чоловічу гандбольну команду очолює Свірщук Наталія Сергіївна. Під її керівництвом команда стає неодноразовими переможцями у чемпіонах міста та області, а також Кубку Вінницької області. Також команда міста Вінниці з 2016 року приймає участь у чемпіонаті України серед чоловічих команд (Першої ліги), де виборює срібні (2019, 2021) та бронзові (2018) нагороди чемпіонату. З 2014 по 2016 рік студентську гандбольну команду очолює Драчук Андрій Іванович. Під його керівництвом команда стала переможцем чемпіонатів міста та області. Кращими гравцями збірної команди університету є Мусієнко Віталій, Бойко Євген, Качур Павло, Гудемчук Владислав, Яскевич Микита.

Висновки. Сьогодні гандбол набуває все більшої популярності на Вінниччині. До занять гандболом залучаються все більше дітей, учнів і студентів. Вихованці ДЮСШ Вінниччини входять до провідних команд України.

ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Олена Іщук¹, Надія Карабанова²

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

²*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки, naadiy.k@gmail.com*

Вступ. На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних методів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Особливої уваги заслуговує фізичне виховання студентської молоді, яке має велике значення для професійної підготовки майбутніх фахівців.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, програм, директивних документів та інформаційних джерел з проблеми дослідження.

Результати дослідження. Протягом багатьох років методична система фізичного виховання залишилася поза увагою провідних спеціалістів України, комплексні та системні дослідження в цьому напрямку були суттєво незначними. Висвітлення деяких методичних аспектів не дозволяли фахівцям у цілому зрозуміти історичну спадщину розвитку методичної системи фізичного виховання у ЗВО України, її становлення та її шляхи подальшого розвитку. Останнім часом науковцями ведеться інтенсивний пошук нових напрямків, форм і методів фізичного виховання у ЗВО. Так організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Л. В. Волкова, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куца, Б. М. Шияна, диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т. В. Петровської, Н. В. Москаленко. Провідні науковці О. М. Вацеба, Є. Н. Приступа, А. В. Цьось велику увагу приділяють вивченню специфічних духовних та матеріальних цінностей фізичної культури, її історичного розвитку, традицій, які є складовими національної культури.

Національне фізичне виховання в Україні упродовж багатьох століть розвивалося на основі національних традицій, змінювало свої структурні компоненти, функції, адаптувалося до відповідних умов існування. Українські народні традиції знайшли своє відображення в різних спортивно-масових заходах, у проведенні змагань із фізичного виховання, народних іграх, забавах і розвагах, у створенні спортивно-гімнастичних товариств. Розвиток народних ігор, видів спорту та засобів фізичного вдосконалення особистості тісно поєднується з розвитком методичної системи, яка забезпечує їх ефективне функціонування на кожному етапі розвитку суспільства. Процес українських народних традицій, їх розвиток та поширення знайшов також своє відображення і в житті студентської молоді незалежної України, що, відповідно, заклало підґрунтя для вивчення особливостей методичних основ фізичного виховання.

За роки незалежності в Україні здійснено реформування мережі навчальних закладів усіх типів з метою їх приведення у відповідність до потреб особистості та економічних можливостей держави і регіонів. Створено мережу національних ЗВО, які стали осередками реформування системи освіти, трансформації освіти у європейське та світове співтовариство. В останні роки особлива увага в освіті надавалася методичному забезпеченню навчального процесу у відповідності до вимог сьогодення.

Висновки. Вивчення історичних особливостей розвитку системи фізичного виховання студентської молоді на території незалежної України є досить важливою передумовою дослідження питань становлення та функціонування методичної системи фізичного виховання. Адже ці процеси фізичного виховання в Україні мають свої специфічні риси.

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ЧОЛОВІКІВ (MEN'S RHYTHMIC GYMNASTICS)

Надія Ковальчук¹, Галина Глушко²

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

²Студентка групи ФК–23СО Волинського національного університету імені Лесі Українки, glusko03@gmail.com

Вступ. В наш час фактично не залишилось суто чоловічих або жіночих видів спорту. Виключенням є художня гімнастика, яка стала олімпійським видом у 1984 році. Проблема художньої гімнастики в тому, що вона жіноча і псує гендерну статистику. Президент МОК Томас Бах в одному із інтерв'ю говорив про те, що досягнення гендерної рівності – це одне із головних і пріоритетних завдань Олімпіади. І тому метою Олімпіади 2024 року буде забезпечення рівної участі чоловіків і жінок у всіх змаганнях і дисциплінах, де це можливо. Отже художню гімнастику в майбутньому можуть виключити з програми Олімпійських ігор або, як інший варіант включити у програму чоловічу художню гімнастику. Тому **метою нашого дослідження** є розкриття передумов виникнення та розвитку художньої гімнастики чоловіків.

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

Результати дослідження. В балеті Рейнгольда Глієра «Червоний мак» (1927 р.) танок зі стрічкою поставив та виконав А. М. Мессерер, який бачив у дитинстві подібний виступ бродячих китайських фокусників. Вправи з булавами широко використовувались в середині XIX ст. в сокільській гімнастиці. Можливо в інших країнах і культурах було і існує щось подібне, але за офіційною версією художня гімнастика для чоловіків вперше з'явилась у Японії. Протягом багатьох років її застосовували з метою оздоровлення населення. Вперше японські гімнасти-чоловіки виступили в 1985 році на Кубкові світу у Токіо. Після цього чоловіча художня гімнастика розповсюдилась в Китаї та Корей, у 2000-х роках почала культивуватись в Іспанії. В даний час японська та іспанська школи розвиваються у різних напрямках але чоловічий варіант художньої гімнастики на англійській мові називається так, як і жіноча гімнастика RHYTHMIC GYMNASTICS (ритмічна гімнастика). Чоловіча ритмічна гімнастика японців виросла з бойових мистецтв, звідси походить і вибір спортивного предмету: палиця імітує жердину, кільце імітує щит, а булава – меч. Четвертий предмет це – скакалка, але вправи з нею чоловіки виконують в атлетичному стилі з надзвичайно оригінальною акробатикою. Вправи бувають як індивідуальні так і групові (6 учасників, вправи без предмету). Нащадки самураїв демонструють надзвичайне володіння своїм тілом, фантастичну синхронність, і погодженість рухів у групових вправах. Іспанська школа являє собою класичну художню гімнастику для жінок, яка виконується чоловіками. Атрибути, костюми та правила не змінені. Піонером іспанської гімнастичної школи став Рубен Оріуела, завдяки йому були проведені перші чоловічі змагання з цієї дисципліни у його країні. У іспанського варіанту багато опонентів, головний його недолік – бажання у всьому бути схожими на жіночий вид гімнастики – це стосується предметів, рухів, костюмів та музики. Японський варіант ритмічної гімнастики чоловіків набирає популярності у Австралії, Корей, Китаї, Канаді, Малайзії, Мексиці, Росії, США. Всі змагання з цього виду проводяться під егідою FIG.

Висновки. Японці довели, що у формально жіночому виді спорту є місце чоловікам. Багатьом сподобався новий вид, який інтегрував у собі циркову акробатику та обидва види гімнастики: спортивну та художню. Пізніше ідею підхопили у Європі але зі своїми нюансами. Якщо в Японії гімнасти демонстрували силу спортсмена, то в Іспанії вирішили зробити акцент на грацію і просто почали копіювати виступи жінок. Щоб цей вид спорту надалі заслужив визнання, він повинен еволюціонувати, віддаляючись від жіночого виду художньої гімнастики. На нашу думку японський варіант чоловічої ритмічної гімнастики скоріше за все буде признаний FIG і включений до програми Олімпіади у майбутньому.

РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОВЕДЕННІ МАСОВИХ ГІМНАСТИЧНИХ ВИСТУПІВ

Надія Ковальчук¹, Тетяна Гнітецька², Ніна Деделюк³,
Світлана Калитка⁴, Володимир Санюк⁵

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

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки,

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Dedeliuk.Nina@vnu.edu.ua;

⁴Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kalutka.Svitlana@vnu.edu.ua;

⁵Старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Saniuk.Volodymyr@vnu.edu.ua

Вступ. Масові гімнастичні виступи стали невід'ємною складовою спортивних, національних та політичних заходів і відображають дух їх часу та є продуктом творчої діяльності суспільства. Їх прийнято називати святом молодості та краси. Спостерігаючи за легким, чітким, невимушеним виконанням гімнастичних вправ великими групами учасників, глядачі наочно переконуються в могутній силі та красі рухів, позитивному впливу фізичної культури та спорту на здоров'я. Учні та студенти завжди були учасниками цих масових спортивних заходів, тому **метою нашого дослідження** є виявлення ролі студентської молоді у проведенні масових гімнастичних виступів

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної, спеціальної літератури, архівних матеріалів, фото- та відеоматеріалів, опитування та бесіда.

Результати дослідження. М. Д. Сегал (1967) повідомляє, що до участі в спортивно-масових виступах, які проводились у Радянському Союзі, завжди залучались школярі та студенти. Починаючи з 1930 року в гімнастичних виступах беруть участь студенти інститутів фізичної культури. Наприклад, у Всесоюзному параді фізкультурників 1938 р. взяли участь по 700 студентів ДОЛІФК ім. П. Ф. Лесгафта (Ленінград) та ДЦОЛІФК (Москва). А в серпні 1945 року в Москві на Красній площі відбулось грандіозне свято, присвячене перемозі радянського народу у війні. В параді взяли участь 27000 студентів технікумів та вузів союзних республік, Москви та Ленінграду. Н. Колеснікова (1981) розповідає, що надзвичайне захоплення глядачів присутніх на Красній площі в День фізкультурника а потім на стадіоні «Динамо» викликав виступ студентів та робітничої молоді. У 1954 році було вирішено проводити один раз в чотири роки (в передолімпійський рік) спартакіади народів СРСР, відкриваючи їх великими спортивними святами. Доцент ВНУ ім. Лесі Українки Ю. М. Ніколаєв, який був студентом Київського державного інституту фізичної культури, у 1967 році брав участь у цьому святі. Він повідомив, що у Москві протягом одного місяця до виступу готувалися студенти всіх союзних республік. Делегація Української РСР складалася із 100 гімнастів, по 50 юнаків та дівчат. Інтерес до масових спортивних видовищ не згасав. Але, як зазначає О.М. Худолій (2008), свято відкриття та закриття Олімпіади-80 буквально вразило мільйони людей усієї планети своєю величчю, гімнастичною спрямованістю, розмаїтістю, масовістю та високою майстерністю керівників фізкультури і спорту. У створенні художнього фону було зайнято майже 5 тисяч студентів. І серед них була студентка КДІФК, а нині доцент Н. М. Мацкевич. До участі у спортивних святах студентів залучають у багатьох країнах Європи та Азії. В історії Волинського державного педагогічного інституту ім. Лесі Українки теж закарбовано факт участі студентів у масових гімнастичних виступах протягом десятка років.

Висновки. Студентська спільнота є чисельною, зрілою, соціально активною. В період навчання значна кількість студентів набуває високої спортивної кваліфікації. Введення у програму навчання вищих занять фізичною культурою та спортом дало змогу цілеспрямовано формувати, не тільки у студентів факультетів фізичної культури, необхідні рухові навички, вміння, культуру рухів та проявляти їх у колективній діяльності під час масових гімнастичних виступів. Це і стало ключовим моментом залучення студентської молоді до видовищних спортивно-масових заходів.

ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ (ІСТОРИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ)

Сергій Козіброцький¹, Наталія Захожа², Павло Чикида³

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

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, Zakhozha.nataliya@vnu.edu.ua;

³Аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки, Pavlochykida@gmail.com

Вступ. За даними науково-методичної літератури встановлено, що однією із найактуальніших проблем подальшого розвитку системи фізичного виховання в Україні є вдосконалення програмно-нормативних основ. Важливою складовою програмно-нормативних засад є наявність програм фізичного виховання, які містять науково обґрунтовані завдання та засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок для засвоєння щодо конкретного контингенту, переліки відповідних норм та вимог.

Методи дослідження: аналіз психологічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних).

Результати дослідження. Змістовне наповнення навчальних програм різних років мало істотно відмінності, зумовлені соціально-історичними, військово-політичними, економічними, загальноосвітніми та культурними умовами відповідного часового періоду. У розвитку програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів нами виділено кілька періодів, зокрема: 20-х років; 30-х років; 40–50-х років; 60–80-х років ХХ століття та сучасний пострадянський період. Кожен період мав свої характерні особливості, пов'язані з стратегічними державними завданнями, які ставилися загалом перед галуззю фізичної культури.

Зокрема, в програмному забезпеченні 20-х років ХХ ст. спостерігалась воєнізована спрямованість фізичних вправ та виразне нехтування спортом як ефективним засобом фізичного виховання. На зміст навчальних програм з фізичного виховання студентів на початку 30-х років істотно вплинуло запровадження в державі комплексу ГПО та введення фізичного виховання обов'язковою дисципліною в навчальні плани вищої школи України. Програмно-нормативні основи продовжують базуватися на військовій спрямованості системи фізичного виховання.

У післявоєнні періоди істотно зростає кількість годин для загального курсу з фізичного виховання, виокремлюється розділ професійно-прикладної фізичної підготовки як обов'язкової складової частини фізичного виховання студентів. Програми поряд із воєнною набувають спортивної спрямованості

У більшості програм пострадянського періоду, простежується тенденція до збільшення частки вправ оздоровчого характеру. У програмах істотно розширюється кількість нових видів рухової активності для студентів різного рівня підготовленості.

Результати історико-порівняльного аналізу показали, що зміст, структура, цільова спрямованість навчальних програм з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів України розвивалися еволюційним шляхом, зберігаючи відносну стабільність у структурі й помітно відрізняючись за змістом програмного матеріалу, метою і завданнями фізичного виховання, кількісними параметрами навчального навантаження.

Висновки. Узагальнення характерних тенденцій формування і укладання навчальних програм з фізичного виховання для студентів дозволило визначити, що навчальні програми з фізичного виховання в умовах сьогодення повинні мати оздоровчу спрямованість; враховувати інтереси та уподобання учасників навчально-виховного процесу; відповідати регіональним традиціям; матеріальним, кліматичними та природним умовам.

ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ РОЗВИТКУ АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Світлана Колесник¹

¹Старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, *kolesnyk_sv5@gmail.com*

Вступ. Анімаційна дозвіллева практика активно використовується в різних напрямках діяльності. Існують різні підходи до визначення змістового контенту анімації. Проаналізувавши існуючі наукові розробки багатьох авторів в напрямку анімаційної роботи, можна сказати, що анімація є поняттям широким, вивчення її є актуальним і потребує подальших розвідок. Для повного розкриття сутності анімації, перш за все необхідно з'ясувати основні ключові моменти розвитку цієї діяльності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, синтез, узагальнення.

Результати дослідження. Історичні витoki розвитку анімації тягнуться ще з давньої культури античних часів. Так, відомо, що стародавні греки мали особливе відношення до організації свого дозвілля. Вони ретельно готувалися до традиційних свят на честь богів, що складались з театралізовано-розважальної програми, драматичних змагань з піснями, танцями, проводилися спортивні змагання, до яких готувались з дитинства в палестрах і гимназіях, активно розвивався театр та ін. У стародавньому Римі на високому рівні організовували гладіаторські бої, кінні скачки в цирку, бенкети та різні видовищні розваги. У часи середніх віків характерні театральні вистави з біблійними сюжетами, розвивалась система християнських і народних свят та популярними були лицарські турніри та ін. Відтак, можна прослідкувати як розвивалася анімація у кожному віковому періоді.

Нині термін анімація означає (з лат. *anima* - душа і похідного фр. *animation* - оживлення). Дану дефініцію вперше використовували у Франції на початку ХХ ст. Вона визначалася як самостійно спрямована психолого-педагогічна діяльність у сфері культурного дозвілля, як дія, спрямована на те, щоб наділити життям, вдихнути життя. З 60-х рр. ХХ століття французький дослідник Ж.Б. Пужоль чітко розмежує сфери анімаційної діяльності: культурна анімація, яка спрямована на артистичну практику та творчість; соціальна анімація, що спрямована на профілактику, перевиховання у групах з різним спрямуванням інтересів; соціовиховна та соціокультурна анімація: до неї відносять діяльність будинків молоді та культури, а також муніципальних служб з питань молоді, спорту та дозвілля; шкільна анімація, метою якої є культурне спрямування учнівської молоді. Французькі науковці в значній мірі акцентують увагу на культурному аспекті анімації, а англійські – на соціальному. Пізніше через Європейську раду і ЮНЕСКО феномен анімації отримав розповсюдження в інших європейських країнах.

Потім було введено термін «аніматор» для характеристики організаторів діяльності дітей у вільний від навчальних занять час і використовувалося в основному в контексті ідеї педагогізації дозвілля. Французькі педагоги (зокрема, Р. Торайя) зробили висновок, що педагогічна анімація охоплює не лише позашкільну та позаурочну діяльність школяра, але й активно впроваджується в освітній процес. Поступово відбулися зміни у розумінні анімації у такому напрямку: від соціокультурної до соціально-педагогічної.

В Італії, Іспанії, Франції фахівців дозвільної сфери називають соціокультурними аніматорами, у Німеччині – соціальними працівниками, педагогами вільного часу, в США – терапевтами-рекреаторами, у Великобританії - соціальними працівниками.

Сьогодні анімація розглядається в таких аспектах як: соціальне явище; напрям соціокультурної діяльності; технологія дозвільної діяльності; анімація в туризмі; педагогічна, рекреаційна та спортивна анімація.

Висновки. Як бачимо, анімація має свої давні історичні особливості і вона досить поширене явище у різних сферах діяльності людини.

СТОРІНКИ 40-РІЧНОЇ ІСТОРІЇ ВІННИЦЬКОГО ХОКЕЮ НА ТРАВІ

Віктор Костюкевич¹, Тетяна Вознюк², Станіслав Коннов³

¹Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, kostykevich.vik@gmail.com;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, tv_vinnitsa@ukr.net;

³Аспірант кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, stanis.konnov@gmail.com

Вступ. У 2021 р. відзначається спортивна подія, що була присвячена сорокаріччю розвитку хокею на траві, як олімпійського виду спорту на Вінниччині.

Методи дослідження: аналіз, синтез, історичний метод, системний підхід.

Результати дослідження. Хокей на траві виник в Англії у ХІХ ст. У програму Ігор Олімпіад цей вид спорту був включений у 1908 р. (чоловіки) та у 1980 р. (жінки). У 1960-тих роках хокей на траві став розвиватися у СРСР. В Україні перша команда з хокею на траві з'явилася у Чернівцях (тренер Янушевський В. В.). Надалі у витоках хокею на траві у різних містах України були К. Г. Драчук – 1976 р. (м. Кривий Ріг), В. М. Щербак – 1978 р. (м. Шостка), А. В. Віннер – 1891 р. (м. Бердичів), В. М. Костюкевич – 1981 р. (м. Вінниця), В. Г. Чвирьов – 1981 р. (м. Васильків, Київська обл.), І. Л. Луценко – 1982 р. (м. Черкаси), А. В. Аляєв – 1984 р. (м. Луцьк), Б. В. Мудрий – 1985 р. (м. Львів).

У Вінниці хокей на траві був започаткований у 1981 р. Перше тренування відбулося 31 березня 1981 р. Першими гравцями хокейної команди були лише студенти факультету фізичного виховання Вінницького державного педагогічного інституту імені Миколи Островського. З 1982 р. вінницька команда «Буревісник» бере участь у чемпіонаті УРСР, а з 1985 р. у чемпіонаті СРСР серед команд першої ліги. У період незалежної України, починаючи з 1995 по 2021 рр. чемпіонати та Кубок України вигравали лише вінницькі команди. На основі вінницьких команд «ОКС–Олімпія–ЦОП», «ШВСМ–Олімпія» формується національна збірна команда України з хокею на траві, що займає 24-ту позицію у світовому рейтингу ФІХ. Упродовж 40-річної історії вінницького хокею на траві найбільший внесок у розвиток цього виду спорту зробили тренери: Віктор Костюкевич, (засновник хокею на траві у Вінниці), Павло Мазур, Олександр Перепелиця, Микола Касянчук, Фелікс Ковальський, Олександр Кулеша, Олександр Рева, Василь Півнюк.

Висновки. Хокей на траві є одним із самих популярних ігрових видів спорту. З 1908 р. він входить у програму Ігор Олімпіад. В Україні найбільших успіхів розвитку чоловічого хокею на траві досягли вінницькі команди.

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ НА ВОЛИНІ

Венера Кренделєва¹, Ірина Войтюк², Анастасія Бобицька²

¹Старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Krendeleva.Venera@vnu.edu.ua*;

²Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Термін «фітнес», який виник в Америці, дуже швидко ввійшов в інтернаціональну спортивну лексику і став широко використовуватися в Україні. В нашій країні інтерес до занять з фітнесу припав на кінець 80-х років минулого століття та був пов'язаний з тим, що фізична підготовка та здоров'я стали розглядатися як основа особистого успіху, можливості бути красивим та благополучним. Оптимізувати прогноз розвитку в Україні фітнесу, дозволяє те, що на сучасному етапі він в повній мірі відповідає державній політиці у сфері фізичної культури, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в зміцненні свого здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань.

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

Результати дослідження. 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.

Висновки. На сьогоднішньому етапі розвитку та становлення фітнесу на Волині іде в ногу з міжнародними стандартами викладання та впровадження фітнес індустрії. На базі компетенцій здобутих на всесоюзних базах Вищої школи гімнастики, де вперше були здобуті знання з аеробіки та шейпінгу, сприяли стартовий розвиток фітнесу на Волині. Президент та засновник Федерації аеробіки та фітнесу на Волині Кренделєва В. А. і нині сприяє розвитку та популяризації фітнесу в області, та підготовці ведучих спеціалістів у цій галузі.

ЦИВІЛІЗАЦІЙНІ ТА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОГО КАРАТЕ

Анатолій Лозовий¹, Володимир Сергієнко²

¹Євроексперт 8 рівня EQF, Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств, філія Європейської сертифікаційної академії EurEthICS ETSIA, uwku.gensec.lozovyy@gmail.com;

²Доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету, v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Робота є частиною проекту Української Академії Будо і Спортивних Єдиноборств, представництва Європейської навчально-сертифікаційної академії EurEthICS ETSIA зі створення програми неформальної освіти в карате.

Методи дослідження: вивчення та аналіз публікацій на тему систематизації східних бойових систем; узагальнення отриманої інформації, спираючись на власний практичний досвід викладання карате та особисте спілкування з видатними майстрами різних стилів карате; систематизація бойових систем на основі теорії локальних цивілізацій. Як об'єкт розгляду була запропонована власна модель класифікації бойових систем, що передбачає існування трьох парадигм карате, і всіх сучасних бойових систем у відповідно п'яти історичних формах.

Результати дослідження показали відсутність систематизації бойових систем, яка б врахувала їх глибинні відмінності, що виникли на шляху їх еволюції. На появу і подальший розвиток нових форм карате значний вплив зробили цивілізаційні чинники і конкретні історичні процеси і явища. Було визначено, що карате, як бойова система, пройшло шлях, який містить у собі, як революційні зміни, що ведуть до формування нових парадигм і появи нових форм, так і періоди еволюційного розвитку всередині відповідної парадигми. Відповідно формування нових парадигм у карате узгоджується з етапами переходу пов'язаних із ним бойових систем із японського цивілізаційного середовища до західного, що має менталітет кардинально відмінний від японського, в тому числі і менталітет воїна. Значний вплив на еволюцію карате спричинили процеси вестернізації Японії та глобалізації сучасного світу. На базі відмінності японської та західної цивілізації визначено принципові ознаки, що характеризують кожну форму карате, як окреме суспільне явище, що потребує особливого обґрунтування і оцінки в освітньому секторі «А» EurEthICS ETSIA до якого можуть відноситися стильове карате та частково традиційні рю і генеральне карате, а у секторі «В» – спортивне карате і генеральне карате та частково стильове карате.

Висновки. За результатами досліджень були сформульовані такі висновки: 1) для ефективного використання бойових систем у неформальній освіті необхідно створити робочу класифікацію; 2) для уникнення протиріч і невідповідності рекомендовано замість загального терміну *бойові мистецтва* використовувати термін *бойові системи*, як більш точний та інформативний; 3) форми сучасного карате відносяться до різних парадигм, вимагають окремої оцінки та окремих програм неформальної освіти.

Завданням подальших досліджень є створення національних професійних кваліфікаційних рамок для кожної окремої форми сучасного карате.

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Сергій Ніколаєв¹, Тарас Поторась², Катерина Ніколаєва³

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного імені Лесі Українки, Nikolaev.Serhii@upu.edu.ua;

²Студент ФКиС-32 групи Волинського національного імені Лесі Українки імені Лесі Українки, taraspotoras3@gmail.com;

³Студентка 3 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт» КЗВО «Луцького педагогічного коледжу» ВОР м. Луцька, kate.nikolaeva@gmail.com

Вступ. Серед багатьох питань педагогіки, привертала увагу В. О. Сухомлинського, проблема фізичного виховання школярів. Міцне здоров'я, на його переконання, – найважливіша умова життєрадісного сприйняття і активної, творчої діяльності кожної людини. «Духовне життя дитини, – стверджував педагог – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, почуття, воля – багато в чому залежать від «гри» її фізичних сил.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за проблемою дослідження.

Результати дослідження. Педагогіка розглядає фізичну культуру як одну з важливих складових частин всебічного розвитку особистості. На думку В. О. Сухомлинського, виховання фізичної культури має бути спрямоване на турботу про здоров'я й збереження життя як найвищої цінності та забезпечення гармонії фізичного розвитку та духовного життя, багатогранної діяльності людини. Отже, першоосновою всієї навчально-виховної роботи, предметом особливої уваги педагогічного колективу школи завжди повинно бути здоров'я учнів.

На особливу увагу заслуговують думки педагога про облік вікових і індивідуальних особливостей учнів, з точки зору фізичного виховання. Бурхливий фізичний розвиток в підлітковому і юнацькому віці вимагає від учителя турботи про гармонію фізичної і розумової праці.

Крім того, заняття фізичною культурою і спортом повинні приносити учням ще й задоволення та насолоду, стати потребою особистості. З цією метою на заняттях фізкультурою при виконанні різних фізичних вправ, велика увага приділялася естетичному досконалості, виразності і граціозності рухів; вважалися неприпустимими змагання, де єдиним критерієм успіху була швидкість виконання вправ, а отже, відсутні естетичні смаки, масовість, облік індивідуальних здібностей школярів. Саме тому видатний педагог застерігав вчителів не «перетворювати спорт із засобу фізичного виховання в засіб боротьби за особистий успіх, не ділити дітей на здібних і нездатних, за результатами занять спортом, не розпалювати нездорові пристрасті ажіотажем боротьби за уявну честь школи. Спорт стає засобом виховання тільки тоді, коли він – улюблене заняття кожного».

Висновки. Думки, теоретичні положення педагога про фізичну культуру близькі, і зрозумілі вчительству України; вони актуальні сьогодні, а отже, можуть бути використані в умовах сучасної школи.

ХАРАКТЕРИСТИКА НАЙБІЛЬШ ПОПУЛЯРНИХ ШКІЛ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС**Вікторія Петрович¹, Олег Бродович², Андрій Періг³**

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

²Студент (ФКіС-3.1), факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Brodovych.Oleh2019@vnu.edu.ua;

³Студент (ФКіС-3.2), факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Perih.Andrii2019@vnu.edu.ua

Вступ. Оздоровча рухова активність набуває все більшої популярності серед різних груп населення. Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я людини, вдосконаленню та збереженню набутих рухових навичок. На сучасному етапі розвитку суспільства існує чимало різних форм рухової активності, доступних для різних віково-статевих груп. Огляд літературних джерел засвідчує, що у суспільстві існує чималий інтерес до фізичних вправ системи Пілатес.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

Результати дослідження. Система вправ Дж. Пілатеса, належить до ментального фітнесу і спрямована на покращення роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та лімфатичної систем, зміцнення м'язів-стабілізаторів, які утримують хребет, на покращення відчуття балансу свого тіла у просторі, координації рухів, сили та м'язової витривалості.

Серед існуючих шкіл цієї системи найбільш популярними є: традиційний (класичний) пілатес, Стотт-пілатес, нідерландська система AALO-пілатесу, Американська та Лондонська школи Пілатесу. Варто зауважити, що кожна із цих шкіл має свої особливості та переваги.

Традиційний (класичний) пілатес включає вправи, які були розроблені Дж. Пілатесом і спрямовані на розвиток всіх основних груп м'язів, особливо м'язів живота та спини.

Стотт-пілатес був створений у Канаді, Мойрою та Ліндсі Мерітью разом з командою терапевтів, спортивних лікарів та професіоналів фітнесу. Відмінність від класичного пілатесу полягає в тому, що інструктор більшу частину вправ пояснює словесно, музичний супровід відсутній, при цьому використовуються не лише 8 принципів Дж. Пілатесу, а й 5 принципів організації положення тіла в просторі.

Нідерландська система AALO-пілатесу, автором якої є Тетяна Плотнікова. Особливість її полягає в тому, що інструктор досить чітко і методично описує вправу, але не показує її. На відміну від Стотт-пілатеса ця система передбачає використання більш складних вправ.

Засновник Лондонського інституту Пілатеса Майкл Кінг модифікував систему Дж. Пілатеса та найбільш ретельно адаптував її до терапевтичних цілей.

Американська школа системи Дж. Пілатеса пропагує більшу активність, інтенсивність та динамічність виконання вправ цієї системи.

Висновки. Отже, описані модифікації системи Дж. Пілатеса засвідчують, що використання запропонованих розробниками системи фізичних вправ може по-різному впливати на організм людини. Водночас таке різноманіття модифікацій системи дає підставу стверджувати про її постійне вдосконалення та розвиток, а також можливість здійснювати як комплексний так і цілеспрямований вплив на різні системи організму та окремі органи з урахуванням фізичного стану людини.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ МАСАЖУ

Світлана Савчук¹, Наталія Захожа², Володимир Захожий³, Андрій Перега⁴

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки Волинського національного університету імені Лесі Українки;

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичного виховання Волинського національного університету імені Лесі Українки;

⁴Студент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. На сьогодні спеціалісти з масажу європейських країн вважають, що історія розвитку масажу починається з часів Еллади та згодом розповсюдилась в країни Європи та Азії. Видатна роль в розробці та науковому обґрунтуванні масажу належить вченим М. Я. Мудрову та С. Г. Забеліну, які пропагували масаж та фізичні вправи як засіб, що сприяє гармонійному розвитку людини.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел проводили задля дослідження історичних аспектів виникнення і розвитку різних видів масажу.

Результати дослідження. У ході дослідження проаналізовано зародження та масове розповсюдження масажу як засобу відновлення та оздоровлення. Визначено, що фундамента́тором сучасного масажу став І. З. Заблудовський, який науково обґрунтував позитивний вплив масажу на фізичну працездатність спортсменів. Його дослідження продовжили М. І. Іоффе, О. Ф. Вербов, І. М. Саркізов-Серазіні, А. А. Бірюков, В. Є. Васильєва, В. І. Дубровський та інші. На основі даних, одержаних з історичних джерел, ряд вчених вважають, що масаж виник у Стародавньому Китаї ще за 25 віків до нашої ери. Після знайдення особливої кам'яної голки Китайська академія медицини дійшла висновку, що акупунктура виникла тут приблизно 10 тисяч років тому, а ручний масаж набагато раніше. Стародавній Рим ввів масаж у систему фізичного виховання молоді та воїнів. Клавдій Гален (130–200 рр.) описав 9 видів масажу, техніку погладження, розтирання, розминання. Видатний лікар, вчений, мислитель Авіценна надавав масажу великого значення, розглядаючи його як метод лікування і засіб боротьби з втомою. Масаж використовували і слов'янські племена, поєднуючи його із купанням в лазнях. Стародавній грецький лікар Геродікос (484–425 рр. до н. е.) говорив про фізіологічний вплив масажу на організм і використання його у спорті.

В Україні велику роль в обґрунтуванні та утвердженні масажу відіграли В. К. Крамаренко, В. П. Преварський, О. Є. Штеренгерц та інші. У 20-і роки ХХ ст., керуючись вченням І. М. Сеченова, вчені фізіологічно обґрунтували позитивний вплив застосування масажу при різних захворюваннях. А. Є. Щербак, О. Р. Киричинський, О. Ф. Вербов, І. М. Саркізов-Серазіні та інші зробили великий вклад у вирішення методичних та організаційних питань з використання класичного масажу не лише в медицині, але й у спорті.

На сьогоднішній день масаж широко використовується серед різних верств населення як засіб профілактики різноманітних захворювань, засіб відновлення фізичної працездатності та у спорті.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволили нам зробити висновок, що масаж як засіб відновлення та оздоровлення появився ще за 25 віків до нашої ери. Встановлено, що масаж має широке застосування, як засіб профілактики та боротьби із втомою серед різних верств населення та у спорті.

ВИВЧЕННЯ ДОСВІДУ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ СЕРЕД ДІТЕЙ І МОЛОДІ РЕСПУБЛІКИ ПОЛЬЩА

Жанна Сотник¹, Михайло Іверук², Лідія Завацька³,
Ярослав Кравчук⁴, Вікторія Романова⁵

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, ioapparease@gmail.com;

²Магістр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, galaxumac21@gmail.com

³Кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, lidiyazavatska@ukr.net;

⁴Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, romanova250570@ukr.net;

⁵Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, Yaroslaw45655@gmail.com

Вступ. Популяризація легкої атлетики і ведення здорового способу життя в Польщі починається ще з дитячого віку. Переважно це завдання успішно вирішується шляхом впровадження державних та інших загальнопольських програм щодо популяризації «королеви спорту», кульмінацією і головним компонентом яких є проведення різного роду спортивних заходів: легкоатлетичних змагань на стадіоні, пробігів, благодійних забігів, спортивних свят.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення літературних та інтернет джерел з використанням теоретичних методів аналізу і синтезу дедукції та індукції, порівняння.

Результати дослідження. Встановлено, що заохочення дітей до систематичних занять легкою атлетикою і популяризації цього виду спорту можна сформулювати завдяки впровадженню успішного досвіду інших країн світу, де легка атлетика досягла величезного розквіту і продовжує поширюватись серед населення. На прикладі Республіки Польща проаналізовані заходи стратегічної програми розвитку легкої атлетики, де головну увагу зосереджено на дитячій легкій атлетиці. Як результат – це збільшення кількості активних любителів бігу та успіхи національної збірної на найвищих змаганнях світу. Підтримка спонсорів і органів місцевого самоврядування знайшло своє відображення у вигляді діяльності загальнопольських акцій і фондів. Все це дозволяє розвивати легку атлетику, зокрема дитячу легку атлетику і допомагати людям з особливими потребами долучитися до занять цим видом спорту.

Популяризацію легкої атлетики забезпечують програми «Lekkoatletyka dla każdego!» («Легка атлетика для всіх!»), «SportGeneracja» (Спорт генерація), акції «Biegam Bo Lubię» («Я бігаю, бо мені це подобається»), «Chodzę Bo Lubię» («Я ходжу, бо мені це подобається»), «Polska Biega» («Польща біжить»). Республіка Польща на державному рівні бере активну участь у плануванні, розробці і впровадженні різного роду міждержавних програм, в тому числі з країнами, з якими країна має спільні кордони. Однією з таких є польсько-німецька програма «Euroregion Pomorania».

Основні завдання програм та акцій полягають у популяризації та розвитку легкої атлетики; створенні цікавих пропозицій щодо організації спортивних занять для дітей та підлітків; розробці узгодженої моделі тренувального процесу відповідно з настановами федерацій легкої атлетики IAAF та ЕАА; підготовці загальнонаціональної системи діагностики, відбору та набору, а також виявлення талантів в підготовці молоді; побудові системи розвитку легкої атлетики, на основі якої формується нова структура організації тренувань для дітей та молоді в Польщі.

Висновки. Вивчення досвіду популяризації легкої атлетики в Республіці Польща є доцільним щодо впровадження пілотних програм в умовах нової української школи, підвищення мотивації юних спортсменів до занять цим видом спорту, покращення показників здоров'я і фізичної підготовленості, якості життя, залучення населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом, а також збільшення кількості шанувальників «королеви спорту».

ІСТОРИЧНІ ЕТАПИ АДМІНІСТРУВАННЯ СФЕРОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

Олена Томашук¹, Людмила Андрейчук²

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

²Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, andreichuk.liudmyla2020@vnu.edu.ua

Вступ. Світовий досвід переконливо доводить, що без активної участі держави не може бути ефективною соціально орієнтованою системою фізичного виховання і спорту. Загальний стан сфери фізичної культури і спорту та подальший її розвиток залежить від організації ефективної структури управління.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури й контенту WEB-сторінок мережі Інтернет, порівняльно-історичний метод.

Результати дослідження. Будь-яка система, в тому числі фізкультурно-спортивна, характеризується певними етапами зародження, формування та становлення, розвитку та трансформації, набуття нових якостей, які спрямовані на оптимізацію й підвищення рівня ефективності її функціонування. Система державного управління фізичною культурою і спортом має відповідати потребам часу тож постійно змінюватися.

Як зазначає О. М. Жданова, необхідність в управлінні виникла одночасно із формуванням людського суспільства, як тільки люди стали об'єднуватися в групи для організації спільної праці. У наступні історичні періоди також існувала необхідність у розвитку та вдосконаленні цього особливого виду діяльності.

Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, основ адміністрування цієї сферою С. М. Балабан виділяє декілька умовних періодів: перший період (період становлення та розвитку держави і права Київської Русі. Феодальна роздробленість. Литовсько-польська доба VI ст. перша половина XVII ст.); другий період (період Козаччини, кінець XVII остання чверть XVIII ст.); третій період («імперський», період розвитку держави і права під час перебування українських земель у складі Російської та Австро-Угорської імперій і поширення на ці території їхнього законодавства до 1917 р.); четвертий період (період Української Народної Республіки 1917–1921 рр.); п'ятий період («радянської влади» – від 1922 р. до здобуття незалежності Україною у 1991 році); шостий період («сучасний» від початку існування незалежної України (1991 р.) дотепер).

За роки незалежності України процес еволюціонування центральних органів виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту відбувався поетапно. Л. В. Романенко запропоновано виокремлювати такі 3 етапи: 1 – 1991–1999 рр. характеризувався відсутністю чіткої концепції побудови цих органів, статус яких змінювався від міністерства до державного комітету, підпорядкованого Кабінету Міністрів України; 2 – 2000–2013 рр. проходив під безпосереднім впливом адміністративної реформи, що зумовило створення урядових комітетів – робочих органів Кабміну України, які мали зменшити навантаження на нього через делегування попереднього розгляду питань і проектів урядовим комітетам (зокрема, урядовому комітету соціального й гуманітарного розвитку). Сучасний етап розпочався у 2014 р. і триває до сьогодні. Він характеризується процесами децентралізації управління досліджуваною сферою і подальшим реформуванням державного управління.

Висновки. Дослідження еволюції вітчизняних організаційно-правових основ адміністрування сферою фізичної культури та спорту має надзвичайно важливе значення для з'ясування впливу політичних, соціально-економічних чинників на їхнє формування, і які, у свою чергу, обумовлювали шляхи і рівень розвитку фізкультурно-спортивної галузі в Україні на різних часових етапах її існування.

АКВААЕРОБІКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

Інна Шнит¹

¹Аспірантка Волинського національного університету імені Лесі Українки inna.shnyt@gmail.com

Вступ. У сучасних соціально-економічних умовах, які характеризуються зниженням рухової активності та погіршенням стану здоров'я населення України, одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично здорового підростаючого покоління.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Значним кроком до подолання невідповідності стану загальної середньої освіти в Україні потребам суспільства ХХІ століття стало впровадження концептуально нової навчальної програми для учнів 5–9 класів з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (Лист Міністерства освіти і науки України від 17.08.2009 р. № 1/9-546). На основі даної програми було розроблено навчальну програму для старшої школи. Об'єднану програму з фізичної культури для 5–11 класів було затверджено Наказом МОН України № 1021 від 28.10.2010 року.

Нова навчальна програма містить інваріантну та варіативну частини. Інваріантну частину становлять теоретико-методична та загальнофізична підготовка, а варіативну – модулі з різних видів спорту або фізкультурної діяльності. Нині у програмі з фізичної культури для 5–9 класів нараховується 32 варіативні модулі, серед них пропонується модуль «Аквааеробіка».

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів.

Однак за даними науковців, уроки фізичної культури не забезпечують в повній мірі потреби організму в рухах (8–12 годин на тиждень), тому має місце впровадження нових нетрадиційних гурткових та секційних заняття з фізичної активності у систему позаурочної діяльності, які відповідають інтересам і запитам учнів.

Варто зазначити, що у багатьох сучасних школах є наявність басейну, крім того, науковці засвідчують інтерес у школярів до занять аквааеробікою. А з огляду на те, що за даними статистичних звітів Інституту гігієни та медичної екології ім. О. Марзєєва АМН України, найбільш розповсюдженими серед учнів є захворювання органів опорно-рухового апарату, дихання, кровообігу, травлення, вірусні інфекції та ожиріння, впровадження даного виду фізичної активності у школах є досить актуальним.

Аквааеробіка – це система фізичних вправ у воді, які запозичені з гімнастики, шейпінгу, спортивного та синхронного плавання, виконувані під ритмічну музику.

Вчені відзначають, що заняття аквааеробікою, завдяки унікальним властивостям води, є найбільш безпечним та зручним різновидом оздоровчого фітнесу, який сприяє попередженню та усуненню викривлень хребта, зміцненню м'язевого корсету, формуванню правильної постави, а також воно є досить ефективним для усунення зайвої ваги, розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості, зміцнення усіх груп м'язів, тренування серцево-судинної, дихальної, нервової систем організму. Регулярні заняття набувають великого профілактичного (загартовуючого) значення у попередженні різних простудних та дерматологічних захворювань. А завдяки використанню музичного супроводу даний вид занять є досить емоційним, що є запорукою успішного тренування.

Висновки. Аквааеробіка є унікальним засобом фізичного виховання, який включений у навчальну програму з фізичної культури як варіативний модуль та є цікавим для учнів у позаурочній формі навчання у вигляді спортивних секцій та гуртків.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ НА ВОЛИНІ У РОКИ НЕЗАЛЕЖНОЇ УКРАЇНИ

Володимир Ялович¹, Антон Ялович², Ольга Шикало³

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинського національного університету імені Лесі Українки, yalovuk.vt@ukr.net;

²Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

³Студентка ФК-320 групи факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Вступ. Волинь у роки незалежності України, славиться бурним розвитком спортивної ходьби, як олімпійського виду легкої атлетики. Спортсмени Волині за роки незалежності брали участь у змаганнях різного гатунку і внесли значний вклад у розвиток цього виду в Україні, Європи та Світу. Результати виступів спортсменів Волині заслуговують на їх висвітлення у засобах масової інформації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; опитування, інформаційних ресурсів мережі інтернет.

Результати дослідження. Основним осередком для розвитку спортивної ходьби на Волині у перші роки незалежності України стали: Луцький державний педагогічний інститут імені Лесі Українки (1993 – Волинський державний університет імені Лесі Українки) та ДЮСШ в с. Залаззя Любешівського району.

Випускники Волинського державного університету імені Лесі Українки розпочали розвиток спортивної ходьби у спортивних товариствах, за яких вони виступали на змаганнях: МСМК Калитка М., Калитка С. «Спартак», МСМК Пастерук І., Пастерук Марина (МСУ) «Авангард», МСМК Дручик В. «Україна», МСМК Савчук В., Лук'янчук О. «Колос», МСМК Банзерук І. «Динамо» тощо.

У 1998–2000 роки розпочинали розвиток спортивної ходьби у с. Шклінь, Горохівського району, смт. Луків, Турійського району та м. Ковелі. На жаль, через вісім років, із деяких об'єктивних та суб'єктивних причин розвиток спортивної ходьби припинив своє існування.

Значного успіху спортсмени Волині почали досягати у ХХІ сторіччі. Так зокрема, Савчук Валентина стає учасницею Олімпійських ігор в Сіднеї (2000 р). У 2003 році Луцик Іван у складі збірної команди України посідає III місце на кубку Європи. В 2005 році спортсмени Волині: Луцик І., Прокопук Н., Чхань С., Ковальчук Н. у загальнокомандному заліку посіли I місце на Кубку Європи.

З кожним роком спортивна ходьба на Волині набуває популярності, а це призводить до зростання спортсменів високої кваліфікації. Спортсмени Волині досягають успіхів на міжнародних змаганнях. Зокрема, Прокопук Н. (Боровська) брала участь в ХХІХ (2008, Пекін), ХХХ (2012, Лондон), ХХХІ Ріо-де-Жанейро (2016) Олімпійських іграх; Банзерук Іван стає учасником Олімпійських ігор в Ріо-де-Жанейро (2016), ХХХІІ, Токіо (2020) роках, Мирончук Валентина ХХХІ Ріо-де-Жанейро (2016), Сахарук Марія ХХХІІ, Токіо (2020).

Банзерук Іван у 2014 році, разом із Сахаруком Ігорем на командному Кубку Світу зі спортивної ходьби вибороли I місце. У 2015 році на Кубку Європи Банзерук І. зайняв II місце в особистому заліку і I в командному, а в 2017 на кубку Європи стає переможцем в особистому та командному заліку, 2019 – I місце в командному заліку, 2021 році – III місце.

В 2016 і 2018 роках на командному чемпіонаті Світу зі спортивної ходьби у складі збірної команди України виборює срібні медалі, а в 2017 на кубку Європи стає переможцем в особистому та командному заліку, 2019 – I місце в командному заліку, 2021 році – III місце. У 2019 році Банзерук І., Собчук Д. серед чоловіків, Мирончук В., Собчук О. серед жінок у спортивній ходьбі на 50 км на кубку Європи посіли I місця., а Шумік В. серед чоловіків на 20 км посів III місце

Висновки. Здійснений короткий аналіз розвитку спортивної ходьби на Волині дав змогу висвітлити деякі аспекти зародження й становлення цього виду легкої атлетики. Виокремлено деякі досягнення спортсменів Волині на міжнародних змаганнях різного гатунку.

Секція 2

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

ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Алла Альошина¹, Назар Сакір², Назар Пушкарчук³

¹Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Aloshina.Alla@vnu.edu.ua;

²Студент ФКіС-42 групи, факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Sakir.Nazar2018@vnu.edu.ua;

³Студент ФКіС-43 групи, факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Pushkarchuk.Nazar2018@vnu.edu.ua

Вступ. Виступи наших спортсменів на змагання з різних видів спорту засвідчують про неабиякий потенціал тренерської майстерності українських фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Водночас варто зауважити, що професія тренера є досить складною та специфічною, оскільки виступ спортсмена чи команди багато в чому залежить від умінь тренера знайти індивідуальний підхід до кожного спортсмена як особистості та згуртувати команду в єдине ціле.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація матеріалу.

Результати дослідження. Тренер, це професія, яка вимагає від фахівця бути компетентним у проблемах різносторонньої підготовки спортсмена. Саме тренер повинен допомогти спортсменові усвідомити себе як особистість, відчутти потребу до самовдосконалення та розвитку, мати почуття гідності та відповідальності. Робота тренера пов'язана не лише з досягненням високих спортивних результатів. Насамперед роль тренера полягає у вихованні людських рис характеру, які сформують особистість здатну досягати поставленої мети.

Тренер це людина яка має бути взірцем для своїх підопічних. Авторитет тренера при цьому повинен бути бездоганним, що можливо лише при високому рівні професійних знань та здатності використовувати сучасні методики у навчально-тренувальному процесі. Зазвичай тренер це і педагог і психолог. Адже спортсмен має продемонструвати свої максимальні фізичні можливості в умовах жорстокої конкуренції, що потребує неабиякої психологічної стійкості. Саме тому одним із завдань тренера є підготовка спортсмена до участі у змаганнях з можливістю показати максимально можливий результат, при цьому не зазнавши травм.

Виступи спортсменів не завжди є успішними. Тренер не повинен боятись помилок, навпаки він повинен вміти аналізувати причини цих помилок та знаходити шляхи їх усунення. Успішним є лише той тренер який вміє аналізувати, моделювати та вдосконалювати тренувальний процес з використанням різних сторін підготовки спортсмена: фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної. Тренер повинен приділяти значну увагу вихованню у спортсменів культури поведінки та спілкування. Тренер повинен уміти критикувати а також сприймати критику від спортсменів та колег.

Варто зауважити, що робота тренера має включати науково-дослідну діяльність з використанням сучасних інформаційних технологій та систем для аналізу рухової діяльності спортсмена. Аналізуючи роботу провідних фахівців в галузі фізичної культури і спорту можна стверджувати що стиль його роботи не є однозначним. Зазвичай ньому поєднується авторитарний, ліберальний та демократичний стилі роботи, що дозволяє тренеру застосовувати різні методи у навчально-тренувальному процесі.

Висновки. Лише спільна з тренером наполеглива та творча праця дасть можливість спортсмену досягти максимально можливого спортивного результату, навчить досягати поставленої мети, бути впевненим у собі та в своїх силах.

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

Людмила Ващук¹, Анастасія Мекіса², Марта Потапчук²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

²Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. У зарубіжних країнах (США, європейські країни, Японія та інші) склалася система підготовки та сертифікації фахівців з фітнесу, тісно пов'язана з технологією оздоровчої роботи. Порівняльний аналіз співвідношення зарубіжних та вітчизняних фахівців вказує на значне кількісне перебільшення різних професій у зарубіжних країнах, що пояснюється вищим рівнем розвитку сфери надання фізкультурно-оздоровчих послуг порівняно з практикою в Україні. Так у США нараховується понад 250 організацій – федерацій, асоціацій, компаній, які поза державною системою освіти проводять підготовку фахівців, нерозривно пов'язану з технологією надання фітнес-послуг. Розвиток фітнесу в країні Сонця здійснюється у рамках національної програми «Здорова Японія – 21-й вік» («Healthy Japan – 21»), що передбачає не тільки збільшення числа тих, хто займається руховою активністю, але й створює організаційно-методичні умови для підготовки фахівців фізкультурно-оздоровчого профілю.

Методи дослідження. Аналіз наукової та методичної літератури, порівняльна характеристика розвитку та становлення підготовки фахівців з фітнесу зарубіжних країн.

Результати дослідження. Провідне місце у системі розвитку та становлення підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу в зарубіжних країнах посідають США. Понад 30 років тому в галузі фізичного виховання були сформовані альтернативні сертифікаційні програми професійної підготовки фахівців з фітнесу. Причиною цього стали тенденції у соціальному житті, демографічні зміни та вплив засобів масової інформації, спрямовані на формування здорового способу життя нації. За даними американських фахівців існує близько 70 назв факультетів – рухової активності, спортивних наук, кінезіології, фітнесу, відпочинку, зміцнення здоров'я, фізичної працездатності та багатьох інших, котрі замінили колишню назву – фізичне виховання. У Фінляндії, що утримує незаперечне лідерство на європейському континенті за кількістю населення, котре займається різними видами рухової активності, Факультет спорту та здоров'я Університету Юваскюля є на сьогодні єдиним національним та значущим міжнародним центром досліджень та підготовки спортивних кадрів університетського рівня. В Японії розташована штаб-квартира ICPAFR (International Council for Physical Activity and Fitness Research) – Міжнародної Ради досліджень рухової активності та фізичної підготовленості. Ця організація займається розробкою та стандартизацією тестів з оцінки фізичної підготовленості, що є одним з найважливіших елементів професійної діяльності фахівців з фітнесу.

Висновки. Аналіз та вивчення літературних джерел з розвитку та становлення підготовки зарубіжних фахівців з фітнесу сприяє появи та вдосконаленні підготовки вітчизняних фахівців. Абсолютно новими для вітчизняної практики є професії фахівців з фітнес-тестування, що не тільки оцінюють рівень здоров'я та фізичної підготовленості клієнтів фітнес-клубів, але й рекомендують їм ті або інші фітнес-програми та супроводжують клієнтів протягом усього періоду занять, постійно вносять корективи як у хід фізкультурно-оздоровчого процесу, так і в складові компоненти здорового способу життя (харчування, боротьба зі стресами та ін.). Перераховані професії починають стрімко з'являтися у вітчизняній практиці фітнес-послуг. Це в основному пов'язано зі встановленням контактів з міжнародними фізкультурно-оздоровчими організаціями, проведенням освітніх семінарів та фітнес-конвенцій компаніями: «REEBOK», «NIKE», «Планета фітнес» та іншими, що стимулює процес створення фітнес-центрів, котрі працюють за сучасною зарубіжною технологією.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Петро Глушко¹, Дмитро Озимюк²

¹Асистент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Hlushko.Petro@vnu.edu.ua*;

²Студент 2 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Однією з тенденцій розвитку сучасного баскетболу є постійне підвищення рівня технічної і тактичної майстерності гравців. Команда баскетболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями з різнобічною фізичною підготовленістю, які бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись у тактичних ситуаціях. В умовах постійного зростання вимог до рівня майстерності баскетболістів вагомим значення набуває пошук шляхів підвищення ефективності індивідуальної підготовки спортсменів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Для кожного баскетболіста підсумком багаторічних занять є прагнення до фізичної досконалості. Систематичні заняття баскетболом сприяють всебічному розвитку, особливо позитивно впливають на розвиток таких фізичних якостей, як швидкість, швидкісна й силова витривалість, спритність. Сучасний баскетбол вимагає від гравців високої техніко-тактичної майстерності, а для цього, перш за все, необхідний високий рівень розвитку фізичних якостей. Близько 70 % усіх рухів баскетболіста носить швидкісно-силовий характер. Це вимагає від гравців спеціальної фізичної підготовки. Вони повинні володіти вибуховою силою – здатністю проявляти свої силові якості в найкоротший проміжок часу. У баскетболі це ривки, стрибки. Умовно всі вправи, які використовуються для розвитку швидкісно-силових якостей у баскетболі можна розділити на три групи: вправи з подоланням власної ваги тіла, швидкі пересування боком, спиною, переміщення зі зміною напрямку, різні стрибки на двох ногах, із ноги на ногу, на одній нозі, в глибину, висоту, на дальність, а також вправи, що пов'язані з нахилами, поворотами тулуба, які виконуються з максимальною швидкістю; вправи з додатковим обтяженням (пояс, жилет, манжетка тощо). До цих вправ можна віднести різного роду біг, усілякі стрибкові вправи, метання і спеціальні вправи, що за формою наближені до змагальних рухів; вправи з подоланням опору зовнішнього середовища (вода, сніг, м'який ґрунт, біг угору тощо). Вище зазначені вправи слід виконувати з підвищеним обсягом та інтенсивністю, що сприятиме вирішенню в методичному плані важливої проблеми спеціальної підготовки баскетболістів.

Висновки. На етапі сьогодення в системі фізичного виховання студентів баскетбол набув великої популярності через економічну доступність гри, високу емоційність, великий видовищний ефект. Проте, сам процес формування рухових навичок та вмій баскетболістів є досить складним, що обумовлюється специфікою ігрової діяльності.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У БІГУНІВ 12–14 РОКІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Володимир Добринський¹, Тамара Доманська²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі України, Dobrynskiy.Vladimir@vnu.edu.ua;

²Студентка групи ФКіС-4.1 групи факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі України

Вступ. Із спринтерським бігом знайомі всі спортсмени без виключення. Можна ні разу в житті не стріляти з лука, не грати в хокей, але бігати швидко доводилось всім. Спринт широко використовується в тренуваннях представників самих різних видів спорту, як гарний засіб розвитку швидкісних здібностей людини. Спринт представляє надмірно високі вимоги до фізичних і психологічних якостей людини. Бігуни на короткі дистанції повинні володіти прекрасною реакцією, показувати високий рівень потужності, володіти самою досконалою технікою бігу і стартового розбігу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; тестування швидкісних здібностей; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз динаміки індивідуальних швидкісних показників спринтерів протягом експерименту, по відношенню до вихідного рівня, ми провели з використанням чотирьох тестів, які найчастіше застосовуються у тренувально-змагальному періоді. Це – біг 30 м, 60 м, стрибок у довжину з місця і потрійний стрибок з місця. Темпи приросту швидкісних здібностей за період експерименту можна визначити у відсотках, враховуючи, що для новачків, які спеціалізуються в спринтерському бігу, хорошими темпами розвитку швидкості є показники в стрибку у довжину з місця.

Середньо статистичні показники контрольних видів

Тести	До експерименту	Після експерименту	Різниця показників ум. од.	P
Біг 30 м, с	4,80±0,19	4,70±0,16	0,10	≤ 0,05
Біг 60 м, с	8,57±0,28	8,37±0,28	0,20	≥ 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	213±13	221±10	8,0	≥ 0,05
Потрійний стрибок з місця, см	665±15	680±25	15,0	≥ 0,05

Так, приріст показників в бігові на 30 м з старту становить 2,20 %, а у бігу на 60 м – значно менший 1,3 %. В потрійному стрибку з місця становить 2,9 %. Найбільший приріст в стрибку у довжину з місця 3,7 %.

Висновки. В бігові на 30 м зі старту ми отримали найвищу різницю приросту між експериментами до та після проведення експерименту. Вона становить на 0,11 с. краще від початку експерименту. В бігу на 60 м вона майже в двічі більша на 20 с, а в стрибках 8 см і 16 см краще ніж на початку експерименту. Біг на короткі дистанції (100 м) є вправою максимальної потужності, тривалість виконання якої не перевищує 25 с. Характерними рисами його виконання є високий кисневий борг (92–96 %) і максимальна інтенсивність. Тому основним способом енергозабезпечення організму при бігу на 100 м є креатин фосфатний. При розробці експериментальної програми для розвитку швидкості, враховувались фізіологічні особливості юних спортсменів і антропометричні дані. З аналізу динаміки індивідуальних показників швидкісних здібностей спринтерів-початківців протягом експерименту можна констатувати, що тренувальні заняття, які проводяться впливають на спортсменів по різному. Їх рівень залежить від багатьох факторів, і, насамперед, від мотивації до занять вибраним видом спорту

Отже, прирости показників експерименту нерівномірні. А це свідчить, що результат залежить не від дистанції, а від підготовленості. Чим вищий рівень фізичної працездатності, тим більшу дистанцію на високому рівні може подолати спортсмен. Таким чином запропонована нами експериментальна методика використання спеціальних легкоатлетичних вправ у процесі тренування юних легкоатлетів є ефективною і дає змогу покращити рівень швидкісних здібностей, що доводять результати експерименту.

ВИМОГИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Анна Дяченко¹, Андрій Антонюк²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, anna.diachenko@vsri.edu.ua;

²Викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, andriueduardovych@gmail.com

Вступ. На сьогоднішній день перед науковцями стоїть проблема підвищення ефективності підготовки фахівців з вищою освітою в галузі фізичної культури, що володіють високим професіоналізмом, актуальним є питання зниження ймовірності їх відходу в інші сфери професійної діяльності.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.

Результати дослідження. Результатом професійної підготовки студента є його професійна готовність. Поняття професійної готовності в літературі вживається в декількох значеннях, відмітимо, що іноді поняття ототожнюється з професійною підготовкою. Професійна готовність допомагає молодому фахівцеві успішно виконувати обов'язки, правильно використовувати знання, досвід, зберігати самоконтроль і перебудовуватися при появі непередбачених перешкод.

Аналіз науково-методичної літератури та доступних у мережі Інтернет даних дозволяє констатувати, що майбутній спеціаліст з фізичної культури і спорту повинен:

- освоїти систему професійних умінь і навичок;
- вирішувати складні навчально-виховні ситуації;
- прогнозувати і моделювати фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу;
- творчо і професійно здійснювати управлінську діяльність.

Відмітимо, що підготовка фахівця повинна здійснюватися на якісно іншому рівні. Зокрема, у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту, обов'язковим є вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Значення даного курсу полягає в тому, що він містить великий комплекс знань, необхідний теоретичний фундамент для фахівців з фізичної культури і спорту та сприяє формуванню широкого професійного світогляду, яким повинен володіти майбутній фахівець.

Для подальшої інтенсифікації навчального процесу необхідно підвищувати якість підготовки фахівців, що передбачає вдосконалення не тільки змісту освіти, а й використовувати сучасні засоби і методи навчання з метою активізації та індивідуалізації пізнавальної діяльності студентів

Висновки. Концепція особистісно-орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у ЗВО повинна бути спрямована на формування особистості майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту. Відповідно постає потреба в розробці концепції створення певного середовища для реалізації ідеї формування суб'єкта, готового і бажаючого займатися даною професійною діяльністю. В цьому випадку можна очікувати як повної самовіддачі і творчої активності, так і самореалізації всіх закладених природою здібностей і накопичених у ЗВО знань, умінь і навичок.

АНАЛІЗ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Олена Іщук¹, Василь Пантік², Ольга Іванюк³, Людмила Вашук⁴

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Ischuk.Olena@vni.edu.ua*;

²Кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Pantik.Vasil@vni.edu.ua*;

³Кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Ivanjuk.Olha@vni.edu.ua*;

⁴Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, *vaschuk.liuda@vni.edu.ua*

Вступ. На сьогоднішній день сучасна система української освіти в галузі фізичної культури і спорту цілком конкурентоспроможна. Її випускники з успіхом працюють як з підготовкою спортсменів вищого рівня, так і в масовій фізкультурній підготовці молоді. Досягнення вітчизняних учених у галузі фізичної культури і спорту визнані в усьому світі. Україна займає також одне з лідерських місць у світовому спортивному русі, що сприяє нашій інтеграції в міжнародне співтовариство. Однак динамічні процеси, що відбуваються в суспільстві, ставлять нові завдання і висувають інші вимоги до підготовки фахівців, що зумовлює організаційні та змістові перетворення у структурах вищої освіти. Зокрема, склалися суперечності між потребами в розширенні послуг, що надаються спортивними закладами, і спроможністю фахівців галузі фізичної культури, яких сьогодні випускають ЗВО.

Методи дослідження: вивчення науково-педагогічної літератури, нормативних та інших джерел із галузі фізичної культури і спорту в системі вищої освіти, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати проведених досліджень дозволили констатувати, що галузь фізичної культури і спорту потребує вдосконалення підготовки педагогічних кадрів, орієнтованих на нові умови, потреби і вимоги суспільного життя. Розглядаючи питання підготовки майбутніх фахівців, неможливо обійти стороною проблему ефективності освітнього процесу та якості рівня підготовленості випускників ЗВО в галузі фізичної культури і спорту.

Так як професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту все ще орієнтована на запам'ятовування студентами певного обсягу інформації, а сьогодення вимагає орієнтації освітнього процесу на розвиток мислення фахівців. Тому, з урахуванням цього, необхідна принципова переорієнтація змісту вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту. Уся система навчання має забезпечувати методологічну та фундаментальну підготовку фахівця, розвивати на цій основі його творчі здібності.

Висновки. Багаторічний досвід роботи факультету фізичної культури, спорту та здоров'я ВНУ імені Лесі Українки дозволяє стверджувати, що професійна підготовка майбутніх фахівців галузі фізичної культури також має враховувати нові завдання, що постають нині перед викладачами ЗВО під впливом оновлення національних і міжнародних вимог до рівня педагогічних працівників.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ольга Касарда¹, Олександр Панасюк², Олег Мазурчук³, Іванна Остапчук⁴

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, OKasarda@ukr.net;

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

⁴Студентка 3-го курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я; Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Сучасне суспільство висуває вимоги до широкої загальної культури й освіченості майбутнього спеціаліста, що є важливим елементом формування його здоров'язбережувальної компетенції. Одним із факторів, що позитивно впливає на формування особистості, є активно-спортивний спосіб життя. Це має особливе значення для студентів закладів вищої освіти (ЗВО), де діє велика кількість факторів, що навантажують їх інтелектуальну і психоемоційну сфери. Тому для студентів усіх курсів одним із найважливіших засобів адаптації до навчання, підвищення рухової активності, що є запорукою високої працездатності і міцного здоров'я, є фізична культура і спорт.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та інформаційних джерел із проблеми дослідження.

Результати дослідження. Оскільки навчання молоді у ЗВО характеризується підвищенням психологічних та функціональних змін організму, то саме систематичні заняття фізичними вправами зможуть значно поліпшити нервово-психічну стійкість до емоційних стресів під час навчання та сесій і загалом підвищити опірність організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

У низці досліджень встановлено, що в студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, виробляється певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергія, їм властиве відчуття обов'язку, винахідливість тощо. Проте, як не прикро, наявна в Україні проблема студентської фізичної культури перебуває у кризовому стані і не може задовольнити потреб, що постають перед нею. Це зумовлено дією низки суб'єктивних і об'єктивних факторів її розвитку.

Науковцями ведеться активний пошук удосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО. Зокрема, пропонується підвищити гуманістичну спрямованість фізичного виховання, вдосконалити навчальні програми з фізичного виховання, методи і форми проведення занять, поліпшити санітарно-гігієнічне забезпечення навчального процесу, збільшити рухову активність студентів шляхом самостійних занять різними видами спорту тощо.

На сьогодні існує низка популярних видів спорту, що виступають чинником підвищення рухової активності, а також проведенням вільного часу молоді. Слід відмітити, що на формування моди у фізичній культурі та спорті мають значний вплив не лише засоби масової інформації, а й педагоги фізичного виховання, які в процесі навчальних занять повинні сприяти формуванню особистої фізичної культури студента.

Висновки. Формування у студентів інтересу до фізичної культури і спорту має бути спрямоване на усвідомлення їх необхідності та важливості для збереження і зміцнення здоров'я. Окрім цього, необхідна тісна співпраця кафедри фізичного виховання з керівництвом закладу вищої освіти для покращення матеріально-технічної бази, оскільки для різноманіття видів рухової активності студентів потрібні спортивні зали, майданчики, різноманітні спортивні споруди, обладнання, інвентар тощо.

ТВОРЧИЙ ПІДХІД СТУДЕНТІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНОГО ОБЛАДНАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Надія Ковальчук¹, Людмила Василевська², Людмила Кочубей³

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

²Учитель фізичної культури КЗ «Луцька ЗОШ I-III ступенів № 25», вчитель вищої категорії, методист, *lydav1961@ukr.net*;

³Учитель фізичної культури КЗ «Луцька гімназія № 18 Луцької міської ради», вчитель вищої категорії, методист, *Kochubeiluda@gmail.com*

Вступ. Однією із фахових компетентностей студентів спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)» є здатність оволодівати базовими й новими видами фізкультурної діяльності, здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку. Результат роботи буде позитивним, якщо до неї підійти творчо (Н. Ю. Борейко, 2011, Н. М. Ковальчук, Н. А. Деделюк, 2019). Тому одним із напрямків освітнього процесу є стимуляцію студентів до прояву творчості у використанні нестандартних засобів під час занять фізичними вправами.

Мета дослідження – виявити готовність студентів до використання нестандартного інвентарю та обладнання під час проведення різних форм занять фізичною культурою.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, відео-матеріалів з означеної теми, спостереження, анкетування, математична статистика.

Результати дослідження. В дослідженні взяли участь 53 студентів (рік вступу – 2018). Лише 9,4 % студентів змогли назвати нестандартний інвентар, який можна використовувати для занять фізичними вправами. Ознайомлення з можливим нестандартним обладнанням відбулося під час опанування дисципліни «Гімнастика та методика її викладання», одним із розділів її є вправи, ігрові завдання, естафети з різним нестандартним інвентарем: книга, стілець, газета, сірникова коробка, пластикова пляшка тощо. На час локдауну, коли заняття проходили у формі online, студенти отримали завдання: скласти вправи з будь-яким нестандартним інвентарем і зробити відеозвіт. Особливу творчість проявило 58 % студентів, які склали комплекси загальнорозвивальних вправ та вправ для загальної фізичної підготовки з різним інвентарем: сапа, лопата, кошики, каміння, пластикові пляшки, колеса тощо. Для виконання вправ студенти використовували драбини, підвіконня, паркан, ворота. За обтяження слугували цеглини, кашпо з квітами, автопокришки, наповнені відра. Позитивний результат у розширенні діапазону вправ з нестандартним обладнанням дала навчальна психолого-педагогічна (2 курс) та виробнича педагогічна (3 курс) практики. Педагоги ЗЗСО переконливо доводять, що на уроці фізичної культури навколишнє середовище учнів має бути динамічним, постійно змінюватися залежно від навчальних завдань. Саме тому поряд із спортивним інвентарем вони використовують на уроках нестандартний реквізит: каштани, горіхи, шишки, камінці, «парашути», гігантські м'ячі, комети (тенісні м'ячі, до яких приклеєні метрові стрічки), поліетиленові пакети, відпрацьовані футбольні й волейбольні сітки тощо. Це стало переконливим доказом важливості уміння працювати з таким обладнанням, яке запобігатиме монотонності уроків фізичної культури в школі.

Висновки. На думку 100 % опитаних студентів використання нестандартного інвентаря та обладнання під час різних форм занять фізичною культурою сприяє підвищенню інтересу учнів до занять фізичними вправами та оптимізує їх емоційно-почуттєвий стан. Студенти погоджуються з тим, що нестандартне обладнання можна застосовувати у роботі з учнями різних вікових ланок. Особливо це доцільно при відсутності належного матеріального забезпечення. Впевнені, що зможуть застосувати для занять фізичною культурою різні нестандартні засоби 73,6 % студентів, а решта 26,4 % опитаних вважають, що їхні знання та творчі можливості у цьому виді педагогічної діяльності ще неповні, отже роботу у цьому напрямку потрібно продовжувати.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК 12–13 РОКІВ

Микола Мельник¹, Юрій Цюпак²

¹Магістр ФКиС–61Мз групи факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, tsjurak.jurij@gmail.com

Вступ. Основною метою спортивної підготовки гандболісток є досягнення максимально можливого рівня тактико-технічної, фізичної і психологічної підготовки, що обумовлена специфікою гандболу та вимогами досягнення максимально високих результатів в змагальній діяльності. В умовах збільшення щільності гри, її швидкості, збільшення силових єдиноборств на майданчику, виконання складних технічних елементів в сучасному гандболі є актуальним питання включення в структуру тренувального процесу фізичних вправ, які будуть сприяти розвитку швидкості, координації, а також сприяти вихованню в дітей вольових якостей.

Методи дослідження: тестування з фізичної і спеціально технічної підготовленості та тестували розвиток координаційних здібностей.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 32 юні гандболістки, які займалися у навчально-тренувальних групах третього року навчання. Для проведення педагогічного експерименту були сформовані 2 групи з дівчаток 12–13 років: контрольна – 16 осіб; експериментальна група – 16 осіб. На початок дослідження рівень фізичної та технічної підготовки а також рівень координаційних здібностей юних гандболісток експериментальної та контрольної груп є середнім і майже невідрізняються один від одного. Для юних гандболісток експериментальної групи у кожному тренувальному занятті давався комплекс акробатичних вправ відповідно поставлених завдань тренування. Заняття в контрольній групі проводилося за загально прийнятою програмою. Для перевірки ефективності застосування акробатичних вправ та з метою визначення зрушень в показниках фізичної та технічної підготовленості у юних гандболісток досліджених груп ми провели повторне тестування. Результати дослідження показують, що показники фізичної та технічної підготовленості в основному покращилися як в експериментальній, так і в контрольній групах. Проте в експериментальній групі показники виявилися більш високими, ніж в контрольній.

Так наприкінці експерименту, найбільше покращились результати з фізичної підготовки із наступних нормативів: човниковий біг, стрибок у довжину з місця та піднімання тулуба з положення лежачи. Дівчатка з ЕГ в кінці експерименту, при виконанні нормативу стрибок з місця, стрибнули на 18 см далі, пробігли дистанцію 4×10м за 0,5 с швидше, ніж на початку дослідження та виконали норматив піднімання тулуба з положення лежачи 33 рази. Юні гандболістки контрольної групи в кінці експерименту відповідно покращили свої результати: стрибку з місця тільки на 12 см, пробігли дистанцію 4×10 м за 0,3 с. швидше та склали силовий тест з результатом 29 раз. В інших нормативах з фізичної підготовки особливих зрушень не спостерігалось. Подібну картину ми спостерігаємо при аналізі показників з технічної підготовки.

Висновки. Таким чином педагогічний експеримент підтвердив ефективність застосування методики використання акробатичних вправ у тренувальних заняттях юних гандболісток.

ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА ДИСТАНЦІЇ 400 МЕТРІВ У ЮНАКІВ

Жанна Мудрик¹, Владислав Бакалюк², Олександр Коснюк³

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

²*Магістр ФКіС-51 факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;*

³*Бакалавр ФКіС-42 факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки*

Вступ. Аналіз структури змагальної діяльності бігунів на 400 метрів свідчить про те, що для кожного спортсмена відповідно до його функціонального стану існує один оптимальний графік швидкості бігу, який забезпечує максимальну реалізацію рухового потенціалу. Але при втомі, навіть у висококваліфікованих атлетів, суб'єктивна оцінка швидкості бігу значно знижується. Тому відсутність методик, які дозволяють своєчасно отримувати об'єктивну термінову інформацію про техніку бігу на 400 метрів, сповільнює процес удосконалення та зростання спортивного результату.

Встановлено, що результат у бігу залежить від швидкості долаття різних ділянок дистанції. У свою чергу, швидкість бігу визначається довжиною і частотою бігових кроків. Для того, щоб підвищити швидкість, спортсмен повинен збільшити одну чи обидві вказані величини, при цьому, зберігаючи оптимальне співвідношення між ними. Співвідношення між довжиною і частотою кроку розрізняється в різних фазах бігу.

Для розв'язання поставлених завдань нами були використані наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; інструментальні методи дослідження; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Педагогічний експеримент був спрямований на корекцію техніки бігу на 400м. Протягом восьми тренувальних тижнів здійснювалося удосконалення техніки бігу по дистанції. Рухові установки були спрямовані на утримання високої дистанційної швидкості бігу на відрізку від 50-ти до 300 метрів в умовах втоми. Ефективність техніки рухових дій оцінювалася на основі аналізу динаміки швидкості бігу, довжини і частоти бігових кроків на ділянці від 100 до 300 метрів. З цією метою була запланована тренувальна робота на відрізках від 100 до 300 метрів, що дозволяло удосконалювати техніку рухів, а також сприяти розвитку швидкісної витривалості. Для наближення тренувальної ситуації до реальних умов змагальної діяльності місце початку бігу відповідало старту на 400 метрів.

Рухові установки були спрямовані на підтримання рівномірної дистанційної швидкості бігу на більш тривалій ділянці дистанції на основі оптимізації довжини і частоти бігових кроків. При цьому, увага досліджуваних акцентувалася на максимальній економізації зусиль за рахунок використання техніки вільного бігу, а саме – збільшенні довжини кроків і підтримці високої частоти бігових рухів.

Висновки. Отже, підвищення швидкості бігу по дистанції у спортсменів експериментальної групи відбувалося завдяки оптимізації довжини і частоти бігових кроків, а саме – збільшенню довжини кроків на 1,0 % ($2,171 \pm 0,04$ м) і темпу рухів – на 0,2 % ($3,798 \pm 0,06$ к/с). Аналіз зорової інформації одразу після виконання бігової спроби дозволяв спортсмену більш ефективно програмувати швидкість бігу на різних ділянках дистанції. Крім цього, були визначені декілька варіантів оптимізації довжини і частоти кроків, а саме – збільшення довжини кроку при зменшенні їхньої частоти (60 % випадків), збільшення довжини кроку без зміни частоти кроків (20 % випадків), збільшення і довжини, і частоти бігових кроків (10 % випадків), а також збільшення частоти бігових кроків при зменшенні їхньої довжини (10 % випадків), що обумовлено індивідуальним рівнем функціонального стану спортсменів.

ПИТАННЯ ОЛІМПІЗМУ В ТЕОРЕТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Мар'ян Пітин¹, Людмила Балушка², Сергій Котов³, Світлана Король⁴

¹Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, ritun7@gmail.com;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 Львівського державного університету внутрішніх справ, lbalushka@gmail.com;

³Кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету №2 Львівського державного університету внутрішніх справ, skgbk63@gmail.com;

⁴Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету, korol.svetlana.sumdu@gmail.com

Вступ. Реалізація функцій спорту в сучасному житті пов'язується багатьма фахівцями з розвитком олімпійського руху, який являє собою міжнародний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських цінностей відповідно до концепції Олімпізму. У сучасному житті Олімпізм виступає як загальнолюдська цінність та специфічний феномен культури, витоки якого сягають часів Стародавньої Греції. Окремі дослідники зазначають, що сьогодні ідеї Олімпізму трансформувалися у життєво необхідний філософський напрям, в основі якого лежить повага до загальних етичних принципів та поєднання спорту з культурою і мистецтвом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури й інформаційної мережі Інтернет, соціологічні методи (опитування), аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Характеристиками соціальної практики спорту сьогодні є глобальність, універсальність, гармонійність, демократичність. Розвиток суспільства загалом та галузі фізичної культури і спорту України зокрема створила основи для формування нових чинників ефективної організації та забезпечення функціонування спорту.

Аналіз значного обсягу науково-методичної літератури, а також попередні власні дослідження вказали на об'єктивну потребу розгляду олімпійської освіти у структурі теоретичної підготовки спортсменів. Для розуміння місця цієї інформації проведено ряд окремих досліджень з визначення місця питань Олімпізму в теоретичній підготовці на різних етапах багаторічної підготовки у гандболі, фехтуванні та стрільбі з лука. Отримані результати вказали на збереження загальних тенденцій стосовно зростання значущості інформаційних тем блоку від ранніх до більш пізніх етапів багаторічного удосконалення. Поряд із тим, відзначимо, що найвищі оцінки експертів отримали теми пов'язані із сучасними аспектами олімпійського руху та його представлення в Україні, міжнародної олімпійської системи та проблем олімпійського спорту. Це є передбачуваним, адже фаховість визначається наявністю у представників у будь-якій галузі діяльності (у нашому випадку спорті) ґрунтовної та актуальної системи знань.

Висновки. Інтерпретація оцінок значущості питань Олімпізму в змісті теоретичної підготовки спортсменів у різних видах спорту, поряд із наявним рівнем теоретичної підготовленості спортсменів за відповідними блоками інформації дає змогу розкрити значні резерви для олімпійської освіти (ідей Олімпізму) в системі підготовки спортсменів. Це, на наш погляд, пов'язано із усвідомленням значення ідеалів Олімпізму у вирішенні основних завдань системи підготовки та їх представленням у структурі підготовленості спортсменів на прикладі окремих видів спорту впродовж етапів певних етапів багаторічного удосконалення.

СУЧАСНИЙ ВЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНИЙ ТРЕНЕР: ВИВЧАЮЧИ МИНУЛЕ – ТВОРИМО МАЙБУТНЄ

Олександр Проніков¹

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

Вступ. Історико-педагогічний аналіз розвитку історії фізичної культури та спорту і, зокрема, підготовки сучасних учителів фізичної культури та спортивних тренерів, дозволяє визначити перспективи здійснення цього процесу. Національний досвід та традиції мають складати основу змісту формування професійних компетентностей у здобувачів освіти закладів вищої освіти (ЗВО).

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

Результати дослідження. Підготовка сучасних учителів фізичної культури та спортивних тренерів у ЗВО передбачає використання накопиченого досвіду та пошук нового змісту й програм методичних дисциплін, з використання нових інформаційних й освітніх технологій. Визначаємо два рівні: *теоретичний* – передбачає обґрунтування концептуальних засад діяльності ЗВО та їх адаптацію до ринкових умов, науковий відбір змісту професійно-методичної підготовки фахівців даного профілю та прогнозування подальших змін; *практичний* – осучаснення освітнього процесу, з урахуванням вітчизняного та світового досвіду, дуальна освіта, моніторинг професійної діяльності випускників ЗВО у галузі «Учитель фізичної культури» та «Фізична культура».

Системоутворюючим компонентом цього процесу є теоретичні та методичні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та спортивних тренерів. Їх удосконалення, з використанням досвіду викладачів та тренерів, які працюють з майбутніми фахівцями у ЗВО, сприятиме зміцненню у здобувачів освіти набутих компетентностей, дозволить успішно розв'язувати завдання фізичної культури та спорту.

Серед напрямів творчого використання здобутків підготовки учителів фізичної культури та спортивних тренерів у ЗВО визначаємо: осучаснення навчальних програм теоретичної та практичної підготовки з використанням сучасних методик; створення власної методичної системи підготовки з урахуванням накопиченого досвіду та традицій навчального закладу; участь здобувачів освіти у підготовці та організації проведення спортивних змагань, залучення їх до педагогічної практики з дітьми та молоддю у проведенні практики на туристичних базах і водних станціях; використання в системі освітнього процесу національних традицій проведення ігор з військової підготовки, фізичного розвитку дітей і молоді.

Висновки. Перспективними напрямками удосконалення процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури та спортивних тренерів визначаємо: удосконалення та розбудова особистісно-орієнтованого підходу їх професійної підготовки; використання сучасних результатів наукових досліджень та технологій; формування навичок викладача-організатора, менеджера фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи; залучати здобувачів освіти до вивчення міжнародного досвіду; впроваджувати в програму підготовки лекцій з проблем фізичного виховання та спортивних досягнень в зарубіжних країнах, ознайомлення із зазначеною тематикою вчителів та тренерів на курсах в системі післядипломної освіти.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Світлана Савчук¹, Надія Карабанова²,
Наталія Захожа³, Володимир Захожий⁴

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки;

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

⁴Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичного виховання Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Вступ. В останні десятиріччя особливу увагу фахівці приділяють проблемі соціальної і фізичної реабілітації людей з особливими потребами засобами фізичного виховання з метою відновлення здоров'я і залучення їх до суспільно корисної праці.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел із загального, спортивного, лікувального масажу.

Результати дослідження. Одним із високоефективних засобів відновлення працездатності в процесі занять фізичними вправами є масаж. Для того, щоб відновлення працездатності в спортсменів з особливими потребами здійснилося швидше, необхідно використовувати відновлювальний масаж після навантажень, під час тренувань і змагань.

У зв'язку з тим, що останнім часом відбувається збільшення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження, спортивному відновлювальному масажу надається велике значення. Найкращий ефект досягається при проведенні масажу після гідро процедури (теплий душ, 5–12-хвилинні ванни, плавання в басейні) або парової лазні, які сприяють розслабленню м'язової тканини. Рекомендується додаткове використання вібраційного масажу під водою. При призначенні відновлювального масажу в першу чергу враховується характер виконаного навантаження та особливості патології спортсмена. При цьому слід враховувати, що після тривалих та інтенсивних навантажень втома зберігається довше, ніж після короткочасних. В результаті чого спортсмен не може досягти звичайного рівня фізичної працездатності протягом двох і більше діб. Тривалість сеансу масажу залежить від виду спорту та фізичного стану спортсмена, та становить 5–10 хвилин. Ретельно масажують м'язи, на які припадає основне навантаження.

На змаганнях переважають максимальні навантаження. При максимальних навантаженнях з набору прийомів відновлювального масажу не рекомендують застосовувати погладження, оскільки воно сприяє розслабленню м'язів і уповільнює рухову реакцію. Рекомендують застосовувати розтирання, розминання (особливо подвійне ординарне, подвійне кільцеве). Якщо перерви між навантаженнями складають 1,5–3 год., корисно робити відновлювальний масаж в душі або після 3–4-хвилинного перебування в сухоповітряній бані (тривалість – 7–15 хв). Коли ж умови не дозволяють провести такий масаж, то виконують сухий відновлювальний масаж. Якщо перший сеанс відновлювального масажу проводиться безпосередньо після виступу спортсмена, то відновлювальний період проходить набагато швидше та підвищується фізична працездатність. Сеанс масажу, який проводиться після фізичного навантаження такого роду, призначається через 10–12 хвилин. У цьому випадку тривалість сеансу становить 12 хвилин – по 6 хв. на кожную ногу: 4 хв. на стегно, 2 хвилини на гомілку. Ретельно масажуються ті групи м'язів, які несли максимальне навантаження.

Висновки. Найважливішими із завдань підготовки спортсмена з особливими потребами є відновлення працездатності. Спортивний відновлювальний масаж сприяє підвищенню і зростанню спортивних результатів. Для швидкого відновлення працездатності необхідно використовувати відновлювальний масаж після навантажень (як під час тренувань, так і під час змагань). При призначенні відновлювального масажу в першу чергу враховується характер виконаного навантаження та особливості патології спортсмена.

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ

Вадим Смолюк¹, Андрій Шевчук², Павло Семенюк³

¹*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Smoljuk.Vadim@vpu.edu.ua ;*

²*Старший викладач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, майстер спорту з веслування на байдарках та каное, Заслужений тренер України;*

³*Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки*

Вступ. Одним із найпопулярніших видів спортивних ігор є баскетбол. Ця гра має дуже багато шанувальників як серед тих, хто займався раніше і захоплюється зараз, так і серед студентської молоді, якій подобається баскетбол за динамічність, азарт спортивної боротьби конкуруючих команд. Аналіз наукових досліджень засвідчує доцільність використання баскетболу серед молоді, оскільки ця гра сприяє розвитку багатьох рухових здібностей.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Основу баскетболу складають прості природні рухи, зокрема: біг, стрибки, передачі й кидки. Такі прийоми для сприйняття є легкими. Проте під час гри кожен гравець намагається перевершити свого суперника швидкістю дій, що спрямовані на досягнення перемоги. Баскетбол привчає гравців максимально мобілізувати свої сили й можливості, долати труднощі, які виникають у процесі гри, діяти з максимальним напруженням як фізичних, так і моральних сил. Всі ці фактори сприяють вихованню у гравців рішучості, наполегливості й цілеспрямованості. На початковому етапі формування навичок володіння м'ячем увага студента має бути спрямована на якість виконання руху, а не на досягнення за допомогою цього руху певного результату. Якщо спортсмен ще повністю не засвоїв новий рух, навичка ще не сформована, то змагання на швидкість виконання руху призводить до неправильного його закріплення. Проте це не означає, що на початковому етапі формування дій з м'ячем основним методом навчання мають бути лише вправи. Із самого початку навчання баскетболу можливе широке застосування ігрового методу. Розуміння гравцями сенсу рухів прискорює процес формування рухових навичок, а також, що особливо важливо, сприяє вмінню у грі самостійно підбирати ефективні дії та доречно їх застосовувати. Свідоме ставлення до дій з м'ячем виникає у спортсменів лише за тієї умови, якщо тренер роз'яснює їх значення в різних ситуаціях застосування, пояснює чому саме так їх потрібно виконувати. Гравець повинен знати, чому в тій чи іншій ігровій обстановці більш доцільно застосовувати ті чи інші дії, виконувати їх певним способом, із певною швидкістю і в правильному напрямі. Для свідомого ставлення баскетболіста до дій з м'ячем недостатньо роз'яснень та показу: треба дати йому можливість практикуватися, діяти, активно застосовувати отримані знання в ігровій діяльності

Висновки. На етапі сьогодення в системі фізичного виховання баскетбол набув великої популярності через економічну доступність гри, високу емоційність, великий видовищний ефект. Проте, сам процес формування рухових навичок та вмінь баскетболістів є досить складним, що обумовлюється специфікою ігрової діяльності.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ З ДІВЧАТАМИ 14–15 РОКІВ

Олександр Швай¹, Олександр Макаренко², Яна Шевеля³

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

² Студент факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

³ Студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. У наукових дослідженнях підтверджується позитивний вплив занять ігровими видами спорту на функціональний стан, фізичну підготовленість, рівень здоров'я школярів. Застосування ігрових вправ на уроках фізичної культури, як основної форми фізичного виховання школярів сприятиме залученню практично всіх учнів до оздоровчо спрямованої рухової діяльності. Тому необхідно шукати шляхи ефективного застосування елементів ігрових видів спорту на уроках фізичної культури, що підтверджує актуальність вибраної теми.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; антропометрія; спірометрія; динамометрія кисті; пульсометрія; тонометрія; тестування рівня фізичної підготовленості; математико-статистична обробка результатів дослідження.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав, що заняття з ритмічної гімнастики здійснюють позитивний вплив на організм тих, що займаються. На жаль, у процесі фізичного виховання школярів вправи ритмічної гімнастики не впроваджені на достатньому рівні. Тому необхідно здійснювати пошук підходів до проведення цих занять у шкільному процесі фізичного виховання, зокрема в урочних і позаурочних формах фізичного виховання дівчат 14–15 років. За період педагогічного експерименту та результатами проби Руф'є відбулися вірогідні зміни ($P > 0,01$) в рівні фізичної працездатності у дівчат 14–15 років (t -критерій Стьюдента становить 3,111). Виявлено зменшення ступеня напруженості серцево-судинної системи у дівчат під час навантаження і покращення адаптаційних можливостей обстежуваних до стандартного навантаження, що вказує на позитивні функціональні зрушення в організмі дівчат і свідчать про позитивний вплив уроків фізичної культури і занять з волейболу на функціональний стан серцево-судинної системи.

За результатами педагогічних випробувань виявлено, що показники індексу Руф'є мають високу ступінь кореляції з показниками бігу на 1500 м ($r = 0,7$) і піднімання в сід з положення лежачи ($r = -0,8$), середню ступінь кореляції з показниками бігу на 60 м ($r = 0,53$) і човникового бігу 4x9 м ($r = 0,61$) та не мають кореляції з показниками стрибка в довжину з місця ($r = -0,02$) і нахилу тулуба вперед ($r = 0,07$). Отже, на фізичну працездатність дівчат 14–15 років суттєво впливає покращення рівня розвитку загальної витривалості і силової витривалості м'язів живота і має вірогідний вплив рівень розвитку швидкості і спритності.

На кінець педагогічного експерименту виявлено низький рівень соматичного здоров'я у 1 учениці, що становить 4,3 %, нижче середнього – у 2 учениць, що становить 8,6 %, середній – у 16 учениць, що становить 69,6 %, вище середнього – у 3 учениць, що становить 13 % і високий – у 1 учениці, що становить 4,3 %. Отримані результати не можна вважати втішними, оскільки лише високий рівень соматичного здоров'я забезпечує оптимальний рівень функціонування організму.

Висновки. Незважаючи на вірогідне позитивні зміни показників фізичної працездатності у дівчат 14–15 років, необхідно здійснювати пошук шляхів покращення рівня соматичного здоров'я учениць, більшу увагу звертаючи на розвиток сили м'язів кисті.

ЗАСАДИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Андрій Шевчук¹, Вадим Смолюк², Тарас Семенюк³

¹ Старший викладач, майстер спорту з веслування на байдарках та каное, Заслужений тренер України, *chevchuk.andrij@vni.edu.ua*;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

³Студент 2 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Веслувальний спорт дуже поширений в усьому світі. У процесі розвитку веслувального спорту утворилось багато його самостійних видів. Окрім того, у нашій країні, окрім драгонботу, академічного веслування, водного слалому, широко культивується веслування на байдарках і каное.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Веслування на байдарках і каное з кожним роком ставить все вищі вимоги до фізичної, технічної, психічної та інших видів підготовленості спортсменів. Але проблема технічного вдосконалення є, безперечно, першою у тренувальному процесі веслувальника, адже запорукою успіху виступу на змаганнях є оптимальна структура системи «веслувальник – весло – човен». Технічна майстерність спортсменів це – інтегральне поняття теорії та методики спортивного тренування. Воно базується на таких фундаментальних поняттях як спортивна техніка і технічна підготовка. Технічна майстерність є результатом розробки ефективної техніки конкретного виду спорту й успішного проведення педагогічного процесу в рамках технічної підготовки. Висока якість техніки і процесу технічної підготовки, як правило, приводить до того, що спортсмени досягають такого рівня технічної майстерності, який забезпечує їм достатньо високу ймовірність досягнення рекордних результатів. У структурі рухів веслувальників виділяють відносно самостійні складові, які в сукупності визначають результативність: 1) використання маси тіла спортсмена для виконання гребка; 2) робота весла у воді; 3) передача зусиль з весла на човен тощо. Ці складові, своєю чергою, можуть бути розділені на дрібніші компоненти, але в реальності вони є взаємопов'язані і нерозривні. Оптимальна робота весла визначається траєкторією, швидкістю і кутовими характеристиками руху площини весла відносно води й човна. Саме ці чинники є визначальними при формуванні кінематичної цілісності рухів веслувальника. Для того, щоб суттєво підвищити ефективність технічної підготовки спортсменів, необхідно передусім вирішити ті проблеми, які виникають під час тренувального процесу. Перша проблема викликана тим, що серед спеціалістів-практиків немає єдиної думки щодо понятійного апарату в цій галузі знань, і на жаль, інколи виникають помилки у стратегії спортивного тренування загалом. Друга проблема полягає в тому, що в теорії та практиці недостатньо досліджено суттєві аспекти розробки раціональних моделей спортивної техніки в різних видах спорту, зокрема і у веслуванні на байдарках та каное. Третя проблема полягає в тому, що в методичному забезпеченні тренувального процесу веслувальників основні акценти підготовки спрямовані на збільшення функціональних можливостей організму спортсмена і практично відсутні спеціальні розробки в галузі методології вдосконалення їх технічної майстерності.

Висновки. Вивчити техніку веслування на байдарці й каное непросто, адже потрібно підтримувати рівновагу, часом у важких умовах. І прийомів досить багато, тож спортсменам є над чим працювати протягом багатьох років, наполегливо тренуючись, приділяючи веслувальному спорту багато часу.

ЗМІСТ

Секція 1

Історія та сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту

<i>Ігор Бакіко, Володимир Ковальчук, Сергій Савчук</i> Організація та проведення фізичного виховання і спорту в школах США	3
<i>Олександр Безносюк</i> Бочче – історія гри	5
<i>Наталія Белікова, Анатолій Цьось, Світлана Індіка</i> Зміст понять «фізична активність» і «рухова активність»	6
<i>Ігор Бичук, Богдан Кобзар</i> Рухливі ігри як різновид ігрової діяльності	8
<i>Анатолій Вольчинський, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук, Ярослав Смаль</i> Історичні аспекти розвитку настільного тенісу в Україні	9
<i>Віктор Галан-Влашук, Олександр Которович, Костянтин Мельничук, Назар Андросюк</i> Становлення і розвиток гри боча в Україні серед осіб з ураженнями опорно-рухового апарату	10
<i>Олександр Глагощук</i> Розвиток веслування на Придніпровщині у XIX столітті	12
<i>Олена Дем'янчук, Ірина Єрко, Дарина Дем'янчук, Марія Фесик</i> Розвиток туристського краєзнавства на Волині	13
<i>Олег Дикий, Юлія Кліванська</i> Історія становлення та розвитку бадмінтону	14
<i>Андрій Драчук, Наталія Свіршук</i> Сторінки історії розвитку гандболу на Вінниччині	15
<i>Олена Іщук, Надія Карабанова</i> Історико-педагогічні особливості становлення методичної системи фізичного виховання студентів	16
<i>Надія Ковальчук, Галина Глушко</i> Передумови виникнення та розвитку художньої гімнастики чоловіків (Men's Rhythmic Gymnastics)	17
<i>Надія Ковальчук, Тетяна Гнітецька, Ніна Деделюк, Світлана Калитка, Володимир Санюк</i> Роль студентської молоді у проведенні масових гімнастичних виступів	18
<i>Сергій Козіброцький, Наталія Захожа, Павло Чикида</i> Програмне забезпечення фізичного виховання студентів (історико-методологічні аспекти)	19
<i>Світлана Колесник</i> Історичні витоки розвитку анімаційної діяльності	20
<i>Віктор Костюкевич, Тетяна Вознюк, Станіслав Коннов</i> Сторінки 40-річної історії вінницького хокею на траві	21
<i>Венера Кренделева, Ірина Войтюк, Анастасія Бобицька</i> Історичні передумови розвитку фітнесу на Волині	22
<i>Анатолій Лозовий, Володимир Сергієнко</i> Цивілізаційні та історичні аспекти сучасного карате	23
<i>Сергій Ніколаєв, Тарас Поторась, Катерина Ніколаєва</i> Виховання фізичної культури школярів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського	24
<i>Вікторія Петрович, Олег Бродович, Андрій Періг</i> Характеристика найбільш популярних шкіл системи Пілатес	25
<i>Світлана Савчук, Наталія Захожа, Володимир Захожий, Андрій Перега</i> Історичні аспекти виникнення масажу	26
<i>Жанна Сотник, Михайло Іверук, Лідія Завацька, Ярослав Кравчук, Вікторія Романова</i> Вивчення досвіду популяризації легкої атлетики серед дітей і молоді республіки Польща	27
<i>Олена Томашук, Людмила Андрейчук</i> Історичні етапи адміністрування сферою фізичної культури та спорту в Україні	28

Інна Шнит	
Аквааеробіка в системі фізичної культури школярів	29
Володимир Яловик, Антон Яловик, Ольга Шикало	
Історичні аспекти розвитку спортивної ходьби на Волині у роки незалежної України	30

Секція 2

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

Алла Альошина, Назар Сакір, Назар Пушкарчук	
Професійна майстерність фахівців з фізичної культури і спорту	31
Людмила Ващук, Анастасія Мекіса, Марта Потапчук	
Підготовка фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах	32
Петро Глушко, Дмитро Озимюк	
Особливості фізичної підготовки баскетболістів	33
Володимир Добринський, Тамара Доманська	
Методика розвитку швидкісних якостей у бігунів 12–14 років на короткі дистанції	34
Анна Дяченко, Андрій Антонюк	
Вимоги та особливості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту	35
Олена Іщук, Василь Пантік, Ольга Іванюк, Людмила Ващук	
Аналіз підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до професійної діяльності	36
Ольга Касарда, Олександр Панасюк, Олег Мазурчук, Іванна Остапчук	
Фізична культура і спорт у навчальному процесі студентів закладів вищої освіти	37
Надія Ковальчук, Людмила Василевська, Людмила Кочубей	
Творчий підхід студентів до використання нестандартного обладнання під час занять фізичною культурою	38
Микола Мельник, Юрій Цюпак	
Рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості гандболісток 12–13 років ...	39
Жанна Мудрик, Владислав Бакалюк, Олександр Коснюк	
Формування техніки бігу на дистанції 400 метрів у юнаків	40
Мар'ян Пітин, Людмила Балушка, Сергій Котов, Світлана Король	
Питання олімпізму в теоретичній підготовці спортсменів різних спеціалізацій	41
Олександр Проніков	
Сучасний вчитель фізичної культури та спортивний тренер: вивчаючи минуле – творимо майбутнє	42
Світлана Савчук, Надія Карабанова, Наталія Захожа, Володимир Захожий	
Сучасні підходи до застосування масажу під час підготовки спортсменів з особливими потребами	43
Вадим Смолюк, Андрій Шевчук, Павло Семенюк	
Формування рухових навичок студентів у процесі занять баскетболом	44
Олександр Швай, Олександр Макаренко, Яна Шевеля	
Організаційно-методичні особливості проведення занять з волейболу з дівчатами 14–15 років	45
Андрій Шевчук, Вадим Смолюк, Тарас Семенюк	
Засади технічної підготовки веслувальників	46

Для нотаток

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НАРОДІВ ЄВРОПИ

*Збірник тез доповідей
IV Міжнародного наукового конгресу
істориків фізичної культури
(22–24 вересня 2021 р.)*

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