



ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НАРОДІВ ЄВРОПИ

*Збірник тез доповідей
VII Міжнародного наукового конгресу
істориків фізичної культури
(12–13 вересня 2024 р.)*



*Волинський національний університет
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)*



*Університет імені Яна Длугоша
в Ченстохові (Польща)*



*Університет імені Павла Йозефа Шафарика
в Кошицях (Словаччина)*



*Університет Яна Евангеліста Пуркіне
в Усті-над-Лабем (Чехія)*

ЗА ПІДТРИМКИ

Міністерства освіти і науки України;
секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти
Національної академії педагогічних наук України

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

НАРОДІВ ЄВРОПИ

*Збірник тез доповідей
VII Міжнародного наукового конгресу
істориків фізичної культури
(12–13 вересня 2024 р.)*

Луцьк
2024

*Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного університету
імені Лесі Українки (протокол № 2 від 26.09.2024 р.)*

Редакційна колегія

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

Бєлікова Н. О. – доктор педагогічних наук, 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);

Андрійчук О. Я. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Індика С. Я. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Чернозуб А. А. – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

I 90 **Історія** фізичної культури і спорту народів Європи [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (12–13 верес. 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. – 96 с.

Збірник містить наукові роботи учасників VII 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), 2024

© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2024

Секція 1

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

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ НА ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ

Андрій Амізян¹, Іван Глухов², Катерина Дробот³

¹Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету e-mail: 024595@university.kherson.ua

²Декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, e-mail: igluhov@ksu.ks.ua

³Докторка філософії зі спеціальності 017. Фізична культура і спорт, доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету, e-mail: kdrobot@ksu.ks.ua

Вступ. Дослідження впливу оздоровчих методів фізичної культури на фізичний стан, спосіб та якість життя людей що знаходяться під впливом негативних факторів війни на прифронтових територіях має неабияке значення. Життя у прифронтових територіях впливає на фізичне здоров'я людини: супроводжується алкоголізмом, різними видами наркоманії, спричиняє труднощі у соціальній адаптації, знижує фізичну працездатності людини [7]. За оцінками експертів, 40–50 % населення що проживає на прифронтових територіях потребуватимуть кваліфікаційної допомоги [7]. За даними Міжнародної міграційної організації [1, 4] в Україні на прифронтових територіях проживає близько мільйона осіб. Найбільше постраждалих від конфлікту в прифронтових районах Херсонської, Дніпропетровської, Донецької та Харківської областей. Приблизно половина населення потерпає від дефіциту необхідних товарів, продуктів, медичних та соціальних послуг. За даними Національного інституту стратегічних досліджень: «Перебування у прифронтовій зоні з постійними ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами, перебування в окупації, значно підвищують уразливість наших співгромадян до психосоціального стресу, сприяють поширенню психічних розладів, депресій, тривожних станів, соматичних захворювань [5]. Середня тривалість тривоги під час повітряних загроз та обстрілів на прифронтових територіях триває близько двох годин на день [8], що змушує громадян знаходитись у безпечному місці, порушує звичний ритм життя та викликає емоційну напруженість.

Значно погіршилась екологічна ситуація: якість води, повітря знизилась до критичного рівня, порушилось постачання продуктів, питної води [1].

Ці обставини кардинально змінюють спосіб життя людей і, відповідно його якість. Це створює серйозні виклики для держави і суспільства. Підтримка ментального та фізичного здоров'я людини стала одним з пріоритетних завдань державної політики [5].

У той же час у сфері фізичної культури існує багато наукових праць де розкривається позитивний вплив фізичної активності [2, 3, 6, 13], гігієни відпочинку [10, 11], раціонального харчування [9, 12] на фізичний та психічний стан людини, що може оптимізувати спосіб життя і, відповідно підвищити якість життя людей незважаючи на виклики війни.

Мета роботи. Визначити особливості та залежність якості життя від деяких чинників способу життя людей зрілого віку, які проживають на прифронтових територіях Херсонської області.

Методи. Якість життя досліджувалась за міжнародним опитувальником SF-36 [14]. Відповіді оцінювались від 0 до 100 балів фізичного та психічного здоров'я. Відповіді деталізувались за наступними напрямками: фізична діяльність (PF); поведінкова діяльність обумовлена фізичним станом (RP); інтенсивність больових відчуттів (BP); загальний стан здоров'я (GH); життєва активність (VT);

соціальна активність (SF); поведінкова діяльність, обумовлена емоційним станом (RE); психічне здоров'я (MH).

Фізична активність досліджувалась за методикою IPAQ. Споживання основних груп продуктів досліджувалось веденням щоденника протягом п'яти днів, та обчислювалось у грамах за день.

Результати дослідження. Якість життя чоловіків була низькою: PF – 31,62; RP – 26,63; BP – 62,61; GH – 64,75; VT – 55,63; SF – 49,38; RE – 43,35; MH – 23,26. Загальний фізичний компонент – 24,71, загальний компонент психічний – 34,67. У жінок якість життя також, була низькою: PF – 25,01; RP – 32,16; BP – 74,45; GH – 50,14; VT – 60,43; SF – 51,18; RE – 33,03; MH – 27,41. Загальний фізичний компонент – 22,02, загальний компонент психічний – 36,07.

Аналіз фізичної активності показав недостатню фізичну активність; у чоловіків – 1465,93 MET; у жінок – 1777,61 MET.

Аналіз споживання деяких груп продуктів виявив відхилення від норми за рекомендаціями ВООЗ та МОЗ. Недостатнє споживання води, сирих овочів, фруктів. Надмірне споживання цукру, та продуктів модифікованих, або із синтетичними домішками.

Кореляційний аналіз виявив середній та слабкий вплив фізичної активності на якість життя чоловіків і жінок (табл. 1).

Таблиця 1

Тіснота зв'язку якості життя з фізичною активністю чоловіків та жінок, які проживають на прифронтових територіях

№	Показник	Якість життя			
		Фізичний компонент	Психічний компонент	Фізичний компонент	Психічний компонент
		Чол (n=39)		Жін (n=47)	
1.	Фізична активність високої інтенсивності (хв./тиждень)	0,46	0,61	0,48	0,51
2.	Фізична активність середньої інтенсивності (хв./тиждень)	0,45	0,27	0,41	0,42
3.	Фізична активність низької інтенсивності (хв./тиждень)	0,28	0,21	0,32	0,16
4.	Фізична активність (MET)	0,39	0,44	0,41	0,37

* жирним шрифтом відмічена кореляція з достовірністю $p < 0,05$.

Кореляційний аналіз виявив середній та слабкий вплив споживання деяких груп продуктів на фізичну та психічну якість життя як у жінок, так і у чоловіків (табл. 2).

Таблиця 2

Тіснота зв'язку якості життя чоловіків та жінок зі споживанням деяких груп продуктів, які проживають на прифронтових територіях

№	Показник	Якість життя			
		Фізичний компонент	Психічний компонент	Фізичний компонент	Психічний компонент
		Чол (n=39)		Жін (n=47)	
1.	Споживання тваринної їжі (гр. за день)	0,34	0,39	0,29	0,26
2.	Споживання сирих рослинних продуктів (гр. за день)	0,35	0,41	0,57	0,37
3.	Споживання води (гр. за день)	0,42	0,32	0,48	0,42
4.	Споживання цукру (гр. за день)	-0,31	-0,14	-0,62	-0,49
5.	Споживання жиру (гр. за день)	0,34	0,49	0,33	0,25
6.	Споживання синтетичних домішок (гр. за день)	-0,46	-0,51	-0,32	-0,40

* жирним шрифтом відмічена кореляція з достовірністю $p < 0,05$.

Висновки. Емоційний стрес від постійних обстрілів, екологічне забруднення, соціальні обмеження змінили спосіб життя як чоловіків так і жінок. Недостатня фізична активність, нераціональне харчування впливають на якість життя людей. Це дає надію на корекцію способу життя та підвищення якості життя чоловіків та жінок зрілого віку, які проживають на прифронтових територіях.

Джерела та література

1. Ukraine internal displacement report general population survey round 14 october 2023. URL: https://www.dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd1461/files/reports/Frontline%20brief_UKR.pdf.
2. Коваль, О. Г. (2015). Вплив рухової активності на рівень здоров'я і тривалість життя людини. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2015-0.%p>.
3. Мартинюк, О., & Печена, В. (2021). Здоров'я та рухова активність людини. *InterConf*, (55), 372–382. <https://doi.org/10.51582/interconf.7-8.05.2021.039>.
4. Міжнародна міграційна організація. URL: https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd1461/files/reports/Frontline%20brief_UKR.pdf.
5. Національний інститут стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viynu>
6. Рухова активність - основа фізичного здоров'я: загальна тенденція рівня рухової активності серед студентів-медиків. (2020). *Art of Medicine*, 3 (№ 4 (12), 124–127. URL: <https://art-of-medicine.ifnmu.edu.ua/index.php/aom/article/view/393>.
7. Укрінформ. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3703135-zelenska-pro-programu-mentalnogo-zdorovya-viavilosa-so-silni-ne-hodat-do-psihologiv.html>.
8. Air-alarms.in.ua. URL: <https://air-alarms.in.ua/blog/27-y-misiats-viiny-ohliad-statystyky-povitrianykh-tryvoh>.
9. El-Far, Dareena (2023). The Impact of Nutrition on the Mental and Physical Health of Young Adults. *WRIT: Journal of First-Year Writing*: Vol. 5: Iss. 1, Article 1. URL: <https://scholarworks.bgsu.edu/writ/vol5/iss1/1>.
10. Erwin Kriswanto, Indah Prasetyowati, Jaka Sunardi, Fredericus Suharjana. The Influence of Quality of Sleep and Physical Activity on Physical Fitness. In *Proceedings of the 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports YISHPESS and CoIS*, Volume 1, 465–470, Yogyakarta. URL: <https://www.scitepress.org/Link.aspx?doi=10.5220/0009788804650470>.
11. Muhammad Haroon1, Ahtasham Ahmad, Roma Tariq1, and all. Effect of Sleep Deprivation on the Physical Health, Mental Health and Grades of the Students: A Descriptive Study. *Journal of Xi'an Shiyou University, Natural Science Edition*. ISSN: 1673-064X. Volume 20 issue 06 June 2024, 386–392, 2019. URL: <https://www.xisdjx.su.asia>
12. Pryshva O, Tsos A. Interconnection of a Physical Activity of Mature Males with Their Diet. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences* 2016; 7(6): 14–20.
13. Pryshva, O. (2016). Вплив стану серцево-судинної системи чоловіків зрілого віку на їхню фізичну активність в осінній період. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (2 (34)), 38–45.
14. Ware John E. SF-36 Health Survey Update. URL: <http://www.sf-36.org/tools/sf36.shtml>

РОЗВИТОК СКВОШУ У СВІТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ

Ігор Бакіко¹, Віталій Дмитрук², Сергій Савчук³, Володимир Ковальчук⁴

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

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

⁴Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я Луцького національного технічного університету, fv@lntu.edu.ua

Вступ. Сквош довгий час вважався грою для еліти, проте за 200 років він поширився на весь світ і зараз ним може займатися будь-хто, незалежно від віку, статі та фінансового добробуту. Станом на сьогодні у сквош грають більше 25 мільйонів людей на 50 000 кортах у 186 країнах світу. Щонайменше у 10 країнах сквош є популярнішим за хокей [1].

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

Результати дослідження. Як все починалося і який стан справ зі сквошем в Україні?

Сквош зародився у 19 столітті у Великій Британії спершу серед в'язнів, а потім у сучасному вигляді серед учнів однієї з лондонських шкіл. Його «прабатьком» вважається гра «ракетки».

У школі заборонялося вдарили твердим м'ячем об стіну, тому хлопці вирішили грати м'яким. Школярі з'ясували, що м'який проколотий м'яч вимагає великих зусиль і це додає різноманітності. Такий варіант гри виявився популярним, і у 1864 році у школі побудували перші чотири корти. Сквош визнали самостійним видом спорту.

Дуже швидко сквош поширився світом і став однією з найулюбленіших ігор студентів Гарварду, джентельменів у приватних чоловічих клубах Бостону, Нью-Йорку та Філадельфії. До 1950 року гра стала відомою в усьому світі.

Контроль над грою спершу здійснювався Асоціацією сквошу Англії та Асоціацією сквошу США. У 1966 році була створена Міжнародна асоціація сквошу (ISRF), яка з 1992 року більш відома як Всесвітня федерація сквошу (WSF – World Squash Federation). Також існує організація – Асоціація професійних гравців (PSA – Professional Squash Federation).

Із початку 20 століття активно проводять турніри зі сквошу. Гра є найбільш імовірним претендентом на включення у програму Олімпійських ігор у 2024 році.

Швидко зростає кількість гравців-юніорів – 20–30 % у рік, що робить сквош одним із видів спорту, що найшвидше розвивається серед дітей.

В Україні історія сквошу розпочалася наприкінці 1990 років і продовжує активно розгортатися. Контролем над розвитком гри займається Федерація сквошу України (ФСУ), утворена у 2004 році. З 2005 року Україна є членом Європейської та Всесвітньої федерацій сквошу. Тісно співпрацює зі Спортивним комітетом України [3].

За даними ФСУ, станом на 2021 рік в Україні збудовано 71 сквош-корт.

У 2020 році кількість гравців-любителів зросла на 20 % порівняно з 2019 роком.

Щороку в Україні ФСУ проводить понад 80 турнірів (регіональні та міжнародні), в яких змагаються громадяни України та іноземні гості. За більше ніж 20 років розвитку сквошу, Україна зібрала потужну базу тренерів та професійних гравців, що дозволяє представляти країну на міжнародних турнірах на достойному рівні.

Сквош – це гра, яка швидко поширюється серед дітей та молоді, але досвід наших чемпіонів демонструє, що у сквош можна прийти в будь-якому віці та за будь-яких обставин, навіть після футболу.

Провідними гравцями у сквош серед українців є:

Костянтин Рибальченко – чемпіон України, професійний гравець та тренер, член Збірної України. Раніше займався настільним тенісом і входив у топ-10 найкращих гравців Європи.

Валерій Федорук – чемпіон України, професійний гравець та тренер, член Збірної України. Збудував спортивну кар'єру футболіста і згодом прийшов у сквош.

Український сквош порівняно молодий, проте вже має значні успіхи. Малколм Уїллстроп, який виховав найсильніших гравців світового рівня, присвятив українським сквошистам статтю під назвою «Ukrainian Impress» у колонці чемпіонату Європи.

Українські сквошисти активно здобувають перемоги на міжнародних чемпіонатах, з недавніх:

- 1 місце Збірної України на Командному Чемпіонаті Європи (КЧЄ) 2018 у Ризі;
- 3 місце Чоловічої збірної України у КЧЄ 2019 у Лісабоні;
- 3 місце, яке здобула Христина Бегеба, на Міжнародному турнірі серед юніорів у Гамбурзі [2].

Висновки. Федерація сквошу України, разом з українськими сквошистами доклали багато зусиль, щоб дати новий імпульс розвитку сквошу в Україні, популяризації гри, залученню нових гравців та тренерів, посиленню позицій українського сквошу на міжнародній арені. Ми маємо позитивну динаміку, стратегію розвитку й бачення того, як увійти у світове лідерство серед сквошу протягом наступних 10 років. Планується розширення бази сквош-кортів і залучення нових інвесторів. 2020 рік продемонстрував значні успіхи, тому ми можемо з упевненістю стверджувати, що все найкраще попереду.

Джерела та література

1. Андреева Р, Перун А. Історія виникнення та розвитку сквошу в Україні та на Херсонщині. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця, 2013; Вип. 16. С. 278–283.
2. Борисова О, Нагорна В, Шутова С, Шльонська О, Митько А, Серебряков О. Характеристика змагальної діяльності збірних команд України зі спортивних ігор на міжнародній арені. *Спортивна наука та здоров'я людини: Київський університет імені Бориса Грінченка*. 2020;2(4):32-9.
3. Squash Federation of Ukraine (FSU). URL: <https://squash.ua/>

АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Олександр Безносюк

Професор, професор кафедри педагогіки, дошкільної та початкової освіти, Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка, alexbeznosyuk57@gmail.com

Вступ. Спортивна психологія – це область психологічної науки, що вивчає закономірності психічних проявів людини у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Необхідність появи цієї науки обумовлена специфічними умовами спортивної діяльності, насамперед прагненням до максимальних досягнень, змагальністю (прагненням до перемоги), великими, інколи ж і граничними фізичними і психічними навантаженнями [3].

Спорт є єдиною сферою діяльності, в якій людина (спортсмен) свідомо прагне максимальних навантажень, бачачи в цьому єдину умову підвищення своїх можливостей, зростання спортивних результатів. У цьому полягає унікальність спорту, спортивної діяльності, специфіка психології спорту як напрями психологічної науки. У свідомому прагненні розвивати необхідні якості та максимально їх реалізовувати під час змагання полягає специфічність реалізації функціональних можливостей у спорті.

У решті сфер діяльності і життєдіяльності працює принцип мінімізації зусиль, витрат за досягнення мети. У ряді видів професійної діяльності (військові, рятувальники, робота в особливих умовах, екстремальних ситуаціях) та життєдіяльності (здоровий спосіб життя, рекреаційна фізкультура, превенція ризикованої поведінки) використовуються принципи спортивної діяльності, але це як засіб формування необхідних функціональних та психологічних якостей особистості людини.

Саме тому спорт виявляється ідеальним об'єктом дослідження резервів людини, принципів та механізмів регуляції функціонування підсистем організму та психіки, поведінки людини у ситуаціях екстремальності зовнішніх та внутрішніх умов діяльності. З цього випливає, що психологію спорту не можна розглядати як прикладну дисципліну, завдання якої обмежуються конкретними потребами фізкультурно-спортивної практики. Унікальність об'єкта досліджень визначає внесок психології спорту у розвиток загальної теорії та практики психологічної науки.

Багато років граючи в теніс і спостерігаючи гру великих майстрів, зацікавився роботою Джима Лоера. Лоер працював із такими відомими тенісистами, як Андре Агассі, Моніка Селеш, Джим Кур'є, Габріела Сабатіні. За час практичної роботи із зірками світового тенісу Джим Лоер виробив та сформував 12 «золотих» правил, які допомагають тенісистові контролювати свій емоційний стан під час гри [4].

Теніс і поведінка гравців на корті давно зацікавили теоретично, як науковця і практично, як гравця – любителя з 30-річним стажем. Досягнення психологів Тенісної асоціації дали можливість замислитись і виконуючи обов'язки судді на турнірах з більярду, зробити висновки, що не тільки у любителів, а й у професійних спортсменів є великі прогалини в контролі свого емоційного стану під час гри.

Спробував адаптувати «Золоті» правила для більярдного спорту [1].

Волейбол – колективна гра, успішність дій досягається колективними зусиллями всіх членів команди. Завдання та дії кожного спортсмена диктуються виконуваними функціями їх у команді, але підпорядковані загальним завданням колективу. Такі поняття, як взаємозв'язок, взаємозалежність, взаєморозуміння, взаємострахування, визначають ступінь зіграності окремих гравців, ланок і всієї команди загалом, а також характеризують моральні якості спортсменів: взаємодопомога, товариську підтримку, почуття колективізму [2].

І ще один аспект, який, безумовно, важливий у волейболі – це подача, яка має дуже сильний вплив на психологічний стан команди. Адже це єдиний елемент у волейболі, котрий ніхто не заважає виконувати: сам підкинув, сам розбігся, сам вдарив – гравці суперника не плутаються під ногами. Тому ризикувати на подачі можна лише тим, хто реально може ускладнити життя суперника, що приймає. Якщо ж небезпеки від сильної подачі мало, а при цьому половина м'ячів летить в аут, то краще весь час подавати свою стабільну подачу (слабшу, але надійну), щоб дати шанс помилитися гравцям суперника і дозволити своїм блокуючим проявити себе.

Від якого психологічного чинника залежить якість подачі у волейболі? Якість подачі – це її сила та точність. Внутрішня складова тут насамперед концентрація, яка впливає на точність. Також існує відомий психологічний принцип: чим вищі зусилля, тим менша точність. Відповідно, психологічна та

технічна складові подачі – це максимальна точність та максимальне зусилля. Цього дуже складно досягти. Це дві складні компоненти: сила і точність одночасно. У вирішальні моменти партій подача стає дуже важливою. У спортсмена може виникнути хвилювання. На комусь воно позначається – той подає гірше. Інший, навпаки, робить це краще. Для нього психологічний вантаж не відіграє великої ролі, і він навіть краще грає наприкінці.

Методи дослідження. У Бухарському державному університеті автор провів психологічне тестування подачі до волейбольних збірних університету. Було створено 3 ситуації: нормальна (рахунок 5-5), напружена (рахунок 25-24) та екстремальна (24-25). При тестуванні оцінювалася подача: відмінно (ейс або не прийом подачі), добре (прийом, але погане доведення при прийомі), задовільно (прийом з гарним доведенням), незадовільно (аут, сітка). Тестування було проведено протягом 10 тренувань, загальна кількість подач 10 спортсменів-300 подач, 8 спортсменок – 240 подач.

Результати дослідження. Експеримент показав, що менш професійна команда (жіноча збірна) має психологічний тест подачі вище ніж у Чемпіона Універсиади Узбекистану, учасника прем'єр ліги (чоловічої збірної). Що й підтвердили тренери, у чоловіків ігрові аспекти набагато вищі за подачу. Тестування дало можливість визначити елементи роботи на тренуваннях та психологічну підготовку до турнірів[3].

Висновки. Психологія успіху полягає в трьох складових – «впевненість-задоволення-задоволеність». Впевненість – адекватність постановки мети оцінки своїх можливостей та підготовленості. Задоволення – емоційне (позитивне) ставлення до того, що відбувається, коли розвиток подій відповідає очікуваному.

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

Джерела та література

1. Безносюк О. О. «Золоті» правила контролю емоційного стану спортсмена під час гри на більярді. *Тези XIII Міжнародної науково-практичної конференції «Академічна та університетська наука – результати та перспективи»*, (м. Полтава, 09 грудня 2021 р.) Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. С. 284–285.
2. Гаврилюк В. М., Саранча М. П. Психологічні особливості волейболістів різних ігрових амплуа. *Біологічні дослідження – 2016*: зб. наук. праць. Житомир: ПП «Рута», 2016. С. 219–221.
3. Маьмуров Б. Б., Безносюк А. А., Толипов У. К., Кочергина Т. И., Эльчиева Д. Т. Спортивная психология [текст]: учебник. Бухара: ООО «Бухоро детерминанти» издательство Камолот, 2023. 472 с.
4. James E. Loehr, Sheila Ohlsson Walker. *Wise Decisions: A Science-Based Approach to Making*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2022. 225 p.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Анатолій Вольчинський

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, vaj65@ukr.net

Вступ. На сьогоднішній день суспільство потребує від майбутніх фахівців не лише теоретичних знань, а й практичних умінь та спеціальних навичок, високого рівня фізичної підготовленості і професійної працездатності, підвищення фізичних та функціональних можливостей організму. Згідно з вимогами нормативно-правових документів, що ставляться перед вищим закладом освіти для підготовки майбутніх фахівців, навчально-виховний процес із фізичного виховання повинен бути спрямований на зміцнення здоров'я, вдосконалення швидкісно-рухових якостей, а також на підвищення рівня фізичної та моральної підготовленості молоді [3].

Згідно з твердженнями дослідників, останнім часом відбувається стійке погіршення стану здоров'я учасників освітнього процесу. Ці факти підвищують актуальність фізичного виховання у вищих закладах освіти, залучення студентів до сучасних видів спорту, зокрема силових.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми, інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження та узагальнення думок науковців і практиків.

Результати дослідження. Найпріоритетнішим видом фізкультурної діяльності у межах навчальних занять із фізичного виховання є силові види спорту, заняття якими сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, вияву та розвитку силових якостей і здібностей здобувачів освіти. Силові види спорту завжди користувалися високою популярністю серед студентської молоді, у військовослужбовців і, зокрема, курсантів військових закладів вищої освіти. Особливою популярністю серед курсантів користуються такі силові види спорту, як армспорт, кросфіт, гирьовий спорт, пауерліфтинг. Кожен із цих видів відрізняється специфікою змагальної діяльності, але поєднує їх характер тренувальної роботи, що має силову спрямованість з використанням як традиційних (штанга, гантелі, гирі, гума тощо), так і нетрадиційних (тренажери і пристрої зі змінним навантаженням) засобів. У процесі занять зазначеними силовими видами у студентів відбувається розвиток усіх фізичних якостей і, передусім – силових [1].

Витоки виникнення сучасних силових видів спорту можна знайти в Стародавній Греції. Уже в ті часи найосвіченіші люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню. Давньогрецькі скульптори створювали канони краси з урахуванням оптимальних пропорцій тіла людини, яких намагалися досягти ті, хто займався силовими вправами. Ці твердження ґрунтуються не лише на міфах і легендах, а й на конкретних історичних фактах та археологічних дослідженнях. Відомі зображення вправ з навантаженнями на бронзових предметах, які належать до V ст. до н. е.

У Римській імперії вправами з обтяженнями займалися й жінки. Зберігся малюнок на стіні (III ст. н. е.) із зображенням гімнастичних вправ римлянок. У однієї з них у руках гантелі, які не відрізняються від сучасних [2].

У період середньовіччя (кінець V–XVII ст.) життя багатьох людей (особливо в Європі) знаходилося під впливом ідей аскетизму. На думку істориків, основна роль в цьому належала представникам церкви. Так чи інакше, але достовірної інформації, пов'язаної з історією силових видів спорту в цей період, немає. Винятки становлять окремі дані про підготовку лицарів, які вправлялися з використанням обтяжень.

Відродження інтересу до вправ з обтяженнями спостерігається в період пізнього середньовіччя. У XIV–XV ст. англійські солдати спеціально вправлялися у штовханні залізної балки [4].

Особливо цінували фізичну силу шотландці. У них практикувалося випробування на зрілість: кожен змушений хлопцеві був зобов'язаний підняти камінь вагою не менше 100 кг і покласти його на інший камінь висотою не нижче 120 см. Лише після цього хлопця визнавали дорослим. Він отримував право носити шапку зі шкури ведмеда.

Починаючи з XVI ст., в Європі все популярнішими стають вправи з обтяженнями. В Англії та Німеччині з'являються публікації, в яких робляться спроби систематизувати ці вправи; розглядаються способи їх виконання.

В часи правління цариці Єлизавети, в кінці XVI ст., фізичні вправи з обтяженнями рекомендувалися молодим англійцям замість танців та інших «пустопорожніх забав». Англійський просвітитель

Джон Нортбрук доводив, що заняття з палицею, на кінцях якої підвішені свинцеві грузила, зміцнюють груди, руки. Атлет під час цих занять отримує таке задоволення як у боксі і, водночас, не зазнає ударів.

Значне підвищення інтересу до силових вправ спостерігається в ХІХ ст. Фахівці пов'язують це зі збільшенням можливостей спілкування між представниками різних країн. Видатні атлети демонструють свою силу й красу на аренах цирку, багато гастролюють, стають зразками для наслідування, тому сприяють залученню до занять з обтяженнями широких верств населення [2].

Новий поштовх у своєму розвитку силові види спорту набули наприкінці ХІХ – початку ХХ століття. У 80-х роках ХІХ ст. до силових видів спорту входили: важка атлетика, боротьба, бокс, кидання каменів і перетягування канату.

У другій половині ХІХ ст. вправи з піднімання ваги набули широкого розповсюдження серед професійних атлетів, яких наймали для виступу на підмостках балаганів та арен цирку. Гастролюючи, вони пробуджували жвавий інтерес публіки до силових вправ в Англії, Голландії, Данії, Італії, Німеччині, Франції та Україні.

У лютому 1895 р. київський лікар Євген Федорович Гарнич-Гарницький заснував Київський атлетичний гурток. Київське атлетичне товариство виховало на той час прекрасних спортсменів світу, переможців чемпіонатів та олімпіад – Костянтина Павленка, Федора Гриненка, Георгія Чіквайдзе, Степана Тонкопея, Михайла Урицького, Павла Латушкіна, Віктора Мирного, Олександра Красовського та ін. В. Ф. Краєвський розробив оригінальну систему «тілобудови» й розвитку сили. Олександр Засс запропонував методіку розвитку сили за допомогою ланцюгів (ця система ізометричних вправ автора була опублікована у 1924 р.). Олександр Анохін розробив систему гантельної гімнастики [4].

Висновки. Отже, в історичному аспекті силові види спорту формувалися як складова філософії фізичного вдосконалення людини. Їхній шлях простежується від Стародавньої Греції з її античними скульптурами. У всі часи виявлявся інтерес до фізичної сили і її впливу на здоров'я людини. На різних етапах еволюції виділялися окремі види спорту (важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, бодібілдинг, фітнес, богатирське багатоборство) і види оздоровчо-рухової діяльності (шейпінг, пілатес тощо). Величезний арсенал засобів тренування дозволяє успішно розвивати м'язову систему та опорно-руховий апарат, позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну системи і загалом благотворно впливає на організм людини.

Джерела та література

1. Круцевич Т. Ю., Пилипей Л. П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. С. 51–55.
2. Олешко В. Г. Силові види спорту: підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Київ: Олімп. літ., 1999. 288 с.
3. Сорокін Ю. С., Брюханова Т. С. Силові види спорту: метод. посібник для практичних занять здобувачів вищої освіти. Краматорськ: ДДМА, 2023. 72 с.
4. Яковів В. І. Історія розвитку силових видів спорту: метод. рекомендації. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. 42 с.

ВОЛЕЙБОЛ. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ГРИ

Анна Галицька

Асистент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, galytskaanna@gmail.com

Вступ. Сучасний волейбол – надзвичайно цікава і видовишна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті і під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої ліній. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не лише фізичного розвитку, а й активного відпочинку. Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед юних спортсменів [2].

Методи дослідження – історико-педагогічний аналіз літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет, спеціальної літератури.

Результати дослідження. Дехто родоначальником волейболу вважає американця Халстеда із Спрінгфілда, який у 1866 році почав пропагувати гру в «літаючий м'яч», названу ним волейболом. Збереглися, наприклад, хроніки римських літописців III століття до н. е. У них описується гра, в якій по м'ячу били кулаками. До нашого часу дійшли і правила, описані істориками в 1500 році. Гру тоді називали «фаустбол». На майданчику розміром 90 x 20 м, розділеним невисокою цегляною стіною, змагалися дві команди по 3-6 гравців. Гравці однієї команди прагнули перебити м'яч через стіну на бік суперників [1].

Все ж, винахідником волейболу вважають Вільяма Джона Моргана, викладача фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в місті Голіок (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 року в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см і його учні, кількість яких на майданчику не обмежувалася, стали перекидати через неї баскетбольний м'яч. Морган назвав нову гру «мінтонет».

Пізніше гра у волейбол поширилася в Японії, Китаї, на Філіппінах. У Європі у волейбол уперше стали грати в Чехословаччині (1907 р.).

У 1897 році були прописані перші правила гри в волейбол. Кількість гравців була невизначеною. Торкатися м'яча можна було скільки завгодно разів, аби він не торкався площадки. Очко можна було заробити лише на своїй подачі, а невдала спроба подати приводила до повторної подачі. Розмір майданчика становив 25 x 50 футів, висота сітки 6,5 фути, м'яч в діаметрі 25–27 дюймів і вагою 340 г. Гра в партії йшла до 21 очка. Перший волейбольний м'яч.

Волейбол став популярним серед української молоді, особливо серед студентів у XX столітті. Організовані команди з'явилися в університетах і вищих навчальних закладах. Основні правила, які використовуються зараз, сформувалися в період з 1915 по 1925 рр. В цей же період затверджено сучасні розміри майданчика і м'яча, висота сітки для чоловічих і жіночих змагань. Визначено одночасне перебування на майданчику 6 гравців; дозволено лише 3 торкання м'яча. Відмінностями від сучасного волейболу було те, що партія тривала до 15 очок, які зараховувалися за виграшу лише на своїй подачі. В Азії в той час волейбол проходив за своїми, відмінними від усього світу правилами.

Перші загальнонаціональні змагання проведено в 1922 році в Брукліні. Спортивна волейбольна організація вперше була створена в Чехословаччині у вигляді Союзу з волейболу. Дещо пізніше з'явилися національні волейбольні федерації, зокрема в Болгарії, США, СРСР та Японії. Основні технічні прийоми (атакуючі й обманні удари, подача, передача, груповий та одиночний блоки) і тактика гри формувалися методом проб і помилок.

У 1947 році створено Міжнародну федерацію волейболу, що включала 110 країн (на 1 січня 1971 р.). Офіційними змаганнями Федерації для жінок і чоловіків були першості світу (з 1949 р.), континентів, зокрема Європи, – з 1948 р., а також змагання на Кубок світу – для національних команд (з 1965 р.) і Кубок Європи – для клубних команд (з 1961 р.). З 1964 року жіночі і чоловічі змагання з волейболу включено до програми Олімпійських ігор.

Досить був поширений волейбол у колишньому СРСР, Чехословаччині, Польщі, Японії, Мексиці, Бразилії. У СРСР перші правила гри затверджено в 1926 році. У 1932 році створено Все-союзна секція волейболу. Перша офіційна першість СРСР відбулася в 1933 році серед збірних команд міст.

До України ця гра завітала 1925 року. У тодішньому Харкові мешкав професор В. Блях. Це була досить спортивна особистість. Він вирішив у Харкові організувати спортивні місця для гри у волейбол. Професора підтримали його колеги та учні. За кілька днів у місті було зведено перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які, власне, і поклали початок розвитку волейболу в Україні.

У лютому 1926 року при Губернській раді фізкультури було створено організаційну групу з розповсюдження та розвитку цього виду спорту. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив єдині правила. На той час у Харкові вже налічувалося близько ста команд. Згодом було створено перші колективи в Дніпропетровську, Одесі, Києві.

1927 року в Харкові розіграно першість України. У змаганнях брали участь колективи з 11 міст. Перемогу святкували дніпропетровці. Цей турнір, висловлюючись сучасною термінологією, став доброю перевіркою сил перед стартом Всесоюзної спартакіади, яка відбулася в серпні 1928 року. У фінальному матчі українці з рахунком 2:0 переграли господарів майданчика – москвитів. Отже, наші гравці стали першими тріумфаторами у всесоюзних змаганнях. Жіночий колектив посів друге місце.

Нерідко саме українці визначали перемогу збірної на будь-якому престижному міжнародному турнірі. Приміром, на Олімпійських іграх 1964 року харків'яни: Юрій Венгеровський, Юрій Поярков, одесит Едуард Сибіряков у складі радянської команди здобули золоті медалі. На той час, до речі, Поярков був уже дворазовим чемпіоном світу, а Венгеровський і Сибіряков мали по одному такому титулу [3].

Висновок. Історія волейболу почалася дуже давно, але офіційно існування гри починається з ХХ століття, з моменту оприлюднення її правил. Звичайно, вони постійно вдосконалюються і змінюються. Загалом датою народження даного виду спорту вважається 1895 рік. Проте, разом з офіційною версією винаходу гри у волейбол, існують й інші. Давно відомо, що навколо популярних осіб, подій і винаходів завжди ходить безліч вигадок, легенд та історій, тому не став виключенням і волейбол. Все ж, найвірогіднішою є та версія, що винахідником волейболу є Вільям Джон Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн в місті Холіоке (штат Массачусетс, США).

В Україні волейбол має свою багатозарову історію, яка почалася ще в середині ХХ століття. З того часу гра є досить популярною як серед молоді, так і дорослого населення. Українські волейболісти вносять вагомий вклад у світовий волейбольний рух.

Джерела та література

1. Історія виникнення і розвитку волейболу. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100bud2-ae49.docx.html>
2. Історія розвитку волейболу на Україні. URL: <https://www.scribd.com/document/470719249/96-docx>
3. Черненко В. В. Історія розвитку волейболу. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-istoriya-rozvitku-voleybolu-319399.html>

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Петро Герасимюк

Асистент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, petro1985o@gmail.com

Вступ. Цінність та здобутки будь-якого народу, громадськості вимірюються високим якісним рівнем культури, оскільки не в політиці і не в економіці, а в культурі здійснюється мета суспільства. У результаті тривалого колективного творчого досвіду багатьох поколінь у кожній країні склалася своя народна культура.

Загальновідомо, що основу і зміст культурно-історичного процесу складають фізичні та інтелектуальні здібності людини, які розвиваються в процесі життя, її моральні та етичні якості. Тому, обов'язковою частиною культури кожного народу є фізична культура. Однак, фізична культура – це особлива й самостійна галузь, яка виникла, розвивалася одночасно з загальнолюдською культурою й органічно з нею поєднувалася [3].

Методи дослідження – історико-педагогічний аналіз літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет, спеціальної літератури.

Результати дослідження. Діяльність у сфері фізичної культури має як матеріальні, так і духовні форми вираження. Беззаперечно, що фізична культура спрямована на розвиток біологічної бази і фізичних можливостей людини. Однак, впливаючи на біологічну сферу комплексом засобів і методів, фізична культура впливає й на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості, оскільки матеріальні й духовні начала в людині єдині і взаємообумовлені. У матеріальну культуру фізична культура входить самим процесом рухової діяльності, тобто головним її змістом, який проявляється у фізичних якостях людини. У духовну ж культуру фізична культура входить накопиченими знаннями, духовними цінностями, наукою, теорією, вихованням у широкому розумінні цього слова, спортивною етикою та естетикою. Систематичне, цілеспрямоване і грамотне використання багатств фізичної культури сприяє перевтіленню людини, вдосконаленню її фізичних якостей, рухових навичок, стану здоров'я, інтелектуальних можливостей. У процесі фізкультурної діяльності людина вдосконалює свою власну природу, виступаючи водночас не лише як суб'єкт, а й як об'єкт діяльності.

Фізична культура складається із органічно пов'язаних частин, таких як: фізичне виховання, спорт, фізична освіта, фізична рекреація, фізична реабілітація, адаптивне фізичне виховання, адаптивна фізична рекреація, адаптивний спорт, фізкультурно-оздоровчі технології. Безумовно фізична культура зароджувалася в надрах суспільства, тому є продуктом тієї суспільної формації, в якій вона існує. Найважливішими є знання про витоки фізичної культури свого народу, оскільки розуміння глибини традицій національної культури збагачує духовно, а тому має вплив на фізичний розвиток молодого покоління країни.

Необхідно зауважити, що фізична культура українського народу, розвиваючись на власній національній основі, мала не замкнутий і обмежений характер. На розвиток фізичної культури українців мали безпосередні впливи культурні надбання сусідніх народів. Так, відомо, що на зразок західноєвропейських лицарських турнірів відбувалися своєрідні «руські ігрища». Перша згадка про такі форми фізичної підготовки воїнів відноситься до 1150 року, коли київський князь Ізяслав, святкуючи перемогу, влаштував великий бенкет з лицарським турніром. Відомі аналогічні лицарські турніри і в Галичині, де князь Василько не раз для розваги влаштовував подібні змаги [2].

Проте, вбираючи в себе кращі зразки європейської культури, фізична культура українського народу за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу, що і зумовлювало її прогресивність.

У кінці XIX століття розвиток фізичної культури в Україні був досить різноплановий – пов'язаний із політичною ситуацією. Її становлення відбувалося в умовах бездержавності. Українські землі були розділені між різними імперіями: східна частина належала до царської Росії; західну – було поділено між Австро-Угорщиною, Польщею та Румунією.

Перший етап новітньої епохи (1917–1945 рр.) визнання отримав беззаперечний зв'язок виробництва і фізичної культури. Крім суспільної ролі фізичної культури, у неї з'явилися нові функції, пов'язані з розвитком здібностей, формуванням особистості, а також культурні, політичні, педагогічні, соціальні, прогностичні й соціально-психологічні, тобто відомі раніше функції фізичної

культури набули нових якостей: нервової регенерації, активного відпочинку, правильного використання вільного часу.

У Радянському Союзі комуністична партія, декларувавши права людини на працю, відпочинок та заняття фізичною культурою, розглядала фізичну культуру як елемент культури комуністичного суспільства, який ніби сприяв становленню нової особистості в умовах комунізму та залучав би до соціальних стандартів комуністичного суспільства. Ці стандарти включали вимоги тоталітарної держави: підготувати себе для праці на благо держави та до її захисту [4].

Загалом історія розглядає фізичну культуру як органічну частину усієї людської культури, виховання та освіти людей, підготовки їх до трудової і воєнної діяльності, але на стан і розвиток фізичної культури у суспільстві впливали не лише виробничі відносини людей та економічний розвиток країни, а й політика, ідеологія правлячих верств, досягнення науки, техніки, філософії, естетики, релігії, медицини та багатьох інших сфер. В той же час і фізична культура сприяла розвитку багатьох сторін суспільного життя. Визначним було те, що серед інших форм культури фізична культура завоювала для себе відповідний статус та визнання. Фізичне виховання у всьому світі набуло статусу навчального предмету. В охороні здоров'я чільне місце зайняла лікувальна фізична культура, почалося вивчення психічних явищ, викликаних руховими вправами. Спортивні заходи мали такий же емоційний вплив на людину як і мистецтво. У суспільній свідомості стає пріоритетним культ спортивних рекордів.

Незважаючи на те, що фізична культура є складним соціально-економічним, педагогічним, психологічним та біологічним явищем, закономірності її далеко не вивчені. А в умовах сучасного суспільства вона виступає не лише в якості протизваги негативним наслідкам цивілізації, а й елементом виховання та соціалізації особистості, формування потреб у здоровому способі життя [1].

Висновок. Підводячи підсумки, можна констатувати, що фізична культура у людському значенні і суспільному прояві сьогодні, як ніколи, органічно поєднується із гуманізацією системи суспільних відносин, сфер суспільного життя і, що особливо важливо для України, – з національною ідеєю. Соціалізаційний зміст фізичної культури для українців завжди мав і має у собі національні традиції фізичного виховання через ідею відродження української нації. А гуманізація української культури є змістом відродження України.

Джерела та література

1. Івашенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Ч. 1. Черкаси: Вид-во Черкаський ЦНТЕІ, 2005. 263 с.
2. Колос О. І. Фізична культура як невід'ємна частина загальної культури сучасного суспільства. *Матеріали конференції ВНТУ*. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26544/%d0%9a%d0%be%d0%bb%d0%be%d1%81%20%d0%9e.%d0%90.%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Конспект лекцій з дисципліни «Історія фізичної культури» для здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня спеціальності: 017 «Фізична культура і спорт» очної форми навчання / укладач: Губарев І. В. Кам'янське, ДДТУ, 2022. 173 с.
4. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання»: навч.-метод. посіб. Черкаси, 2014. 281 с.

СОЦІАЛЬНІ ПЕРЕДУМОВИ ТА ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ

Євген Гончаренко

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан тренерського факультету, Національний університет фізичного виховання і спорту України yehoncharenko@uni-sport.edu.ua

Вступ. Аналіз науково-методичної літератури, присвяченої питанням життєдіяльності та соціальних проблем людей з порушеннями розумового розвитку (ПРР) та людей з інвалідністю в цілому, їх прав та свобод, наглядно демонструє еволюцію знань і, відповідно соціальних змін щодо місця цих людей у глобальному вимірі. В різні історичні епохи ставлення до цих людей були різні [3].

В епоху середньовіччя людей з ПРР часто вважали неспроможними для навчання та нездатними до самостійного життя. Вони були позбавлені прав та навіть можливості брати участь у релігійних обрядах. У той час наявні були дві основні теорії щодо причин виникнення інтелектуальних порушень. Перша полягала у тому, що люди цієї групи народжувалися з такою вадою через гріхи їх батьків. Друга – пов'язувала розумову відсталість з астрологічними факторами, такими як стан планет або зірок [4]. Проте, середньовічна Церква вважала, що люди з ПРР мають душу та право на милосердя, допомогу і захист від зовнішніх чинників. У деяких монастирях навіть були створені спеціальні місця для догляду за такими людьми.

У результаті розвитку нашої цивілізації, наукового прогресу, соціальних змін у світі місце людей з ПРР у суспільстві зазнає суттєвих змін. Кардинальні, а можливо і революційні соціальні зміни щодо ставлення до людей з розумовою відсталістю відбуваються у ХХ столітті. У 20-х роках минулого століття в США та країнах Європи почали з'являтися перші інституції для людей з ПРР, де їх розміщували окремо від суспільства. Проте в 50-х роках такий підхід зазнає критики, з'являється ідея деінституціоналізації та інтеграції людей з ПРР у суспільство. Це призвело до зростання кількості різноманітних програм та послуг з підтримки інклюзивного підходу в освіті, зайнятості, та безумовно, спорту.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення, порівняння.

Результати дослідження. У другій половині ХХ століття з'явилася нова парадигма, згідно з якою розумова відсталість не є вадою людини, а проблемою суспільства, яке не забезпечує рівні можливості для всіх. Це призвело до появи різних ініціатив та програм, спрямованих на створення умов для реалізації потенціалу людей відповідної групи та їх інтеграції в суспільство. Люди з відхиленнями розумового розвитку історично стикалися зі значною кількістю соціальних бар'єрів, які змушували їх жити в стигматизації та відчуженні від суспільства. Однак, в останні десятиліття ситуація змінилася завдяки використанню спорту як інструменту для соціальної інтеграції та розширення можливостей для людей з відповідними порушеннями [5].

Відомо, що адаптивний спорт для людей з інвалідністю, сформувався як соціальний інститут у середині ХХ століття. У наш час люди з ПРР мають можливість брати участь у паралімпійському спорті та Спеціальних Олімпіадах. У 1968 р., зусиллями, передовсім, родини Кеннеді-Шрайвер, засновано організацію Спеціальні Олімпіади. Слід зауважити, що візія та мета, закладені організацією на вищих етапах свого становлення, на відміну від паралімпійського руху, незмінні і сьогодні. Спеціальні Олімпіади визначають своєю місією забезпечення систематичного тренувального процесу та проведення змагань з різних видів спорту для людей з ПРР. Завдання полягають у наданні їм постійної можливості вдосконалювати рівень фізичної підготовленості, демонструвати сміливість, відчувати радість від участі у змаганнях, обмінюватись досвідом, дружити та комунікувати з іншими спортсменами, родинами, громадою [1].

У 1980-х роках на фоні глобальних соціально-економічних змін у світі відбувається суттєва трансформація паралімпійського спорту. Зокрема, у 1982 р. закладається фундамент для формування нової організаційної структури паралімпійського руху у світі. Засновано Міжнародний координаційний комітет, який у 1989 р. буде замінений на Міжнародний паралімпійський комітет. Цікаво, що МПК виник завдяки ініціативності ряду міжнародних організацій адаптивного спорту, які і стали його засновниками. Так, одним із засновників МПК є створена 1986 р. в Нідерландах спортивна організація для людей з ПРР – INAS-FMH. З цього часу формуються два незалежних один від одного напрями адаптивного спорту для людей з ПРР: один у структурі паралімпійського спорту, інший – незалежний – Спеціальні Олімпіади. У своїй еволюції організація, яка у 1986 році отримала назву

INAS-FMH, зазнала декількох змін у своїй назві, проте остаточний ребрендинг відбувся у 2019 році, коли організація була перейменована у VIRTUS [2].

Аналізуючи напрями спорту для людей з ПРР, можна зазначити, що на відміну від інших нозологічних груп, для людей з ПРР історично сформувалось дві абсолютно різних моделі для спортивної діяльності. Один з характерним так званим традиційним підходом, інший, більш соціально орієнтований та спрямований не стільки в першу чергу на досягнення високих спортивних результатів, скільки на соціалізацію, масовість та інклюзію через спорт.

Історичний аналіз розвитку адаптивного спорту для людей з ПРР дозволив визначити особливості і тенденції паралімпійського та «спеціальноолімпійського» векторів. Серед характерних тенденцій останніх років прослідковується тенденція залучення до Спеціальних Олімпіад і паралімпійського напрямку людей з аутизмом, затримкою психічного розвитку тощо; включення нових видів спорту, поява нових змагань (напр., «Trisome games»), розширення програми Паралімпійських ігор для цієї нозології; розширення співпраці з міжнародними спортивними федераціями щодо розробки і адаптації правил змагань, реалізації спільних спортивних заходів тощо. Безперечно, удосконалення класифікації є одним з найбільш гострих на складних питань, перш за все в паралімпійському спорті. Хоча й і в Спеціальних Олімпіадах неодноразово фахівці піддавали критиці наявну систему, які жодним чином не враховує медичні особливості спортсменів.

Висновки. Отже, адаптивний спорт для людей з ПРР є наймолодшим напрямом поряд зі спортом для людей з інвалідністю інших нозологічних груп. Однак, на відміну від інших нозологій, лише для людей з ПРР були сформовані два окремі та різні за метою та ідеологією спортивні рухи, що надають різні можливості для реалізації. Ці напрями спорту досі залишаються не остаточно сформованими та знаходяться у пошуку інструментів для вдосконалення своєї діяльності та шляхів для соціальної інтеграції людей з ПРР через спорт.

Джерела та література

1. Гончаренко Є, Когут І. Сталий розвиток Спеціальних Олімпіад: стратегічний план розвитку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 4 трав. 2022 [цитовано 7 черв. 2022]; (4):59-64. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.59-64>.
2. Когут І. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні. Львів: СПОЛЮМ, 2015. 284 с.
3. Burns J. The impact of intellectual disabilities on elite sports performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Січ. 2015 [цитовано 7 черв. 2022]; 8(1):251-67. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2015.1068830>.
4. Encyclopedia Britannica. Special Olympics World Games; [цитовано 7 черв. 2022]. URL: <https://www.britannica.com/story/Special-Olympics-WORLD-games>.
5. Kazuo O. The political, economic, social, and cultural significance of the paralympics. *Journal of the Nippon Foundation Paralympic Research*. Січ. 2016;(4):19-41.

НАЦІОНАЛЬНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ніна Деделюк

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@vpu.edu.ua

Вступ. Національна фізична культура формує вплив на фізичний, розумовий і духовний розвиток особистості. В зв'язку з цим, актуальними видаються дослідження різностороннього впливу засобів української національної культури на організм студентів, що дозволить науково обґрунтувати методику їх використання у фізичному вихованні закладів вищої освіти. Визначення ефективності застосування форм та засобів української етнокультури у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є пріоритетною складовою сучасного освітнього процесу,

Відтак, постають завдання щодо необхідності здійснення історико-культурологічного аналізу проблеми використання форм та засобів української національної фізичної культури у життєдіяльності молоді; вивчення та узагальнення досвіду впровадження української етнокультури у навчально-виховному процесі з та формування гідної національної патріотичної позиції у здобувачів освіти.

Необхідною умовою доказової бази дослідження, безперечно є визначення рівня знань здобувачів світи про форми та засоби української народної фізичної культури. Практична реалізація полягає у розробці та апробуванні рекомендації для вдосконалення методики використання традицій етнокультури у фізичному вихованні студентів.

Дослідження проводилося у чотири етапи на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки

Застосовувалися педагогічні **методи дослідження** у чотири наступних етапи:

- теоретичне дослідження проблеми, вивчення та узагальнення наукової літератури та документальних джерел;
- розробка методичних рекомендацій для впровадження форм та засобів української народної фізичної культури у освітній процес студентів;
- тестування рівня фізичної підготовленості студентів, обробка результатів тестування і проведення їх порівняльного аналізу для вибору експериментальної і контрольної груп педагогічного експерименту, анкетування студентів для оцінки рівня знань про засоби української народної фізичної культури, проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності запропонованих методичних рекомендацій. Тестування рівня фізичної підготовленості студентів у кінці експерименту, обробка результатів тестування і проведення порівняльного аналізу результатів тестування студентів експериментальної та контрольної груп. Проведення повторного анкетування студентів для порівняльного аналізу знань про традиції фізичного виховання української молоді у студентів експериментальної та контрольної груп.
- обробка та аналіз отриманих результатів, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків.

Знання студентів про засоби української народної фізичної культури оцінювалися за допомогою анкетування, завдання якого передбачали визначити обізнаність студентів про традиції фізичного виховання українців, визначити ступінь досвіду виконання студентами народних фізичних вправ у освітньому процесі закладів різного ступеня та визначити наявність інтересу студентів до традицій фізичного виховання.

Результати дослідження. Що стосується сучасної практики застосування форм та засобів української національної фізичної культури у закладах освіти, то всі студенти вказали на проведення в школах рухливих ігор, які, згідно програмних вимог, застосовують у фізичному вихованні дітей молодшого і середнього шкільного віку. Слід відмітити, що респонденти назвали різну кількість народних фізичних вправ. Так, 4 респонденти назвали більше 20 народних фізичних вправ, 23 респонденти – більше 10 народних фізичних вправ, 67 респондентів – більше 5 народних фізичних вправ і решта – не більше 5 народних фізичних вправ. В той же час, на запитання “Які засоби української народної фізичної культури застосовуються на заняттях фізичного виховання у Вашому закладі вищої освіти?” 197 студентів не дали відповідь і лише 46 респондентів назвали від 1 до 4 рухливих ігор, що застосовувалися в шкільній практиці.

На початку експерименту було проведено тестування рівня фізичної підготовленості студентів для відбору двох груп – експериментальної і контрольної, в яких молодь має приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості. Результати тестування показали, що середні показники хлопців і дівчат з 7-ми видів випробувань, як в експериментальній, так і в контрольній групах, приблизно однакові і відповідають нижче середньому рівню фізичної підготовленості. У хлопців обох груп біологічного факультету спостерігається приріст результатів у всіх видах випробувань, однак у студентів експериментальної групи приріст результатів більший, ніж в їх колег контрольної групи.

У хлопців, так і у дівчат обох груп спеціальності правознавства спостерігається приріст результатів у всіх видах випробувань, однак у студентів експериментальної групи приріст результатів більший, ніж в їх колег контрольної групи.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що рівень фізичної підготовленості як у хлопців, так і в дівчат спеціальності правознавства, які склали експериментальну групу на кінець експерименту став значно вищим, ніж в їх колег з контрольної групи, про що свідчить приріст результатів у всіх видах випробувань. У студентів експериментальної групи приріст результатів бігу на довгі і коротку дистанції та човникового бігу в середньому зріс більше, ніж в 1,5 рази, у порівняння з їх колег контрольної групи. Причина такої різниці вбачається у спрямованості переважної більшості відібраних народних ігор на розвиток швидкості та спритності. А приріст рівня розвитку витривалості слід пов'язати із збільшенням частоти виконання фізичних вправ, зокрема традиційних засобів фізичного виховання, під час запропонованих організаційних форм. Приріст інших фізичних якостей слід пов'язати із систематичним відвідуванням студентами експериментальної групи додаткових занять з фізичного виховання і позитивним перенесенням розвитку одних якостей на інші.

Звертає на себе увагу великий приріст показників згинання і розгинання рук в упорі лежачи у студентів правознавства. Такий результат пояснюється тим, що переважна більшість цих хлопців відвідували секційні заняття народних різновидів боротьби, що сприяло значному приросту сили м'язів живота та верхнього плечового поясу.

Отже, результати тестування дають підстави стверджувати, що за час експерименту сталися вірогідні ($p < 0,05$) зміни у результатах з різних видів випробувань як у хлопців, так і в дівчат, спеціальності правознавства та спеціальності біологічного факультету, які склали експериментальну групу.

Висновки. Впровадження національних традицій фізичного виховання в сучасний освітній процес вимагає розробки методики застосування засобів української етнокультури у фізичному та патріотичному вихованні здобувачів освіти, діяльності молодіжних громадських організацій; у практиці масової фізичної культури молоді.

Джерела та література

1. Гнітецька Т. Теорія і методика фізичного виховання. Практикум: навч. посіб. для студентів закладів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 296 с.
2. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2004. 191 с.
3. Деделюк Н. А., Ковальчук Н. М., Ващук Л. М., Томашук О. Г., Санюк В. І., Савчук С. А. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. № 1 (41). С. 29–35.

РОЛЬ НЕМОДИФІКОВАНИХ ФАКТОРІВ У ОЦІНЦІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Світлана Індіка¹, Наталія Белікова², Анатолій Цьось³

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

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

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

Вступ. Збільшення відсотка осіб пенсійного віку і популярність терміну «здорове старіння» підвищують потребу у вивченні впливу факторів, у тому числі немодифікованих, які впливають на стан здоров'я і, таким чином, на показники якості життя (ЯЖ) людей літнього віку [1; 2; 3]. За даними досліджень Гакман А., Андрєєвої О. (2021), структуру активного старіння формують залучення до ринку праці, соціальна інтеграція та рівень здоров'я. Серед детермінант активного старіння в літньому віці значущими є фізичні, психологічні, соціальні, когнітивні, духовні та матеріальні.

Методи дослідження: аналіз існуючих теоретико-методичних підходів до дослідження якості життя у осіб похилого віку, які використовуються в міжнародних та вітчизняних дослідженнях.

Результати дослідження. За останні кілька десятиліть у промислово розвинутих країнах спостерігається значне збільшення кількості людей, які доживають до глибокої старості. За даними досліджень, 5,3 % населення Європи складають особи віком від 80 років. Дана вікова група є швидкозростаючою і за прогнозами буде такою до 2050 року [9].

Щодо України, то демографічна ситуація є критичною через збройну агресію росії проти нашої держави. Адже високий рівень передчасної смертності серед військових та цивільного населення, зростання чисельності осіб з інвалідністю, масова еміграція через війну та інші чинники призвели до зменшення кількості працездатного населення та збільшення кількості літніх людей. Також спроможність українців проводити активне довголіття є також дуже низькою. Тому у час викликів та загроз Україна потребує системного стратегічного підходу, який дозволить мінімізувати ризики, пом'якшити наявні загрози та забезпечити тривале відтворення людського капіталу й робочої сили, для відновлення економіки після війни та зміцнення стійкості країни у довгостроковій перспективі. Метою Стратегії демографічного розвитку, яка охоплювала 2006–2015 роки, було поліпшення якості життя населення. Нову Стратегію на період до 2040 року після громадських обговорень має затвердити уряд до кінця вересня 2024 року, одним із завдань якої – адаптація соціуму до демографічного старіння та формування умов для активного довголіття та подолання негативних демографічних тенденцій завдяки розвитку можливостей якісного життя в Україні. Отже, дослідження пріоритетних напрямків покращення якості життя (ЯЖ) осіб старшого віку є актуальним завданням наукових досліджень.

Багатофакторний аналіз ряду досліджень показав, що збільшення віку тісно пов'язане зі зниженням ЯЖ [7]. Природний процес старіння взаємопов'язаний з прогресуючим зниженням фізичних здібностей і психологічного здоров'я, а також підвищенням захворюваності, що тим самим обмежує продуктивну здатність літніх людей.

За даними досліджень польських науковців Krawczyk-Suszek M, Kleinrok A. (2022), вік, як немодифікований фактор у здорових людей старше 65 років знижував показники ЯЖ. Найбільш помітними були зміни під час переходу від сьомого до восьмого десятиліття життя та після 80 років. Проте, значних гендерних відмінностей серед досліджуваних старше 75 років не було виявлено [8].

За даними перехресного дослідження Etxeberria, I., Urdaneta, E., & Galdona, N. (2019) було виявлено, що вікова група 85+ мала нижчі показники ЯЖ на відміну від вікової групи 65–84 роки [4].

За даними досліджень, гендерні відмінності показників захворюваності та смертності створюють складний зв'язок між статтю та здоров'ям. Незважаючи на те, що чоловіки можуть мати нижчий рівень здоров'я, на відміну від жінок, зваживши на меншу тривалість життя в будь-якому віці та більшу наявність захворювань, небезпечних для життя, деякі дослідження продемонстрували, що жінки мають нижчі показники ЯЖ, ніж чоловіки [4; 5]. За твердженнями Horasan, G. D., Selçuk, K. T., Sakarya, S. et. al. (2019), частка осіб, які не мали проблем зі здоров'ям становила 64,1 % серед чоло-

віків, 40,7 % у жінок, а показник ЯЖ був гіршим у жінок старших вікових груп, та у людей з нижчим соціально-економічним статусом. Дане твердження також доведено Jalenques, I., Rondepierre, F., Rachez, C. et al. (2020) результатами проведеної оцінки показників ЯЖ осіб похилого віку понад вісімдесят років. Окрім того респонденти зауважували про ряд чинників, які негативно впливали на ЯЖ та погіршення здоров'я, а саме: незадовільне оточення, нездатність керувати автомобілем, фінансові проблеми та ін. [6]. Як стверджують результати досліджень, ЯЖ є суттєво нижчою у жінок з низьким рівнем освіти та самотніх. Також було доведено, що стрес має більш значний вплив на ЯЖ жінок похилого віку, які гостро реагують на стресові ситуації та мають меншу емоційну стійкість на відміну від чоловіків [3; 5].

Висновки. Отже, вік як немодифікований фактор пов'язаний зі зниженням рівня здоров'я та погіршенням якості життя. Значне зниження показників якості життя відзначається у людей старших 80 років, при цьому жіноча стать прогнозовано має нижчі показники якості життя в літньому віці порівняно з чоловіками. Тому глибше розуміння впливу немодифікованих факторів на якість життя літніх людей допоможе сформуванню вектора державної політики для створення умов, що сприяють активному довголіттю.

Джерела та література

1. Індіка С. Я. Вплив фізичної активності на якість життя людини. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. (12(172)), 96–100. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).18)
2. Гактан А., Андреева О. Фізична активність та якість життя як складові активного старіння людей похилого віку. (2021). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*, 2(54), 49–55. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-49-55>
3. Cai J., Coyte P.C., Zhao H. Determinants of and socio-economic disparities in self-rated health in China. *Int. J. Equity Health*. 2017;16:7. doi: 10.1186/s12939-016-0496-4.
4. Etxeberria, I., Urdaneta, E., & Galdona, N. (2019). Factors associated with health-related quality of life (HRQoL): differential patterns depending on age. *Quality of Life Research*, 28(8), 2221–2231. URL: <https://www.jstor.org/stable/48705107>
5. Hajian-Tilaki K, Heidari B, Hajian-Tilaki A. Health Related Quality of Life and Its Socio-Demographic Determinants among Iranian Elderly People: a Population Based Cross-Sectional Study. *J Caring Sci*. 2017 Mar 1;6(1):39-47. doi: 10.15171/jcs.2017.005
6. Jalenques, I., Rondepierre, F., Rachez, C. et al. Health-related quality of life among community-dwelling people aged 80 years and over: a cross-sectional study in France. *Health Qual Life Outcomes* 18, 126 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01376-2>
7. Kariyawasam, P. N., Pathirana, K. D., Hewage, D. C. Factors associated with health related quality of life of patients with stroke in Sri Lankan context. *Health Qual. Life Outcomes* 2020, 18, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01388-y>
8. Krawczyk-Suszek M, Kleinrok A. Health-Related Quality of Life (HRQoL) of People over 65 Years of Age. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Jan 6;19(2):625. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020625>. PMID: 35055448; PMCID: PMC8776108.
9. World Health Organisation Regional Office for Europe. Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action. 2017. 160 p.

ДО ПИТАННЯ ДЕОКУПАЦІЇ ІСТОРІЇ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Олексій Лях-Породько

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

Вступ. Боротьба українців за свободу вимагає переосмислення свого минулого. Повернення справжньої історії, зокрема спорту та олімпійського руху. Бо у різні роки окупаційні режими спотворювали та нищили все українське, щоб ніякого натяку не було для самоідентифікації. Ворожа пропаганда за ці роки дуже глибоко укорінилась в усвідомленні суспільства й трактуванні історичних подій та фактів [2]. Вже понад сторіччя український спорт перебував в окупації російської та австро-угорської імперій, Польщі, срср, Румунії, Чехословаччини, й нині є території України окуповані росією. Отже, постає актуальним питанням деокупації українського спорту та олімпійського руху на сучасному етапі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, першоджерел та архівних фондів, фактчекінг, описовий метод.

Результати дослідження. Розглянемо декілька актуальних проблемних питань деокупації історії українського спортивного та олімпійського руху.

По-перше, визначемо хронологію окупацій: російська імперія до 1917 року, австро-угорська імперія до 1918 року, російська імперія у 1914–1915 роках, срср у 1920-х роках, польща у 1920–1939 роках, румунія 1920–1939 роках, угорщина 1939 рік, срср 1930–1940 роки, німеччина у 1940–1942 роках, срср 1950–1990 роки, росія – 2014–.

Слід зазначити, що український спортивно-гімнастичний рух завжди був джерелом національної гордості. Особливо масові національно-патріотичні товариства мали популярність у Західній Україні (бо в срср їм не можна було існувати!). Їх вихованці тисячами ставали до лав Українських січових стрільців, Української Галицької Армії, долучалися до руху опору 1920–1950 років й до Української повстанської армії. Сотні спортсменів були у лавах військ Української Народної Республіки. Тому не дивно, що з боку репресивно-каральних систем була така пильна увага до українського спорту.

Інший приклад маємо під час великого терору українського народу в радянському союзі. Більшість заарештованих, закатованих спортсменів та спортивних діячів, свідомо чи не зовсім, палко підтримували режим. Але й цього було не достатньо. Їх звинувачували здебільшого у контрреволюції, клеймили ворогами народу, зрадниками, шпигунами. Доля після цього помилювала не багатьох. А пляма залишилась на все життя!

По-друге, постає актуальним зміна парадигми, усвідомлення та визначення «окупації». Бо виходить, що в українській історії в цілому та у спорті зокрема визнано лише окупацію нацистською Німеччиною. Це призводить до того, що використовується хибне формулювання – у складі збірної срср, за часів срср тощо.

По-третє, у час декомунізації української історії варто також розглянути й спортивну сферу, де чимало залишилось радянських пропагандивних назв: Динамо, Спартак, Локомотив тощо.

По-четверте, слід нарешті усвідомити славетну й давню історію олімпійського руху в Україні, яка сягає корінням ще до нашої ери. А сучасний олімпійський рух бере початки з 1894 року, як мінімум, а не з 1952 року (так зазначено на сайті Національного олімпійського комітету України) [1]. Правда в тому, що олімпійські традиції в Україні сягають ще до нашої ери у часи Античної України. Коли на узбережжі Чорного та Азовського морів були засновані міста-поліси давніх греків. І вся еллінська культура разом з олімпійськими ідеалами були поширенні й на прадавніх українських землях. А сучасний олімпійський рух в Україні зародився від початку його відродження – з 1894 року. Цього року українця Олексія Дмитровича Бутовського було обрано до першого складу Міжнародного олімпійського комітету. Більше того, українські спортсмени почали брати участь в Олімпійських іграх з 1896 року, коли відбули перші сучасні Ігри.

По-п'яте, після відновлення Незалежності нажаль українські автори книг, підручників з історії спорту чи олімпійського руху «клонують» матеріали з часів радянської окупації, а окремі свідомо чи не свідомо до тепер просувають російську пропаганду.

По-шосте, в історіографії українського спорту відсутні цілі періоди розвитку спортивного та олімпійського руху. В жодному підручнику немає інформації про те як функціонувало в Україні у 1917–1921 роки тіловиховання, спорт та олімпійські традиції [3].

По-сьоме, помітна криза в історії українського спорту як науки зокрема. Поодинокі заходи чи статті чи дисертації за останні років десять підтримують життєздатність історичної парадигми у сфері фізичної культури, спорту та олімпійського руху. Однак, системність у формуванні нової проукраїнської парадигми в історії спорту поки що у перспективі.

Джерела та література

1. Лях-Породько Олександр. До питання коли ж розпочалась історія олімпійського руху України. *Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення*: матеріали всеукраїнської наукової конференції / за заг. ред. А. В. Огністого, К. М. Огніста. Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2023. С. 116–124.
2. Лях-Породько О. О. Фактчекінг історії спорту та олімпійського руху України. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня 2023 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 286–289.
3. Сунік О. Олімпійський рух України: минуле, сьогодення, майбутнє. *Нація і спорт*: матеріали Міжнар. наук. конф. присвяч. 80-річчю СТ «Україна». Львів, 1991. С. 78–85.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ГРИ В ШАШКИ

Олександр Малімон¹, Тарас Савка², Юлія Карпик³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки; oleksandrmalimon13@gmail.com;

² Вчитель фізичної культури, Липинський ліцей Підгайцівської сільської ради Луцького району Волинської області;

³ Вчитель фізичної культури, Комунальний заклад «Луцька загальноосвітня школа I–III ступеня № 13 Луцької міської ради»

Вступ. Великою популярністю в нашій країні користується шашкова гра. За масовістю шашки займають восьме місце серед інших видів спорту. Ця мудра народна гра міцно увійшла в наш побут. Як інтелектуальний спорт шашки стали визнаною частиною загальнолюдської культури. Мирна шашкова боротьба – це змагання у витримці, логічності мислення, а також вмінні передбачати розвиток подій. Правила гри в шашки прості й загальнодоступні. Тому у деяких людей існує про цю гру помилкова думка як про дуже легку й просту. Насправді ж навчитися добре грати в шашки – справа далеко не легка і не проста, оскільки ця гра містить у собі багато труднощів, тонкощів і глибини.

Чому шашкова гра отримала таке велике поширення? Що в ній приваблює людей різного віку та професій? Чому люди приділяють шашкам своє дозвілля? Тому, що шашки – гра творча. Очевидно в цьому й полягає секрет її вічної юності та привабливості.

Методи дослідження – аналіз і синтез наукових літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет, спеціальної літератури.

Результати дослідження. Кожному любителю шашкової гри цікаво знати справжню історію походження шашок. До того ж, ця настільна гра чудово розвиває розумові здібності людини, логічне мислення і підвищує її культурний рівень. Інтерес до шашок ми можемо простежити в історичних джерелах різних часів. Дослідження вчених свідчать, що історія шашок оповита безліччю таємниць і загадок, але цілком зрозумілий той факт, що ігри, подібні до шашкової, існували ще в 1600 році до нашої ери в Стародавньому Єгипті і з тих пір ця гра піддавалася різним істотним змінам [3].

Існує три основні версії походження шашок і всі вони заслуговують на пильну увагу.

Єгипетська версія. Розписи на стінах гробниць єгипетських фараонів доводять існування шашок ще в 1600 році до нашої ери. Так, дві шашкові дошки представлені в колекціях експонатів у найбільшому музеї світового масштабу – Луврі. Експерти стверджують, що одна з дощок належала самому фараону Тутанхамону і була витягнута з його гробниці. Отже, з Давнього Єгипту шашки «перекочували» до Стародавньої Греції, Стародавнього Риму, а вже звідти – і в Європу, де й набули, з часом, сучасної форми.

Справедливо було б згадати, що існують авторські версії сучасних дослідників, які ставлять під сумнів вищеописаний факт і стверджують, що дані експонати мають відношення до іншого виду самостійних ігор. Якщо припустити, що дана версія вірна, то походження шашок можна віднести до 1600 р. до нашої ери.

Троянська версія. Заслуговує уваги і ця цікава версія, яка здається цілком логічною і правдоподібною. Так, згадується про існування такої особистості, як воїн Паламед, який був учасником облоги Трої. Саме він придумав шашки, подбавши про добру службу для свого оточення, оскільки відомо, що облога Трої тривала цілих десять років. Тому подібна інтелектуальна гра допомагала армії проводити час з інтересом і користю. До речі, дошки для шашок розкреслювали прямо на землі, що робило гру мобільною та незалежною від місця розташування. Якщо вірити цій версії, то походження шашок можна віднести до XIII–XII століть до нашої ери.

Арійсько-норманська версія. Вчені багаторазово знаходили стародавні експонати шашок в країнах арійсько-норманської території, таких як Київська Русь, Норвегія, Данія, Ісландія. До того ж, шашки були зроблені з абсолютно різних матеріалів: з рогу, бурштину, каменю, глини. Так, у багатьох билинах і переказах шашки згадуються як одна з шанованих й улюблених ігор руських богатирів. Якщо говорити про цю версію, то вона наймолодша з трьох і відноситься до III століття нашої ери і вище.

В Європу шашки потрапили значно пізніше, але й там мали своєрідний статус, особливо це стосувалося освіти лицарів у середньовіччі. Вважалося, що шашкова гра прищеплює етичні поняття ведення бою. Отже, вміння грати в шашки було обов'язковим під час підготовки лицарів усіх рангів.

Автором першого посібника з шашок вважається А. Торквемада. Він був видрукуваний в Іспанії в 1547 році, проте до наших днів не зберігся. Приблизно через 100 років схожі книги з'явилися у Франції, а потім і в інших європейських країнах.

Завдяки французьким шашкістам у XII столітті шашки набули сучасного вигляду і правил, але надалі дещо коректувалися (в 1535, 1890 і 1934 роках).

На відміну від інших настільних ігор, шашки ніколи не заборонялися церквою за всю історію людства.

Сам Петро I був великим шанувальником шашок. У палаці, за його розпорядженням, була виділена особлива кімната для гри в шашки і шахи. Шашки були улюбленою грою Адама Міцкевича. Він їм присвятив поему. Для Наполеона Бонапарта шашки були більш улюбленою грою, ніж шахи. Він черпав у цій грі стратегію ведення бою.

У XIX столітті стали проводитися національні чемпіонати з шашок. Проте через відсутність єдиних правил гри тривалий час не вдавалося організувати міжнародні змагання. Все ж, пізніше було знайдено «компроміс». Перший чемпіонат світу з шашок було проведено в 1847 році, переможцем якого став шотландець Ендрю Андерсен.

Найвідомішою постаттю, у плані вивчення історії шашок (він же вивчав і історію шахів), можна назвати вченого Гарольда Мюррея, який стверджував, що шашки знайшли популярність в XVI столітті на території Англії, але були також відомі у Франції та Іспанії. Саме там і з'явилися перші підручники.

Раніше вважалося, що шашки в Україні з'явилися в X–XI столітті. Але археологічна експедиція Академії наук України при розкопках прадавніх могильників слов'ян у Переяслав-Хмельницькому районі Київської області виявила гральні фішки, що дозволило встановити виникнення гри на наших землях в III–IV століттях [1; 2].

Сильні українські шашкісти з'явилися в середині XIX століття. Це І. Кульгавий (Селезньов) і Д. Яковлев. На жаль, їх біографії не відомі. Викладач латинської мови й історії в 1-й Київській гімназії, жагучий аматор шашкової гри П. Бодяньський заснував у 1887 році й видавав на свої власні кошти перший спеціальний журнал «Шашки», який виходив протягом чотирьох років, після чого через матеріальні труднощі він припинив своє існування [4].

Висновки. Дослідження вчених показали, що історія шашок оповита безліччю таємниць і загадок, але цілком достеменний той факт, що ігри, подібні шашковій, існували ще в 1600 році до нашої ери в Стародавньому Єгипті і з тих пір ця гра піддавалася різним істотним змінам, аж до XII століття й далі. Загалом гра в шашки витримала випробування тисячоліттями. Вона давно слугує людям не лише для розваг, а й для розвитку їхніх розумових здібностей. На перший погляд ця гра здається простою і легкою. Проте ігрова практика свідчить, що кожен хід містить у собі багато таємничого й незвіданого, оскільки шашки вимагають від гравця вміння мислити, винахідливості та кмітливості, сприяють розвиткові пам'яті й уваги. Як одна з найпоширеніших спортивних ігор сучасності, гра поєднує в собі елементи мистецтва (уяви), науки (логічно-точний розрахунок) і спорту.

Джерела та література

1. Добрановська Т. І. Шашки. Одна з найдавніших ігор. URL: <https://vseosvita.ua/library/saski-odna-z-najdav-nisih-igor-188887.html>
2. Історія виникнення гри в шашки. URL: <https://chesscenter.by/shashki>
3. Куперман І. І. Школа шашкових комбінацій. Київ: Веселка, 1973. 180 с.
3. Семизорова В., Романюк О., Дульська Г. Цікаві шашки. Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в шашки. Тернопіль: Мандрівець, 2015. 96 с.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ

Світлана Савчук

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

Вступ. На сьогодні спеціалісти європейських країн вважають, що історія розвитку масажу починається з часів Еллади та згодом розповсюдилась в країни Європи та Азії. На основі даних, одержаних з історичних джерел, вчені вважають, що масаж виник у Стародавньому Китаї ще за 25 віків до нашої ери.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел проводили задля дослідження виникнення спортивного масажу та застосування його у тренувальному процесі.

Результати дослідження. 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. У стародавньому китайському рукописі “Ней-цзин” (“Книга про внутрішню людину”, IX ст. до н.е.) записано: “Якщо під впливом переляку нерви та кровеносні судини людського тіла закупорились, тіло заніміло, то за допомогою масажу можна його вилікувати” [1; 3].

У Китаї було і є нині багато шкіл, що готують фахівців з масажу. Техніка китайського масажу складна і різноманітна. Вона вимагає від масажиста не тільки високої кваліфікації, а й глибокого розуміння виконуваної дії. Всі ці маніпуляції виконуються за допомогою кистей рук, пальців, нігтів, а також коліном, ліктем, навіть п'яткою масажиста. З великим успіхом нині застосовується масаж під час підготовки та участі у змаганнях китайських спортсменів.

Стародавній грецький лікар Геродікос (484–425 рр. до н. е.) говорив про фізіологічний вплив масажу на організм і використання його у спорті. Стародавній Рим ввів масаж у систему фізичного виховання молоді та воїнів. Сам щодня займався фізичними вправами і самомасажем, прожив до 100 років [2; 5].

Гіппократ (460–377 рр. до н.е.) позбавив масаж релігійного контексту. Широко впроваджував масаж у лікуванні хворих. Особливе місце він відводить розминанню, вважаючи, що завдяки йому «розслаблене зчленування міцніє, а туге робиться рухливим».

Шведський терапевт, учений, автор лікувальної гімнастики Пер Хенрік Лінг на власному досвіді переконався в терапевтичному впливі масажу. Після поранення на полі бою і пошкодженні плечового суглоба, що спричинило порушення рухливості руки, систематично займався фехтуванням і робив масаж. Це призвело до нормального функціонування руки. Тому Лінг почав розробляти методи гімнастики й масажу й видав працю «Загальні основи гімнастики» [3; 6].

У 70-х рр. XIX ст. в Європі з'явилися перші клінічні й експериментальні праці з масажу, що відображали основні принципи масажу, описували прийоми та рекомендації щодо його проведення.

У кінці XIX – початку XX ст. у багатьох розвинених країнах Європи значна частина населення залучається до занять з певних видів спорту, проводяться змагання. У журналі “Спорт” (1897 р.) описано застосування масажу велосипедистами, які брали участь у веломарафоні [4; 5].

Із середини XIX ст. в багатьох країнах Європи з'являється значна кількість праць, присвячених у першу чергу лікувальним властивостям масажу при різних захворюваннях, у яких автори намагаються науково доводити його вплив на різні органи і системи. Розробляються показання і протипоказання, уточнюється методика застосування, з'являються описи прийомів.

На теренах нашої країни ще з часів Київської Русі масаж застосовували із загально зміцнювальною метою, поєднуючи його із загартовуванням (в бані розтирання і хлестання віником, розмоченим у воді). В Україні велику роль в обґрунтуванні та утвердженні спортивного масажу відіграли В. К. Крамаренко, В. П. Преварський, О. Є. Штеренгерц та інші.

За період самостійності України в усіх галузях діяльності, у тому числі і в масажі, з'являються роботи вітчизняних фахівців: О. Ю. Штеренгерц (1992), П. Б. Єфіменко (1992), Р. Є. Руденко (1995) та інших.

Традиційно спортивний масаж застосовується для оздоровлення, загартовування, під час ранкової гімнастики, а також як фактор, що доповнює загальний вплив фізичних вправ на функціональні можливості організму.

Спортивний масаж – це загально визнаний засіб у боротьбі із втомою. Його застосовують як ефективний засіб відновлення працездатності після тренувальних навантажень, а також як засіб відновлення порушених функцій організму спортсменів [3; 4; 5].

Класифікація спортивного масажу представлена на рисунку 1.

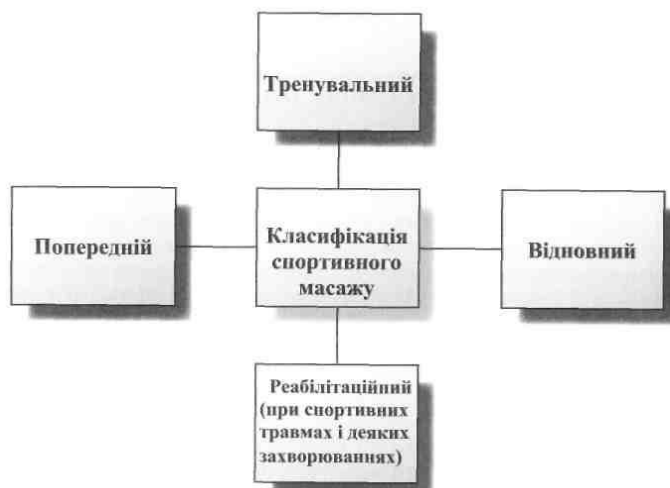


Рис. 1. Класифікація спортивного масажу

Надаючи великого значення діяльності м'язової системи у спортивному тренуванні, багато дослідників вважають масаж найбільш ефективним засобом відновлення працездатності м'язів після значних тренувальних навантажень і змагань [3; 4; 5].

Висновок. Аналіз літературних джерел дозволив нам зробити висновок, що про фізіологічний вплив масажу на організм і використання його у спорті говорив ще Стародавній грецький лікар Геродікос (484–425 рр. до н. е.). Встановлено, що на сьогодні існують такі види спортивного масажу: тренувальний, попередній, відновлювальний, лікувальний. Також спортивний масаж доповнює загальний вплив фізичних вправ на функціональні можливості організму.

Джерела та література

1. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навч.-метод. посіб. для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2018. 124 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ: Олімп. літ., 2009. 488 с.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч. посіб. Вид. 2-е, доповнення. Львів: Ліга-прес. 2009. 160 с.
4. Руденко Р. Є. Сучасні погляди на фізіологічний вплив та методику застосування спортивного масажу, здоровий спосіб життя: матеріали II Міжрегіональної наук.-практ. конф. Львів, 2004. С. 79–81.
5. Романа Руденко. Масаж: навч. посіб. Львів. ЛДУФК. 2015. 303 с.
6. Nesterchuk N., Grygus I., Ievtukh M., A., Sokolowski D. Impact of the wellness programme on the students' quality of life. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 20 (Supplement issue 2). P. 929–938, 2020.

ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ СПОРТИВНІ ШКОЛИ ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Жанна Сотник¹, Вікторія Романова², Олег Корнійчук³

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, ioanparease@gmail.com

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, romanova250570@ukr.net

³Магістр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, olegkor254@gmail.com

Вступ. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я понад 1 мільярд людей мають одну із форм обмеження можливостей, що становить майже 15 % населення світу. За статистичними даними в Україні понад 2 мільйони 800 тисяч людей мають статус людини з обмеженими можливостями, з них 151 тисяча – діти. А в теперішній час війни проти агресії Росії ці цифри тільки збільшуються [1]. Спорт є одним зі шляхів толерантності, рівності та взаємоповаги до інвалідів. Діяльність закладів системи «Інваспорт» спрямована на здійснення заходів з метою розвитку в Україні спорту вищих досягнень серед осіб з інвалідністю, а також фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю [2].

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; узагальнення; педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Пріоритетними напрямками державної політики передбачено створення умов для розвитку спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю, у тому числі дітей з інвалідністю. Для реалізації рівних прав доступу до освіти, а також до розвитку їх особистих інтелектуальних і професійних можливостей в будь якій сфері діяльності. Для досягнення цих цілей створюються умови до залучення людей з обмеженими можливостями до дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних центрів, клубів.

Комунальний заклад «Рівненська обласна дитячо-юнацька спортивна школа осіб з інвалідністю» Рівненської обласної ради (КЗ «РОДЮСШОІ») заснований 22 грудня 2006 року. Згідно Статуту КЗ «РОДЮСШОІ», який визначає правові та економічні основи організації та діяльності комунальний заклад є об'єктом права спільної власності територіальних громад сіл, селищ, міст Рівненської області.

КЗ «РОДЮСШОІ» створений з метою організації та проведення заходів, спрямованих на:

- залучення дітей та юнацтва з інвалідністю всіх нозологій, незалежно від статі, до заняття фізичною культурою і спортом;
- створення необхідних умов для гармонійного виховання дітей та юнацтва з інвалідністю, їхнього фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, відпочинку та самореалізації;
- набуття навичок здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту;
- забезпечення розвитку здібностей дітей з інвалідністю в обраному виді спорту та досягнення високих спортивних результатів;
- підготовка спортсменів резерву для збірних команд України.

Основним завданням закладу є:

- забезпечення розвитку здібностей вихованців в обраному виді спорту;
- організація і проведення фізкультурно-реабілітаційної роботи, навчально-тренувальних занять, зборів, спортивних заходів;
- фізична підготовка й оздоровлення дітей та юнацтва з інвалідністю;
- набуття навичок здорового способу життя серед осіб з інвалідністю, незалежно від статі;
- підготовка юних спортсменів;
- підготовка висококваліфікованих спортсменів;
- забезпечення участі висококваліфікованих спортсменів у обласних, державних та міжнародних змаганнях;
- сприяння здійсненню заходів щодо створення, зміцнення та розвитку матеріально-технічної бази.

КЗ «РОДЮСШОІ» упродовж своєї діяльності досягла високих результатів виховавши кандидатів, майстрів спорту та майстрів спорту України міжнародного класу.

Майстри спорту України міжнародного класу:

- Рожко Василь – пара пауерліфтинг (ураження опорно-рухового апарату (УОРА), 2018 рік);
- Блищик Юлія – пара пауерліфтинг (порушення зору, 2018 рік);
- Кобилинська Дар'я – пара пауерліфтинг (УОРА, 2019 рік);
- Вадищевич Галина – пара пауерліфтинг (УОРА, 2023 рік);
- Нікодимова Альона – пара пауерліфтинг (УОРА, 2023 рік);
- Овдійчук Катерина – пара пауерліфтинг (порушення зору, 2023 рік)
- Ритов Ілля – плавання (порушення слуху, 2024 рік)

Майстри спорту України:

- Мурдза Дмитро – пауерліфтинг (порушення зору, 2018 рік);
- Блищик Юлія – пауерліфтинг (порушення зору, 2021 рік);
- Холод Оксана – легка атлетика (порушення розумового фізичного розвитку, 2018 рік);
- Кобилинська Дар'я – пауерліфтинг (УОРА, 2019 рік);
- Бадарак Андрій (військовий) – плавання (УОРА, 2022 рік);
- Лепеха Іван (військовий) – плавання (УОРА, 2022 рік);
- Нікодимова Альона – пара пауерліфтинг (УОРА, 2023 рік)

Висновки. Дитячо-юнацькі спортивні школи для осіб з інвалідністю відіграють важливу роль у соціальної адаптації та реабілітації осіб з обмеженими фізичними можливостями. На сьогодні одним із завдань тренерів-викладачів є залучення до занять фізичною культурою і спортом цієї версти населення, створення умов для розвитку для фізичної культури та спорту, підтримки розвитку паралімпійського і дефлімпійського руху в Україні.

Джерела та література

1. Савченко О. І., Богатирьов К. О. До питання розвитку спорту людей з обмеженими можливостями в незалежній українській державі. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VI інтернет-конференції* (м. Одеса, 17–18 листопада 2022 р.). Одеса. 2022. С. 163–165.
2. Скрипка І. М., Ворона В. В. Організація роботи в закладах системи «Інваспорт» Сумської області. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 10. 2020. С. 285–291.

ІНКЛЮЗІЯ В СПОРТІ: КЛЮЧ ДО РІВНОСТІ ТА РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

Наталія Тодавчич

Вчитель вищої категорії, вчитель методист, заступник директора з навчально-виховної роботи комунального закладу загальної середньої освіти «Лицей Петропавлівський», alexbeznosyuk57@gmail.com

Вступ. Інклюзія в спорті – це концепція, яка спрямована на забезпечення рівного доступу до спортивних заходів та можливостей для всіх людей, незалежно від їхніх фізичних, розумових, соціальних чи економічних особливостей. Вона не лише сприяє здоровому способу життя, але й відіграє важливу роль у створенні рівноправного та справедливого суспільства.

Результати дослідження. Інклюзія в спорті означає створення умов, за яких усі люди можуть брати участь у спортивних заходах, відчуваючи себе частиною спільноти. Це стосується як професійного, так і аматорського спорту. Інклюзія передбачає усунення фізичних та соціальних бар'єрів, які можуть перешкоджати участі в спорті, а також адаптацію спортивних середовищ та програм для людей з особливими потребами [2].

В Україні однією із форм навчання дітей з інвалідністю є інклюзивна освіта, яка відносно нова у нашій державі, але вже визнана в багатьох країнах світу. Інклюзивна освіта забезпечує безумовне право кожної дитини навчатися в закладі освіти за місцем проживання із забезпеченням усіх необхідних для цього умов [1].

Ключ до рівності та розвитку суспільства:

Соціальна інтеграція. Спорт має унікальну здатність об'єднувати людей різного походження, статі, віку та фізичних можливостей. Інклюзія сприяє створенню толерантного та відкритого суспільства, де кожен відчуває свою значущість та підтримку.

Психологічний розвиток. Спорт допомагає підвищити самооцінку та самоповагу, особливо у тих, хто стикається з дискримінацією або соціальною ізоляцією. Для людей з інвалідністю участь у спортивних заходах може стати важливим етапом у подоланні стереотипів та формуванні позитивного сприйняття себе.

Фізичне здоров'я. Інклюзія в спорті сприяє покращенню фізичного здоров'я всіх учасників, включаючи людей з обмеженими можливостями. Регулярна фізична активність допомагає підтримувати здоров'я та попереджати розвиток хронічних захворювань.

Рівність можливостей. Інклюзія забезпечує рівний доступ до спортивних ресурсів та програм, що дозволяє людям з різними можливостями досягати успіхів у спорті на рівні з іншими. Це сприяє соціальній рівності та зменшенню дискримінації.

Паралімпійські ігри. Ці змагання є яскравим прикладом інклюзії на глобальному рівні. Вони надають можливість спортсменам з інвалідністю змагатися на найвищому рівні, демонструючи свої здібності та досягнення. Паралімпійські ігри допомагають змінити суспільне ставлення до людей з інвалідністю, показуючи, що вони можуть бути настільки ж талановитими та витривалими, як і інші спортсмени.

Інклюзивні спортивні програми. У багатьох країнах впроваджуються програми, які спрямовані на залучення людей з особливими потребами до спорту. Це можуть бути спеціалізовані спортивні клуби, адаптовані заняття фізкультурою у школах або громадські проекти, що пропонують різноманітні види активності для всіх бажаючих.

Технологічні інновації. Нові технології, такі як протези для бігунів або адаптоване спортивне обладнання, значно розширюють можливості людей з інвалідністю займатися спортом. Це дозволяє їм брати участь у змаганнях на рівних умовах з іншими спортсменами.

Одним із яскравих прикладів інклюзії і ролі спорту становлення є приклад американця Майкла Фелпса. Коли Фелпс був у шостому класі, йому було поставлено діагноз дефіциту уваги та гіперактивності. Заняття спортом, плаванням дало супер результати.

Майкл Фред Фелпс II американський плавець став 23-кратний олімпійський чемпіоном, 26-кратний чемпіоном світу, багаторазовий рекордсмен світу. Абсолютний рекордсмен за кількістю золотих нагород (23) та нагород у сумі (28) в історії Олімпійських ігор, а також золотих нагород (26) та нагород у сумі (33) в історії чемпіонатів світу з водних видів спорту [2, с. 199].

Незважаючи на значний прогрес у сфері інклюзії, залишається багато викликів. Стереотипи, недостатня підтримка інклюзивних програм, а також обмеженість ресурсів можуть перешкоджати

реалізації інклюзії в спорті. Однак, активна робота громадських організацій, урядів та самих спортсменів сприяє подоланню цих перешкод.

Висновки. Інклюзія в спорті є необхідною умовою для створення справедливого та рівно-правного суспільства. Вона відкриває нові можливості для всіх людей, незалежно від їхніх фізичних чи соціальних особливостей. Підтримка інклюзії сприяє не лише фізичному розвитку, а й соціальній інтеграції, що є ключовим фактором у побудові гармонійного та толерантного світу.

Джерела та література

1. Мамуров Б. Б., Безносюк А. А., Умаров Б. Ж., Тодавчич Н. В. Інклюзивное образование: учебник. Киев: ТОВ «Планета принт», 2024. 204 с.
2. Когут Ю. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту): монографія. Львів. 2015. 284 с.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ

Олег Шеремет¹, Олександр Проніков²

¹Ректор Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, доктор юридичних наук, професор, shpri@shpri.edu.ua

²Професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, доктор педагогічних наук, професор, olexandrpronikov@gmail.com

Вступ. Важливим завданням закладу вищої освіти (ЗВО) є формування професійних компетентностей у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Єдність теоретичної, методичної і практичної готовності до педагогічної діяльності дозволить їм вирішувати конкретні практичні задачі: бути творчими, ініціативними, прагнути впроваджувати в практику прогресивні ідеї та досягнення науки; бути підготовленими створити єдиний фізкультурно-освітній простір у закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Ефективне розв'язання зазначених завдань може бути вирішене при умові органічного доповнення і поєднання всіх складових, що утворюють систему факторів постійного і цілеспрямованого впливу на здобувачів освіти з використання накопиченого педагогічного досвіду.

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

Результати дослідження. Зміни, що почали відбуватися в професійній педагогічній освіті на початку ХХІ століття, були обумовлені внутрішніми і зовнішніми чинниками. Безперервність освіти, посилення її випереджальної функції, адаптація освітніх програм до запитів і пізнавальних можливостей здобувачів освіти у ЗВО – усе це визначає розвиваючий характер навчання.

Запровадження, відповідно до європейських та національних освітніх стандартів нових навчальних програм і планів для факультетів фізичного виховання, можливість кожного ЗВО самостійно приймати рішення з урахуванням особливостей умов освітнього процесу, визначили основні тенденції цього етапу:

- впровадження в навчальний процес здоров'язберігаючих технологій;
- створення умов для дуальної освіти, самоосвіти та самостійної роботи з фізичного удосконалення здобувачів освіти на факультетах фізичного виховання ЗВО;
- використання в процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури накопиченого вітчизняного та світового досвіду.

Ступенева система підготовки здобувачів освіти, бакалавр - магістр, є відновленням історичних традицій вітчизняної вищої освіти на якісно новому рівні. Система комплексу «школа – ЗВО – школа», яка протягом декількох десятиліть досить успішно здійснювалась в системі підготовки майбутніх учителів, потребує суттєвих змін та доповнень. Зокрема, точковий відбір абітурієнтів у дитячо-юнацьких спортивних закладах і ЗЗСО, робота із стейкхолдерами, використання дуальної форми навчання. Запорукою успіху в цій роботі є співпраця адміністрацій та викладачів кафедр факультетів фізичного виховання ЗВО з педагогічними колективами ЗЗСО.

Аналіз діяльності факультетів фізичного виховання ЗВО свідчить про наявність суперечностей між вимогами сьогодення до підготовки майбутнього вчителя фізичної культури та її рівнем у ЗВО. Серед найбільш типових суперечностей що притаманні процесу теоретичних та методичних основ підготовки майбутніх учителів фізичної культури, можна виділити наступні: між обсягом наукової інформації, отриманої за допомогою сучасних інформаційних технологій та інтернету й умовами для її застосування в освітньому процесі ЗВО; системою підготовки з фізичного виховання, яка орієнтована на конкретний вид спорту та широким діапазоном реалізації випускниками ЗВО своїх професійних можливостей; потребами сучасної школи щодо забезпечення учителями з відповідною освітою та недостатньою розробкою теоретичних та методичних аспектів її реалізації;

Одним із шляхів вирішення існуючих протиріч, є використання накопиченого досвіду 80-х років ХХ століття. Зокрема, у навчальному процесі на факультетах фізичного виховання було запроваджено спецкурсу «Основи педагогічної майстерності». В процесі оволодіння знаннями майбутні вчителі набували навички публічного спілкування, самоконтролю за культурою та виразністю мовлення, осанкою, мімікою, пантомімою, аналізу педагогічних ситуацій [3].

У 90-х роках минулого століття, з метою поглиблення теоретичних та організаційно-методичних знань у певному виді спорту (за спеціалізацією або вибором студента), набуття навичок організації та здійснення спортивно-масової та виховної роботи в ЗЗСО, формування педагогічного мислення, трансформації отриманих теоретичних знань і вмінь у практичні навички й педагогічні здібності, було запроваджено курс «Навчально-методична практика студентів». Програма дисципліни враховувала наступність у вивченні окремих предметів та їх взаємозв'язок [2, с. 206, 207].

Докорінна зміна організації фізичного виховання в ЗЗСО, вимагає переосмислення самої суті, мети, завдань, змісту, створення оптимальної моделі теоретичної, методичної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та має поєднувати наступні компоненти:

- перегляд змісту навчальних дисциплін з метою переносу акценту на формування в здобувачів освіти методичних умінь і креативного мислення, врахування інтегрованого характеру методів викладання та варіативних підходів при засвоєнні методичних знань;
- створення принципово нового методичного забезпечення, що сприятиме розкриттю творчого потенціалу студентів шляхом удосконалення мотивації навчання, його індивідуалізації, диференціації, систематичного контролю підготовки в межах державних стандартів і світового досвіду;
- різноманітні види навчальної діяльності, де тісно переплітаються загально-педагогічні й спеціальні складові, в тому числі – широке використання сучасних освітніх та інформаційних технологій;
- мотиваційний фактор, зокрема, підвищення рівня фінансового забезпечення умов підготовки та оплати праці учителів фізичної культури.

Висновки. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури передбачає посилення структури методичної підготовки. Використовуючи накопичений досвід, акцентуємо увагу на посилення зв'язків між когнітивним, діяльнісним та особистісним компонентами в цьому процесі, що надає можливість: створити цілісну уяву про вплив занять фізичною культурою на розвиток особистості, формування основних систем організму, попередження професійних захворювань і профілактику шкідливих звичок; підвищити фізичну підготовленість засобами сучасних фізкультурно-оздоровчих систем, оволодіти технікою основних рухових дій; набути навички організації та методики проведення самостійних занять фізичною культурою.

Джерела та література

1. Проніков О. К. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до педагогічного процесу безперервної дії. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 26 (182). Серія: Педагогічні науки. Чернівці, 2024. С. 31–34.
2. ЦДІА, фонд 166, Міністерство освіти УРСР. Управління вищих і середніх педагогічних навчальних закладів». Оп. 2, од. зб. 962 «Річний звіт про навчально-виховну роботу Миколаївського університету імені В. О. Сухомлинського за 1988 р.». 265 арк.
3. ЦДІА, фонд 166, Міністерство освіти УРСР. Управління вищих і середніх педагогічних навчальних закладів». Оп. 2, спр. 1436 «Доповідні записки Міністерства освіти з питань народної освіти 1986 р.», 293 арк.

Секція 2

Становлення і розвиток фізичної культури у стародавньому світі

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В КРАЇНАХ СТАРОДАВНЬОГО СХОДУ

Володимир Файдевич¹, Наталія Табак²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я Луцького національного технічного університету, volodiafadya@gmail.com;

²Викладач вищої категорії, циклової комісії теорії і методики фізичного виховання, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, ntabak@lpc.ukr.education

Вступ. Рабовласницьке суспільство є закономірним етапом подальшого розвитку людства. Основою суспільних відносин тут стала власність на знаряддя та засоби виробництва, а також на робочу силу – раба, (людину). Це суттєво відобразилось на фізичному вихованні. Рабовласник фізично не працює, тому застосовує фізичні вправи для власної розваги і військової підготовки з метою бути спроможним до завоювання, нових рабів та утримування їх у покорі. Рабам фізичні вправи заборонені [1].

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

Результати дослідження. Найбільше розповсюдження фізичної культури у ті часи знаходимо в країнах стародавнього сходу: Індії, Китаї, Єгипті та інших, а особливо в античних державах Греції та Римі. Численні пам'ятки матеріальної культури та рукописи Індії, Китаю, Єгипту, Персії, Вавилону, Ассирії свідчать, що фізичне виховання дедалі стає привілеєм рабовласників, хоч їхня фізична культура значною мірою запозичена із народних форм вправ та ігор.

У народів Індії розповсюдженими були полювання, їзда верхи, фехтування на мечях, стрільба із лука, гонки колісниць, змагальні ігри з м'ячем та палицею. Багато із них дійшли до нашого часу, а серед них: кінне поло, шахи, хокей на траві, хатха-йога.

В Персії існували школи, де дітей навчали їздити верхи, метати дротики, стріляти з лука. В цілому виховання зосереджувалось на формуванні духовних і фізичних якостей вмілого, та загартованого воїна.

В Єгипті при розкопках могил XVIII–XXII віків до нашої ери на фресках знайдено понад 400 видів фізичних вправ та ігор. Серед них епізоди боротьби, стрільби із лука, плавання, їзди на колісницях, акробатики (рис. 1).

В VI–V століттях до нашої ери в Єгипті були приміщення для занять фізичними вправами, проводились змагання. Засобами фізичного виховання були ігри, боротьба, акробатичні вправи, стрільба із лука, підняття тягаря. Аристократія застосовувала елементи фізичного виховання в спеціальних школах, побуті та на військовій службі [2].

Фараони-завойовники славились своєю перевагою у військово-фізичній підготовці та спортивними досягненнями. В системі виховання рабовласників широко застосовувались змагання та виступи на святах і оглядах. Археологічні дані на теренах Вавилону і Ассирії свідчать про застосування кулачного бою і боротьби (переважно Вавилон), стрільби з лука, плавання (Ассирія).

В міру зміцнення влади рабовласників стародавнього сходу відбувається все більше обмеження народу в заняттях фізичними вправами та іграми.

В стародавньому Китаї у хроніках VIII–VI століть до нашої ери повідомляється, що перші паростки фізичної культури в долині Хуанхе та Янцзи з'явилися на початку III тисячоліття до нашої ери.

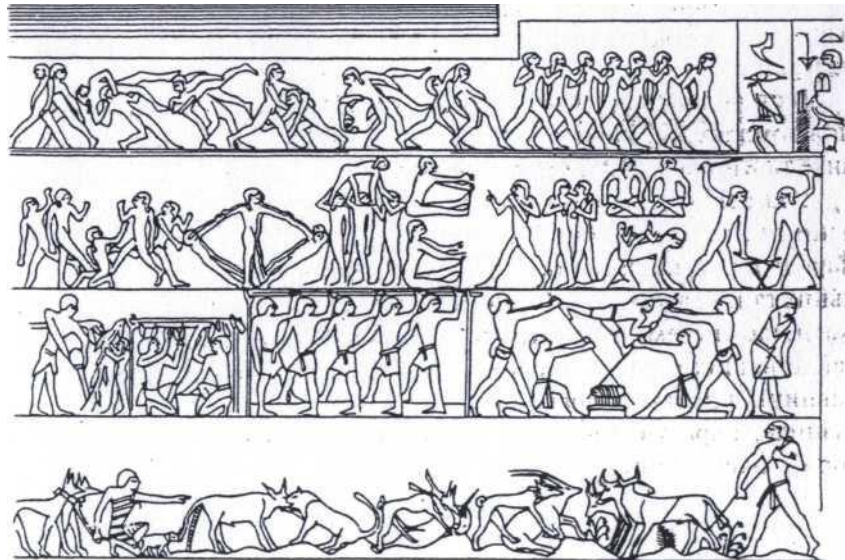


Рис. 1. Зображення боротьби, ігор, акробатики, полювання та ін. на стінах гробниці Фіоххотена. Єгипет, середина III тисячоліття до н.е.

У книзі під назвою «Кунфу» (приблизно 2698 рік до нашої ери), за даними Ласло Кун, були систематизовані описи розповсюджених у народі вправ лікувальної гімнастики, безболіючого масажу, ритуальних танців лікувального або бойового спрямування. Є підстави вважати, що система фізичного виховання «У-шу», ще збереглася у Китаї до наших днів і розповсюдилась по світу, зародилась в глибокій давнині, а деякі її вправи виникли в умовах рабовласництва, тобто пізніше, з врахуванням потреб суспільства (як наприклад, заборона зброї у населення).

Письмові пам'ятки та розкопки свідчать, що давня китайська фізична культура досягла вершини розвитку в період XI–III століть до нашої ери. У цей період основу військової підготовки склали змагання колісниць, стрільба із лука, полювання, метання списа, рукопашний бій без зброї. Серед народу популярною була гра з м'ячем «Чжу-ке» – прообраз сучасного футболу. Грали в одні ворота з двох визначених розмірами площин. М'яч передавали ногами і руками, заборонялося лише торкатися його відкритою долонею. Існувало понад 70 передбачених технічних прийомів та 10 можливих порушень, заборонених правилами. Проводились також змагання з боротьби, кулачного бою, перетягування канату, змагання на воді. В цей період хлопчиків виховували у спеціальних закладах. Особливої уваги своїми неповторними, своєрідними системами фізичного виховання заслуговують стародавні Греція та Рим [3].

Висновки. Отже, рабовласницьке суспільство зробило значний крок у розвитку фізичної культури. В цей період вже виникли такі системи фізичного виховання як: спартанська, афінська, римська. А їхні етичні норми лягли в основу сучасних європейських систем.

Джерела та література

1. Йопа Т. В. Історія фізичної культури і спорту: курс лекцій для студ. дист. форми навч. спец. 017 «Фіз. ку-ра і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава: Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. 126 с.
2. Кошева Л. В. Історія фізичної культури: Курс лекцій для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Краматорськ: ДДМА, 2021. 224 с.
3. Кошева Л. В., Олійник О. Н. Предмет ІФКІС в галузі професійної підготовки фахівців з фізичної культури. Сучасна освіта – доступність, якість, визнання: збірник наукових праць XII міжнар. наук.-метод. конф., 11–13 листопада 2020 року, м. Краматорськ / під заг. ред. д-ра техн. наук., проф. С. В. Ковалевського Іон.D.Sc., Prof. Dasic Predrag. Краматорськ: ДДМА, 2020. С. 71–73.

GYMNASIUM AND EPHEBATE: INSTITUTIONS OF ANCIENT GREEK MILITARY-PHYSICAL EDUCATION FOR YOUNG PEOPLE

Natalia Chukhlantseva

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

Introduction. In Ukraine's evolving higher education, studying the history of physical culture and sport is increasingly crucial for future professionals in the field. The history of physical culture is a core component of pedagogical training, providing students with a foundational understanding of exercise, training, physical activity, and sport. As teaching methodologies, exercise practices, and technology advance, this discipline continues to evolve. By exploring the historical development of physical education, future educators can grasp the rationale behind current practices and anticipate future trends. This knowledge empowers them to shape effective educational programs and promote best practices in the discipline, as well as personal practices for lifelong health and well-being. Recent philological and historical research has shed new light on the structured military and physical training systems prevalent in ancient Greek city-states, offering detailed insights into their specific forms.

The purpose of the study is to analyze, summarize, and systematize data from literary sources concerning the history of citizen education systems in Ancient Greece.

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

Results. Ancient Greek gymnasiums were central to religious, military, and civic life for centuries [4, 5]. Prominent examples in Athens included the Academy, Lyceum, and Kynosarges, each dedicated to a specific deity and offering unique activities. Initially, these were primarily athletic facilities for physical training and competitions, located outside the city in spacious areas equipped with running tracks, wrestling grounds, and other amenities. The Academy, for instance, emphasized athletics and music, while the Lyceum served riders and hoplites. However, the evolution of the polis and Plato's establishment of a philosophical school in the Academy during the fourth century BC transformed gymnasiums into educational centers [5]. Lehmann [3] notes that the Greeks employed two often interchangeable terms for athletic facilities: gymnasium and palaestra. While gymnasium typically denoted a large sports complex, it could also refer specifically to running tracks, both indoor and outdoor. In contrast, the palaestra focused on wrestling and boxing. Both facilities included ancillary spaces such as classrooms. The palaestra often resembled a modern gymnasium, offering bathing, changing, massage, and exercise areas, as well as lecture halls, libraries, and gardens [3]. During the early Hellenic era, gymnasiums evolved into multifaceted educational hubs, encompassing athletic competitions, bathing, lectures, and libraries [2]. A gymnasium became essential to any significant polis, often considered equally important as its constitution.

The ephebate, an educational system emphasizing military and civic training, originated in Athens and subsequently spread across mainland Greece, the Aegean islands, and Asia Minor. Between 338 and 324 BC, young Athenian men, not yet of military age, known as ephebes, began formal military and physical training. The passage of the Law of Epikrates on Ephebes regulated the ephebia as a civilian institution, where the state became responsible for providing military-physical training for citizens by funding officials, staff, instructors, and providing daily allowances for the ephebes [6]. The purpose of creating the ephebia was to provide military training first for all young Athenian citizens and then for members of the city's "civic elite" – wealthy, politically, and militarily active citizens who saw value in such training. The desire to pursue a managerial career in the political and military spheres compelled ambitious and wealthy young men who were not Hellenes to receive training in the ephebia that operated under the gymnasiums, thereby gaining the opportunity to become equal to the educated Hellenic elite.

Some important aspects of the functioning of the ephebia, the centre of the gymnasiums, changed over the more than three hundred years of its existence, but the nature of instruction remained constant. Young men were trained in weapons, archery, javelin throwing, and catapult launching. The functions of trainers were performed by a weapons instructor (hoplomachos), an archery instructor (toxotes), a javelin thrower (akontistes), a catapult instructor (katapaltaphetes), and a gymnastics instructor (paidotribes). Interestingly, the paidotribes working with young men were diversely educated specialists, experts in exercise, wrestling, boxing, pankration, running, or even healers and nutritionists. In the Hellenistic and Roman periods,

cities regularly employed paidotribae and sometimes elected them as officials to oversee instruction in gymnasiums [3].

The gymnasium was mainly occupied by young men studying at the epehebia. They sometimes shared facilities with two other organized age groups, but to limit possible inappropriate contact between underage boys and older boys, gymnasiarchs could impose strict age segregation in gymnasiums. The curriculum of the younger students, freeborn youths up to epehebic age (paides), included instruction in the humanities alongside traditional sports subjects [1]. Older young men – epehebes (neoi) – also trained regularly in the gymnasium and participated in competitions. The neoi epehebes guarded and defended their city from external attacks, acted as internal security forces, and patrolled the countryside to suppress banditry [1].

In addition to training in the practical skills of arms, fighting qualities, and discipline (eutaxia), good physical fitness (euexia) and diligence in training (philoponia) remained important aims of training in the epehebia during the Hellenistic period, and many gymnasiums organized competitions in these areas. Achieving and maintaining the best physical form, not only for aesthetics and health but also to ensure the ability to survive the hardships and horrors of war with dignity and glory, while helping fellow soldiers, was the criterion for victory in euexia competitions among individuals or groups in all age categories in gymnasiums. The winner in the philoponia and eutaxia competitions for diligence, zeal in training, and discipline was determined by the gymnasiarch based on a year's observation of the trainees [1]. By the third and second centuries BC, as wars decreased in frequency and mercenary armies became more common, the expectation for every Greek male citizen to be a ready soldier diminished. Consequently, the epehebia lost its significance, state funding was withdrawn, and it transformed into preparatory schools primarily serving wealthy citizens. These schools were often housed within gymnasiums and included classrooms.

Conclusions. The gymnasiums served as the cornerstone of the ancient Greek military-physical training system, providing the infrastructure and environment for developing future warriors. The epehebia program, deeply intertwined with the gymnasium, offered a structured curriculum combining physical conditioning, military skills, and civic education. This system produced not only skilled soldiers but also well-rounded citizens prepared to defend their polis.

References

1. Bloomer WM, editor. *A Companion to Ancient Education*. 1st ed. Wiley; 2015 [cited 2024 Jul 25]. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781119023913>
2. Kennell NM. *The Ephebeia in the Hellenistic Period*. In: Bloomer WM, editor. *A Companion to Ancient Education*. 1st ed. Wiley; 2015 [cited 2024 Jul 23]. p. 172–83. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781119023913.ch11>
3. Lehmann CM. Early Greek Athletic Trainers. *Journal of Sport History*. 2009;36(2):187–204.
4. Mania U, Trümper M, Cannistraci OS, Olivito R, Avagliano A, Montalbano R, et al. Development of Gymnasia and Graeco-Roman Cityscapes. 2019 [cited 2024 Jul 23]. URL: <http://edition-topoi.org/books/details/development-of-gymnasia-and-graeco-roman-cityscapes>
5. Morison W. Dissertation in progress: a survey of gymnasia from their origins at the end of the fourth century BC. *The International Journal of the History of Sport*. 1997 Apr;14(1):204–5.
6. R. Henderson T. The Springtime of the People: The Athenian Ephebeia and Citizen Training from Lykourgos to Augustus. *BRILL*; 2020 [cited 2024 Jul 23]. URL: <https://brill.com/view/title/57841>

Секція 3

Розвиток фізичної культури і спорту у період нової історії

УКРАЇНСЬКІ ГІМНАСТКИ ХХ СТ. – ЗІРКИ СВІТОВОЇ ВЕЛИЧИНИ

Надія Ковальчук

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

Вступ. Сучасна спортивна гімнастика є тим видом спорту, який поєднує в собі надзвичайну складність елементів, їх чистоту виконання, красу та витонченість, що створює у глядачів хибне відчуття – це зробити дуже легко. За зовнішньою легкістю виконання вправ гімнастичного багатоборства стоять роки надзвичайно важкої праці та безліч повторень кожного елементу. Українські гімнастки вписали яскраву сторінку в історію виступів радянських спортсменів. Їх надзвичайна майстерність вражала глядачів Гельсінкі і Мельбурна, Рима і Токіо, але на честь перемоги наших гімнасток звучав гімн СРСР з 1991 по 1996 рр. *Тетяна Гуцу* та *Лілія Підкопаєва* на олімпійських, світових та європейських гімнастичних помостах завойовували медалі найвищих гатунків. А на Олімпійських іграх 2024 року в Парижі 16-річна спортсменка з Івано-Франківська *Анна Лащевська* стала єдиною представницею України у жіночій спортивній гімнастиці. Вона взяла участь у кваліфікаційних змаганнях з індивідуального багатоборства, виступивши у першому субдивізіоні. За підсумками всіх чотирьох приладів українська гімнастка набрала 50,298 балів, що дозволило їй посісти 49-те місце. На жаль, цього виявилось недостатньо для виходу у фінал. В наш час здобувачі вищої фізкультурної освіти мало знайомі зі спортивними подвигами наших співвітчизників, тому **мета нашого дослідження** полягає у розширенні бази даних про видатних українських гімнасток минулого століття.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної, спеціальної літератури, довідників, інтернет-ресурсів, фото- та відеоматеріалів.

Результати дослідження. З 24 серпня по 4 вересня 1932 року ленінградський стадіон імені комуністичного спортивного інтернаціоналу приймав гімнастів – учасників II чемпіонату СРСР, в якому вперше на поміст піднялися жінки. Програма для чоловіків та жінок була однаковою. В неї входили змагання з обов'язкової та довільної програми вільних вправ, опорних стрибках, на низьких паралельних брусах, на кільцях, що гойдаються, а також прикладні вправи – біг на 100 метрів, метання гранати, крос з подоланням водної перешкоди на колоді і стрільба з малокаліберної гвинтівки. Знаменно, що переможницею чемпіонату, в якому участь жінки взяли вперше, стала двадцятилітня харків'янка *Тетяна Воциніна* [3]. Про популярність у нашій країні гімнастики свідчить той факт, що у 1933 році, коли в Україні тривала страшна голоднеча, у Харкові відбулися III Всесоюзні змагання зі спортивної гімнастики. Команда УРСР перемогла у багатоборстві, обійшовши Москву, Ленінград та РРФСР. З кожним наступним роком українські гімнастки ставали сильнішими. На VI Особисто-командному чемпіонаті СРСР зі спортивної гімнастики переможницею у багатоборстві стала киянка *Євдокія Бокова*. Тріумфальним був виступ *Таїсії Демиденко* на чемпіонаті СРСР 1940 року. Вона стала абсолютною чемпіонкою та перемогла на брусах, коні, кільцях та перекладині.

Першому виступу на Іграх XV Олімпіади у Гельсінкі (1952) передувала велика підготовча робота по перелаштуванню радянської гімнастики у міжнародну. На відміну від закордонної, жіноча гімнастика СРСР містила вправи чоловічого шестиборства (вправи на колоді замість коня були введені лише у 1947 році). Попри це командне перше місце на цій Олімпіаді виграли гімнасти СРСР. У склад жіночої команди входили: *Марія Гороховська* (1 місце у багатоборстві), *Ніна Бочарова* (2 місце у багатоборстві). Всі сучасні довідники інформують, що *М. Гороховська* на Олімпіаді у Гельсінкі у збірній СРСР була представницею з України (Харків). В одному з інтерв'ю *Ніна Бочарова*

дивується цьому факту, адже за її твердженням *Марія Гороховська*, в Гельсінкі виступала від команди лєнінграду [2]. Отже, справедливо, що саме *Бочарова* стала першою українською олімпійською чемпіонкою. *Ніна Бочарова* є автором вправи, яку ніхто у світі не виконував – поперечний шпагат на верхній жердині брусів. Отже *Ніна Бочарова*: дворазова олімпійська чемпіонка XV Літніх Ігор в Гельсінкі 1952 г. – у вправах на колоді та у командній першості; володарка срібних олімпійських медалей в багатоборстві і в командній вправі з предметом. Чемпіонка світу 1954 року в командній першості та в командних вправах з обручем. Абсолютна чемпіонка СРСР 1949 і 1951 років, чотириразова чемпіонка СРСР в окремих видах багатоборства (1949, 1951 рр. – на колоді, 1950-51 рр. – на брусах). З 1952 по 1965 рр. жіноча команда гімнасток України на Чемпіонатах СРСР виграла лише призові місця або ставала переможницею.

На Іграх XVII Олімпіади у Римі терми Каракалли, які за допомогою щитів із гофрованого металу і дерев'яних підмостків були модернізовані для змагань гімнастів, не змогли вмістити й половини бажаних глядачів. Такий інтерес у жителів та гостей італійської столиці викликали блискучі виступи радянських гімнасток *Латиніної* та *Астахової* [1]. Західні ЗМІ *Поліну Астахову* називали «російською берізкою», *Л. Латиніну* – «російською піснею». Радянський союз узагальнювався з росією і, відповідно, спортсменів будь-яких інших національностей вважали росіянами. Загальна кількість медалей, виграних гімнастками: *Лариса Латиніна* – 18 = 6 (1956 р.) + 6 (1960 р.) + 6 (1964 р.); *Поліна Астахова* – 10 = 1 (1956 р.) + 4 (1960 р.) + 4 (1964 р.). Загальна кількість золотих медалей, виграних *Л. Латиніною* – 9 = 4 (1956 р.) + 3 (1960 р.) + 2 (1964р.); *П. Астаховою* – 5 = 1 (1956 р.) + 2 (1960 р.) + 2 (1964 р.) [4]. За кількістю завойованих медалей, в тому числі золотих, *Лариса Семенівна Латиніна* занесена до Книги рекордів Гіннеса. Цей рекорд тримався 48 років, його оновив у 2012 році американський плавець Майкл Фелпс. У дні святкування свого 70-річчя *Лариса Латиніна* отримала незвичайний подарунок з рук космонавта Германа Титова – сертифікат, згідно з яким одна із зірок у сузір'ї Козерога носить її ім'я. Ще одна українська гімнастка, яка принесла славу СРСР – *Маргарита Ніколаєва*. У 1958 році *Ніколаєву* запросили на спортивні збори в москву, де вона вразила тренерів опорним стрибком «лет», який на той момент не виконували жінки, та зіскок фляком з колоди. В 1960 році (XVII Олімпійські ігри) вона стала дворазовою олімпійською чемпіонкою зі спортивної гімнастики в команді та опорному стрибку, дивуючи глядачів своїми складними програмами. У вправах на колоді гімнастка виконала унікальний, на той час елемент – стійку на одній руці. Її композиція отримала у фіналі найвищу оцінку. А значно пізніше такі складні елементи, як у програмі *Ніколаєвої*, світові лідери почали виконувати лише на початку 70-х років. В 1961 році разом з командою *Маргарита Ніколаєва* відправилась в турне по Америці та Кубі. Всі перемоги українських гімнасток приносили славу Радянському союзу. І лише на Олімпійських іграх в Барселоні-1992 завдяки гімнастці Тетяні Гуцу, на рахунку якої було золото в команді і абсолютній першості, срібло на брусах і бронза у вільних вправах, звучав гімн України та піднімався синьо-жовтий прапор.

Висновки. Список українських спортсменок, які сприяли розвитку гімнастики не лише на Україні, а й у світі не обмежується лише чемпіонами Олімпіад. Завдяки їм гімнастика стала надзвичайно популярним видом спорту в Україні, адже всі дівчатка та дівчата хотіли бути такими ж, як *Лариса Латиніна* та *Поліна Астахова*. Спад інтересу до занять гімнастикою в наш час та відсутність високих результатів у цьому виді спорту пов'язаний з низкою об'єктивних причин серед яких: окупація східних частин нашої країни, у яких широко культивувалась спортивна гімнастика, недостатнє матеріальне забезпечення даного виду спорту та його складність, розповсюдження нових видів спорту, які не пов'язані зі значним ризиком травматизму тощо.

Джерела та література

1. Сон О. М. Борис Шахлін. Київ: Здоров'я, 1982. С. 5.
2. Олімпійська чемпіонка Ніна Бочарова. URL: https://rus.lb.ua/sport/2012/02/29/139055_nina_bocharova_vo_vremya_voyni_i_srazu.html
3. Спортивна гімнастика в Україні. Історія розвитку і досягнень з 1853 по 2016 рр.: бібліографічно-історичний альбом з енциклопедичним нахилом у 2 т. / О. Г. Бабенко, Б.В. Макц, Н. А. Бочарова та ін. Київ: ДІА, 2020. Т. 1. 572 с.
4. Шелуха Ю. Олімпійці України. Київ: Здоров'я, 1979. С. 42–51.

ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ УЗБЕКИСТАНУ В ПЕРІОД НЕЗАЛЕЖНОСТІ

Баходір Мамуров¹, Уткір Толіпов²

¹Доктор педагогічних наук, професор, ректор, Бухарський державний педагогічного інститут, Узбекистан

²Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри методики професійного навчання, Ташкентський державний педагогічний університет імені Нізамі, Узбекистан, alexbeznosyuk57@gmail.com

Вступ. В останні роки в Узбекистані набирає обертів олімпійський рух. Країна 1994- бере участь у літніх Олімпійських іграх з 2020 року та Токіо 2020 року Загалом на Олімпіаді він завоював 33 медалі. Узбекистан також прийняв кілька міжнародних спортивних подій, у тому числі Чемпіонат світу з боксу 2023 року, Чемпіонат Азії з боксу 2021 і Чемпіонат Азії з боротьби 2021. Олімпійський рух в Узбекистані має велике значення, розвиток національного спорту, інтерес нашої молоді до спортивних знань здійснюється з метою створення необхідних умов для професійних спрямувань. Олімпійський рух вносить великий внесок у спортивну галузь Республіки Узбекистан і суспільне значення спорту в нашій країні підвищиться. Організувати олімпійський рух, підтримуючи досягнення Республіки Узбекистан з моменту її створення та як наслідок високі досягнення в Олімпійських іграх, показ прогресу [1].

Результати дослідження. Олімпійський рух зацікавив молодь країни до спорту та його професійних напрямків. Також важливо створити необхідні умови, їх освітлення і з метою розвитку проводяться різноманітні спортивні змагання. Олімпійський рух Узбекистану керується Міністерством спорту республіки і в розвитку національного спорту набуває великого значення [2].

Олімпійський рух в Узбекистані в останні роки демонструє позитивну динаміку. Наша країна збільшила участь у міжнародних змаганнях, на Олімпійських іграх зросла кількість спортсменів, які пройшли кваліфікацію та завоюють медалі.

Уряд запроваджує інвестиції в розвиток спортивної інфраструктури та розвиток фізичної активності, що сприятиме розвитку нових спортивних споруд по всій країні, призвело до створення спортивних клубів і команд.

Взагалі після здобуття незалежності в Узбекистані динаміка олімпійського руху позитивна, участь країни в міжнародних змаганнях і інвестиції в спортивну інфраструктуру та рекламу є послідовними[3].

Національний олімпійський комітет Республіки Узбекистан був створений у 1992 році та визнаний МОК у 1993 році. Всього за час виступу як незалежна команда спортсмени Узбекистану здобули 50 олімпійських медалей (19 золотих, 8 срібних та 23 бронзових).

Єдину медаль і золоту на Зимніх олімпійських іграх у 1994 році в Ліллекхамме здобула Ліна Черязова у фрістайлі. Літні олімпіади набагато успішніші Багато хто досяг високих результатів на Олімпійських іграх Узбекистану вивів спортсменів у доросле життя. Артур Таймазов борець вільного стилю з Узбекистану, олімпійський чемпіон Афін- 2004 та срібний призер Олімпіади Сідней-2000, дворазовий чемпіон світу чемпіон, дворазовий чемпіон Азії, триразовий переможець Азійських ігор. Важкоатлет Руслан Нурідінов на Олімпіаді-2016 завоював золоту медаль на Іграх у Ріо, побивши олімпійський рекорд.

Окремою сторінкою в історії є бокс, на літніх Олімпійських іграх 2016 року в Рио-де-Жанейро (3 золота) та 2024 року в Парижі (5 золотих медалей із 7) посіла 1 місцев командному заліку серед боксерів, а Баходір Жалолов став дворазовим олімпійським чемпіоном, першим в історії Узбекистану.

Оксана Чусовітіна приймала участь у вісьми олімпіадах (1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016, 2020) і потрапила до Книги рекордів Гіннеса. Чусовітіна – олімпійська чемпіонка 1992 року, триразова чемпіонка світу, чемпіонка Європи, чемпіонка Азії.

І останні досягнення на олімпійських змаганнях в Парижі, де збірна Узбекистану посіла 13 командне місце (8 золотих, 2 срібні і 3 бронзові медалі), найвище за всю історію незалежності Узбекистану, випередивши всі країни бувшого соціалістичного табору, що свідчить про великий прогрес розвитку фізичної культури і спорту в країні.

І в останнє, дуже приємно, як ректору Баходіру Мамурову, коли твій студент Абдумалік Халоків Олімпійський Чемпіон Парижу 2024, магістр Бухарського державного педагогічного інституту.

Джерела та література

1. Olimpiya bilimlari asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent: «Sharq», 2002.
2. Ernazarov E. Olimpiada – jahon sporti bayrami. Ommabop risola. Toshkent, 2008.
3. Djalilova L. A. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi. Darslik. Toshkent, 2017.

Секція 4

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

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ

Ольга Касарда¹, Давид Касарда²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна;

²Студент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, okasarda@gmail.com

Вступ. Розвиток вищої освіти України на початку XXI століття орієнтований на реалізацію положень Болонської декларації, яка сприяє входженню України до країн Європейського співтовариства. Досить актуальним є дослідження сучасних концепцій фізичного виховання в країнах Європи, оскільки з розвитком цивілізації соціальне та особистісне значення фізичної культури зростає як природний засіб профілактики негативного впливу індустріального та постіндустріального суспільства на фізичний і духовний стан людини.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та нормативних документів, системнофункціональний аналіз.

Результати дослідження. Необхідною умовою процвітання будь-якої країни, особливо в епоху глобалізації і світової спільноти, була, є і буде наявність людського капіталу, основу якого становить здорова молодь [3]. Школа є єдиним суспільним інститутом, який відвідують усі без винятку діти, у тому числі з низькою руховою активністю, наприклад, дівчата 13-18 років, діти з розумовими і фізичними відхиленнями. У зв'язку з цим професор із Німеччини W. Brettschneider [2] підкреслює важливу роль шкільної фізичної культури у подоланні соціальної нерівності, а також відзначає очевидність позитивного впливу шкільної фізичної культури на розвиток психологічної стійкості організму до стресових ситуацій і соціальної адаптації.

Усі Європейські країни визнають важливість занять фізичною культурою. Цей освітній компонент знаходиться на центральних позиціях у навчальних планах для всіх без винятку загальноосвітніх шкіл. У більшості країн Західної Європи завдання фізичного виховання учнів шкіл формуються на державному (Бельгія, Італія, Люксембург, Португалія, Франція), регіональному (Німеччина, Іспанія, Швейцарія) або на місцевому рівнях. Однак за всіх цих підходів у країнах Європейського співтовариства, Швейцарії, Австрії та скандинавських країнах пріоритетним є індивідуальність учня, його соціальний розвиток, спортивна та соціальна взаємодія. Саме фізичне виховання розглядається як важлива, нічим незамінна частина загального виховання. Фізичне виховання допомагає також знизити внутрішнє напруження, особливо за допомогою музики, сприяє виробленню естетичних уподобань. Тому дитину змалку слід навчати різних рухових дій, надавати їй широкі можливості для занять іграми та спортом, готувати до подолання виняткових життєвих (екстремальних) ситуацій.

У країнах Західної Європи в завдання фізичного виховання входить знайомство дітей та молоді з природою, життям під час відпочинку. Дані види рухової активності розглядаються як хороший привід для контактів, узгоджених та кооперативних дій не лише один з одним, а й між дітьми та вихователями, батьками, іншими дорослими. Європейські виші готують викладачів двох видів: учитель молодших класів та вчитель фізичного виховання. Вчитель молодших класів – це спеціаліст молодшої школи, який має право на викладання всіх (або багатьох) предметів навчального плану, а також має право викладати фізичну культуру. Вчитель фізичного виховання – це дипломований спеціаліст у галузі фізичної культури та спорту. Він має право викладати лише фізичну культуру; а в

окремих випадках ще один предмет навчального плану, пов'язаний з фізичною активністю чи зі сферою здоров'я [1].

У багатьох європейських школах у молодших класах вести фізичну культуру може як класний керівник, так і вчитель фізичного виховання, а можуть працювати й обидва одночасно. Все залежить від ступеня автономії школи та наявності штатної одиниці у складі учительських кадрів. У середніх класах уроки фізичного виховання проводять безпосередньо вчителі фізичного виховання. Однак, у деяких країнах лише вчителі фізичного виховання, які здобули спеціальну фізкультурно-педагогічну освіту, можуть працювати з дошкільнятами або молодшими школярами. У Німеччині, Ірландії, Франції, Італії, Польщі, Португалії та Словенії фізичне виховання у молодшій школі здійснюють класні керівники. Однак у тих країнах, де фізичне виховання здійснюється класними керівниками у початковій школі, передбачається методична допомога спортивного тренера або спортивного консультанта як, наприклад, у Німеччині, Франції, Ірландії, або кваліфікованого вчителя фізичного виховання, як у Словенії. На Мальті фізична культура викладається двома вчителями одночасно, класним учителем та вчителем фізичного виховання. Вчитель фізичного виховання проводить одне обов'язкове спеціалізоване заняття на тиждень, а уроки фізичної культури, що залишилися, проводить класний керівник. Поза школою діти молодшого шкільного віку займаються фізичною культурою у різних спортивних секціях під безпосереднім керівництвом тренерів.

На відміну від молодшої школи у середній школі уроки фізичної культури зазвичай ведуть дипломовані вчителі фізичного виховання. Лише в Данії, Ісландії та Норвегії школи з відносно високим рівнем автономії можуть собі дозволити самим визначати, хто здійснюватиме фізичне виховання в середній школі – класний керівник чи кваліфікований учитель фізичного виховання. В інших країнах Євросоюзу схожа ситуація. З дітьми 5–6-річного віку в Болгарії та Угорщині класні керівники ще можуть займатися фізичною культурою, за умови, якщо вони отримали для цього спеціальну кваліфікацію. У Болгарії таких учителів лише 20 % від загальної кількості педагогів, що працюють зі школярами цієї вікової групи. Там, де є нестача викладачів фізичного виховання, як наприклад у Чехії, вчителі-предметники, які мають фізкультурну освіту, можуть вести заняття з дітьми середньої школи тимчасово чи як виключення [3].

Дедалі більша кількість європейських країн на всіх щаблях освіти (молодша школа, середня та старша) вимагають від школярів обов'язкового відвідування уроків фізичної культури. Навіть уряд вживає заходів з пропаганди фізичної культури, приймаючи національні програми для популяризації фізичного виховання та створення умов для занять спортом.

Для випускників фізкультурно-педагогічних вузів доступна робота як викладачів фізичного виховання у всіх ланках освітнього ланцюжка: молодша школа – середні – старші класи. Є робота і для дипломованих фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, які мають великий досвід роботи. Вони можуть працювати спортивними керівниками освітніх програм шкільного, районного та міського масштабів. У країнах Євросоюзу систематично надається можливість для вчителів, які хочуть підвищити свою кваліфікацію.

Висновок. Результат вивчення літературних джерел, нормативних документів та аналіз стану фізичного виховання в зарубіжних країнах дав змогу виявити пріоритетні напрямки розвитку фізичної культури, її мету та завдання, соціальне значення. Сучасне європейське суспільство розглядає вчителя фізичного виховання не лише як фахівця, який володіє знаннями, вміннями та навичками в професійній сфері, а більшою мірою як фахівця з пропаганди здорового способу життя, як людину, що підвищує мотивацію у дітей та підлітків до рухової активності та залучає їх до занять різними видами спорту.

Джерела та література

1. Жданова О., Чеховська Л., Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 311–310.
2. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук, 2017. 138 с.
3. Шиян О. Сутність освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя молоді. *Державне управління: Теорія та практика*. 2008. № 2(8).

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВІТЧИЗНЯНОГО РИНКУ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Олександр Кашевський

Асистент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, Волинського національного університету імені Лесі Українки kashevski@vnu.edu.ua

Вступ. Останніми роками спостерігається підвищений інтерес до здорового способу життя, спорту та фізичної активності. Це стимулює розвиток ринку фітнес-послуг і технологій, оскільки все більше людей прагнуть підтримувати фізичну форму за допомогою сучасних засобів і технологічних рішень. Одночасно, з розвитком інформаційних технологій, цифрових пристроїв та програмного забезпечення ринок фітнес-технологій зазнав значних змін. Сучасні фітнес-трекери, розумні годинники, мобільні додатки для тренувань, онлайн-платформи для занять вдома стають доступними для широкого загалу, змінюючи підходи до фітнесу та тренувань. Отже, дослідження особливостей функціонування ринку фітнес-технологій є досить своєчасним, особливо через призму політичних та соціально-економічних чинників.

Методи дослідження. Для дослідження особливостей розвитку вітчизняного ринку фітнес-технологій використовуються різні методи, які дозволяють комплексно оцінити стан ринку, його тенденції та перспективи розвитку. Основними методами дослідження на нашу думку є: аналіз літератури та документальних джерел, моніторинг ринку: соціологічні дослідження (опитування, інтерв'ю); SWOT-аналіз, порівняльний аналіз, прогнозування тощо. Використання цих методів дозволяє отримати повне уявлення про стан і розвиток ринку фітнес-технологій в Україні та розробити рекомендації для його подальшого вдосконалення.

Результати дослідження. Фітнес-індустрія дійсно є однією з найбільш динамічно зростаючих галузей у світі, і цей розвиток тісно пов'язаний з комерційною орієнтацією ринку та зміною споживчих вподобань. Лідером індустрії тривалий час залишаються США, де добре розвинена культура фізичної активності та високий рівень популярності фітнес-клубів. Попит на фітнес послуги зростає і в країнах Європи, включаючи Україну, що відкриває нові можливості для розвитку галузі, збільшення кількості фітнес-клубів, а також впровадження нових технологій у сфері фізичної активності.

В сучасному світі фітнес став не просто способом зробити своє тіло красивим, а й модним та комерційним явищем. Фітнес-клуби «демонструють» соціальне становище людей, які їх відвідують. Розширюється професійна мережа та навчальні центри з підготовки і сертифікації фітнес-інструкторів та персональних тренерів; розвивається фітнес-консалтинг; кадрові центри займаються набором необхідного персоналу; з'явилися освітні програми «Спортивний менеджмент» та програми MBA «Менеджмент в індустрії фітнесу». Виробляється та просувається на ринок фітнес-харчування, фітнес-одяг, фітнес-косметика, фітнес-література, інші супутні товари; формується відповідний стиль споживання та аудиторія споживачів фітнес-продукту з урахуванням її соціально-демографічних характеристик, виду фітнесу, форм тренування тощо. А перспективи розвитку фітнес-індустрії пов'язані зі збільшенням прихильників здорового способу життя та зростанням доходів населення [1, с. 161–162].

Особливостями розвитку вітчизняного ринку фітнес-технологій в сучасних умовах можна вважати наступні, що визначають тенденції та напрямки розвитку цього сегмента ринку в Україні:

1. Зростання попиту на інноваційні фітнес-технології пов'язане з тим, що все більше українців цікавляться здоровим способом життя, що сприяє зростанню попиту на фітнес-технології, такі як фітнес-трекери, смарт-годинники, програми для тренувань і мобільні додатки. Також у зв'язку з пандемією COVID-19 популярними стали технології для дистанційних тренувань, такі як онлайн-платформи для фітнесу і віртуальні заняття.

2. Роль цифровізації та інновацій на ринку фітнес-технологій підвищується за рахунок впровадження інноваційних рішень, таких як штучний інтелект, віртуальна реальність (VR), доповнена реальність (AR), що змінює традиційний підхід до фітнесу. Популярності набувають мобільні додатки для відстеження фізичної активності та здоров'я, програми для аналізу харчування та персоналізованих тренувань.

3. Розвиток ринку домашнього фітнесу – збільшення попиту на домашні фітнес-технології, як-от тренажери з інтерактивними екранами, онлайн-програми тренувань і фітнес-додатки, які дозволяють

займатися вдома. Компанії пропонують рішення для домашнього використання, які інтегруються з мобільними додатками та платформами для моніторингу прогресу.

4. Інвестиції в розвиток фітнес-індустрії - популярність брендів, які спеціалізуються на виробництві фітнес-технологій, таких як Polar, Fitbit, Garmin, дозволяє розширювати асортимент продукції.

5. Зміни у поведінці споживачів – споживачі більше уваги приділяють не лише фізичним тренуванням, а й комплексному підходу до здоров'я, включаючи харчування, сон і ментальне здоров'я. Тому ринок технологій, які поєднують ці аспекти, отримує підтримку та зростає.

Висновки. Пандемія суттєво змінила підходи до фізичної активності, змусивши багатьох відмовитися від відвідувань фітнес-залів і шукати альтернативні способи занять спортом вдома. Це прискорило розвиток онлайн-фітнесу, застосунків для самостійних тренувань і підвищило попит на фітнес-обладнання для домашнього використання.

В сучасних умовах економічної нестабільності та соціальних змін ринок фітнес-технологій в Україні стикається з новими викликами, такими як зниження купівельної спроможності населення та обмежений доступ до міжнародних технологій. Це вимагає адаптації бізнес-моделей та інноваційних підходів для забезпечення конкурентоспроможності.

Сучасні споживачі прагнуть отримувати персоналізовані програми тренувань і рекомендації щодо здоров'я на основі даних, зібраних за допомогою фітнес-трекерів і програмного забезпечення. Це створює нові можливості для розвитку ринку фітнес-технологій, орієнтованого на індивідуальні потреби користувачів.

Проте, незважаючи на підвищений інтерес та активність населення на ринку фітнес-технологій однією з проблем є високий рівень імпорту фітнес-технологій і відсутність значної кількості вітчизняних виробників. Однак це відкриває перспективи для розвитку національного виробництва. Зростання інтересу до екологічно чистих і енергоефективних технологій створює нові можливості для фітнес-індустрії.

Недостатній рівень цифрової грамотності серед частини населення також обмежує повне впровадження технологій.

Отже, розвиток вітчизняного ринку фітнес-технологій знаходиться на стадії активного формування, зростаючого попиту та впровадження інноваційних рішень, що дозволяє підприємствам, які адаптуються до сучасних умов, посилювати свою конкурентоспроможність.

Джерела та література

1. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., & Хапсаліс Г. Л. (2023). Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation and Recreation*, (15), 160–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21>

ГЕНЕРАЛЬНЕ КАРАТЕ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ: ЕТАП ВИТІСНЕННЯ 2000–2009 РОКИ

Анатолій Лозовий¹, Валентин Забара²

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

²Сумський державний університет, аспірант, valentynzabara@gmail.com

Вступ. Дослідження є продовженням і підсумком ряду авторських робіт з вивчення *Генерального карате*, однієї з двох дисциплін єдиного виду спорту *Карате*, визнаних 101 сесією МОК (1993 р., Монако) прийнятними для включення до програми Олімпійських Ігор.

Результатом першого етапу формування *Генерального карате* (1968–1999 рр.) стало усунення *Традиційного карате* з боротьби за олімпійський статус і утвердження *Генерального карате* в структурі Всесвітньої Федерації Карате (WKF), як єдиної спортивної дисципліни, що претендує на участь в Олімпіаді [1].

109 сесія МОК (19 червня 1999 р., Сеул) повторно визнає WKF, як єдину федерацію, що може представляти карате в олімпійському русі. Ця подія дала старт другому етапу в історії *Генерального карате* (2000–2009 рр), характерний різкою зміною його статусу, вираженою у витісненні з програми чемпіонатів світу і, відповідно, втраті олімпійської перспективи, а також початком жорсткої системної конкурентної боротьби з глобалізованим *Спортивним карате* за вплив і місце в світовому карате, вже перебуваючи за межами WKF.

Методи дослідження. Робота підсумовує ряд досліджень 2019–2023 років [1, 2, 5]. Автор аналізує і систематизує історію *Генерального карате* з точки зору практика, який був свідком і безпосереднім учасником становлення цієї спортивної дисципліни в Україні. Були вивчені нормативні та інформаційні матеріали міжнародних та українських інституцій, розміщені на офіційних сайтах. Додано посилання на оригінальні документи всеукраїнських організацій СОКУ, UWK-Україна, ВСОСКБ та інших, у створенні яких автор брав особисту участь в складі їх керівництва та суддівських колегій національних змагань.

Результати дослідження. Специфічність *Генерального карате* в її проміжному становищі при просуванні карате від Будо до спорту. Це своєрідний компроміс між носіями традиційних східних поглядів на бойові системи та прихильниками західного олімпійського спорту [2, 5]. В середині WUKO / WKF з моменту створення існувало внутрішня боротьба між різними підходами до змагань, в якій перевага поступово зміщувалося на користь європейського спорту і завершилася його перемогою в 2000 році. Результат закономірний, бо саме європейці ініціювали заснування перших міжнародних інституцій для організації змагань з карате: Європейської спілки карате (EKU) і WUKO, а власне *Генеральне карате* створене європейцями під впливом спортивних успіхів дзюдо [4]. Показовим є процес системного витіснення категорій *Традиційного карате* з чемпіонатів світу WUKO / WKF, всупереч рекомендаціям МОК про рівноправність двох дисциплін [6]. На перших чемпіонатах світу WUKO (1970–1977 рр) вживалися правила *Традиційного карате* Іпон-куміте; в 1980–1992 рр. Іпон і Санбон-куміте співіснували; з чемпіонату світу 1992 р. (Гранادا) залишився тільки Санбон [3].

На час повторного визнання МОК, не тільки змінилася назва з WUKO на WKF, а й завершився інституційний перехід до жорсткої вертикальної структури управління. Монополія на олімпійський статус дала поштовх до радикальних дій, які остаточно відсікли всяку конкуренцію в питанні Олімпіади. На чемпіонаті світу 2000 р (Мюнхен) відбувається різка заміна правил *Генерального карате* на нові правила в парадигмі *Спортивне карате*, на базі кардинально відмінних від Будо філософії, логіки поєдинку, критеріїв оцінки і пріоритету у виборі техніки [3]. В свою чергу, це вимагало відмови від традиційної стильової підготовки, повної і кардинальної перебудови стратегії, структури і змісту багаторічного тренувального процесу.

Частина членів WKF вважали *Генеральне карате* вже достатнім компромісом на користь спорту і тому не підтримали введення штучно створеного *Спортивного карате*, продовжили культивувати *Генеральне карате* в поєднанні з традиційним Будо за межами WKF в нових мультистильових організаціях. WKF бачила в них конкурентів, що зазіхають на бренд WUKO і історію чемпіонатів світу, які вважала своєю неподільною власністю, а тому жорстко захищала свою монополію всіма засобами, включаючи судові позови.

В 2005 р. Карло Хенке, в минулому член WUKO, ініціює відновлення організації *Генерального карате* під назвою WUKO, від якої WKF відмовилась ще в 1992 р. Однак WKF за рахунок трьох судових позовів домагається зміни назви на WUKO & AD, а потім WKMO. З Всесвітньої конфедерації карате WKS (заснована 1996 р в Німеччині) в 2005 р виходить частина членів і засновує Всесвітню спілку організацій карате-до WUKO (президент Освальдо Олівейра, Бразилія). Під тиском WKF, яка знову звернулася до суду, назва була змінена на WUKF - Всесвітня спілка федерацій карате-до. Офіційно це відбулося в червні 2009 р. в Одесі в рамках 3-го Чемпіонату світу WUKF, що можна вважати початком третього етапу – відродження *Генерального карате* [7].

Україна відреагувала на радикальні тенденції в світовому карате. В рамках Єдиного Кубку України (16–20 лютого 2001 р., Донецьк) Олександр Крисько (Луцьк), новий голова СОКУ, збирає Координаційну Раду, яка розробила план дій і оновлення відносин з WKF, затвердила структурну перебудову СОКУ в вертикальну інституцію згідно нових вимог. Але вже 26 жовтня 2001 р. реєструється Всеукраїнська Федерація Бойових Мистецтв і Спорту – ВФБМС, яка претендує на всім карате в Україні. До числа засновників ввійшла частина членів СОКУ, інша частина доєдналася до Української ліги карате (президент Олександр Негатуров, Одеса). Президентом ВФБМС стає впливовий політик Олександр Зінченко, віце-президентами Валерій Галан («Сін-Сьобу», Чернівці), Олександр Крисько (ВФ ЯАК, Луцьк) та Володимир Марков (ФКУ, Донецьк), генеральним секретарем Владислав Фомін («Сін-Сьобу», Київ). Завдяки авторитету Зінченка державну підтримку отримує тільки ВФБМС, що спричинило припинення діяльності СОКУ, успішно розвиваючого *Генерального карате*. Оскільки ВФБМС та УЛК орієнтувалися на правила *Спортивного карате*, які з 2000 р. просувала WKF, розвиток *Генерального карате* в Україні був призупинений.

Висновки. Другий етап історії *Генерального карате* відзначився втратою ним олімпійського статусу і намаганнями з боку WKF витіснити його з усіх сфер світового карате, замінивши його штучно створеним *Спортивним карате*.

Джерела та література

1. Лозовий А. Генеральне карате в Україні: реакція на світові тенденції в 1968–1999 рр. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*: зб. тез доп. VI Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (19 верес. 2023 р.) уклад: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. С. 46–47.
2. Лозовой А., Сергієнко В. М. Цивилизационные и исторические аспекты современного каратэ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2021. № 4(56). 66 с.
3. Karate records. URL: <https://www.karaterec.com/en/contests/world-championship> (дата звернення: 7.09.2024).
4. Koyama Masashi, Wada Koji, Kadokaru Toru. Karate: Its History and Practice. Nippon Budokan, Tokyo, Japan, 2021. 486 p
5. Lozovyy A: Karate Sports Disciplines from the Spotlight of the Paradigm Shift of Japanese Combat Systems: Analytical Study. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*. 2023;101(33):30–37. DOI: 10.5604/01.3001.0016.2851
6. Note on the principles to be included in the statutes of the World Karate Federation (WKF) with a view to its recognition by the IOC (1993). *IOC*. URL: <http://www.eurokarate.eu/02recogn/040220.htm> (дата звернення: 4.09.2024).
7. Офіційні сайти міжнародних федерацій карате WUKF, WKS, WKMO (дата звернення: 8.09.2024).

BOXING MODULE IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN INSTITUTIONS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION OF UKRAINE

Roman Orzhytskyi

Postgraduate student of the Department of Pedagogy and Pedagogical Sciences, Classical Private University, Zaporizhzhia, romanorzhy @ gmail . com .

Introduction. The purpose of this work was to develop the “Boxing” module, which may be used in the process of physical education in general educational institutions of Ukraine, in the variable part. Today, the physical culture program in Ukrainian schools is outdated and ineffective, and has hardly changed since the Soviet Union [3]. One of the ways to develop interest in physical education classes is to include in the annual physical education program new types of sports that they will be interested in doing during school and after-school hours. Taking into account the European experience of education, where for many years in many countries, boxing has been actively used in the process of physical education in many schools, and according to many researchers, this sport has positive aspects for the education of young people [2]. Based on the modern military and political conditions of Ukraine, such a sport as boxing is most suitable for our students to temper their courageous character, improve social interaction skills, and build good health, which in turn will serve as a stable foundation for strengthening the young generation of Ukraine.

Research methods. Theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature and Internet data.

Research results. Boxing is one of the sports in which young athletes can harden their character, achieve body strength and form the will to win [4]. However, boxing is currently not used for pedagogical purposes in the process of physical education in general secondary education institutions of Ukraine. Regardless of the value orientations laid down in the basis of boxing, which affect such important aspects of world perception as moral, aesthetic, value, legal assessment, motivation of actions, this sport is not fully implemented in a sufficient way in Ukrainian schools [3].

The “Boxing” module for general educational institutions can be offered to the curriculum of the “Physical Culture” subject, which includes a health focus, elements of general physical training, techniques and tactics, as well as educational aspects of boxing. The main content of the module corresponds to the main tasks of the program, forming a sustainable interest of schoolchildren in physical education and a healthy lifestyle through boxing training.

Educational activities are organized on the basis of this program and are conducted throughout the module. The curriculum is designed for 9 weeks (1st quarter) of classes directly at school.

Continuity of mastering of education by students of this program in the conditions of distance learning and military status is ensured by classes in physical culture and sports institutions, independent work at home.

Forms of organization of educational activities: individual and group work, homework on theoretical, physical and technical-tactical training.

In order to prevent injuries, it is necessary to check the places of classes at each class, to follow the safety requirements and boxing training methods.

Based on the current military and political conditions of Ukraine, it will be necessary to develop and experimentally test the effectiveness of the use of the “Boxing” module both during physical education classes in educational institutions and during the distance learning mode of educational institutions. First of all, the module for distance learning should be built in such a way that it can be performed at home without any obstacles.

The “Boxing” module is designed for teaching without physical contact and without hitting each other, which significantly reduces the risk of injury during the lesson. But for the implementation of this module at the all-Ukrainian level, there are certain obstacles. One of them is the lack of appropriate knowledge of boxing teaching among physical education teachers. To overcome this obstacle, it will be necessary to develop and conduct additional training courses for those teachers who would like to teach the “Boxing” module in the annual program of physical education.

Conclusions. We hope that the developed module “Boxing” will significantly improve the existing program of physical education in general educational institutions of Ukraine, and will awaken the interest of students in systematic sports. The “Box” module may be offered in many schools, its use requires a minimum amount of equipment. One of the features of this module is that it can be used both in face-to-face

and distance learning, and monitoring of exercises and passing control standards can be done entirely online. We hope that this module will serve as a solid foundation for the formation of a healthy lifestyle for students from an early age, help in improved social interaction skills and guide them to a healthy commitment to sports.

Sources and literature

1. Aranson M., Ozolin E., Tuponogova O. Gender limitations in women's boxing sport. *Theory and practice of physical culture*. 2021;2:70–72 .
2. Käser S. Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport. Schweiz: Fachbereich Didaktik – Sport, 2003. 144 s.
3. Mazin V, Orzhytskyi R., Use of boxing equipment in the process of physical education in institutions of general secondary education in Europe and Ukraine. *Sports science and health a person* 1(11):126–138. DOI:10.28925/2664-2069.2024.110
4. Nazimok V. V., Gavrilova N. M., Martynov Yu. O., Dobrovolskyi V. E. Physical education Boxing. Kyiv: KPI named after Igor Sikorskyi, 2021. 135 p.
5. Shiyan B. M. Theory and methodology of physical education schoolchildren T. 1. Ternopil: Educational book – Bohdan, 2001. 272 p.

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ СТАНОВЛЕННЯ УРБАН-СПОРТУ

Ліліана Рядова¹, Наталія Цигановська², Владислав Рожков³

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності, Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, liamago@gmail.com.

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

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

Вступ. Спорт як багатогранне суспільне явище є галуззю підготовки до трудової діяльності, задоволення духовних запитів, зміцнення та розширення інтернаціональних зв'язків, одним із важливих засобів етичного та естетичного виховання [1].

Урбан-спорт, як унікальне явище сучасної культури, набуває все більшої популярності в умовах швидко змінюваного міського середовища. Він об'єднує в собі елементи фізичної активності, творчості та самовираження, що робить його привабливим для молоді. Виникнення урбан-спорту пов'язане з розвитком міських просторів, які стали ареною для нових форм активності, що виходять за межі традиційних видів спорту.

Як явище, що виникло на перетині культури, спорту та вуличного життя, урбан-спорт став важливим елементом сучасної молодіжної субкультури. Його корені сягають середини ХХ століття, коли в умовах урбанізації та глобалізації з'явилися нові форми фізичної активності, що відображали дух свободи, креативності та індивідуалізму. Розвиток урбан-спорту супроводжувався змінами в соціальних відносинах, культурних практиках та технологіях, що вплинули на спосіб життя молоді.

Дослідження є актуальним, оскільки аналіз історії виникнення і розвитку урбан-спорту дасть можливість ліпше зрозуміти його соціокультурні корені та вплив на сучасне суспільство.

Мета дослідження: розглянути історію виникнення і розвитку урбан-спорту.

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

Результати дослідження. Урбан-спорт – це вид спорту, який практикується в міських умовах і використовує елементи урбаністичного середовища, такі як вулиці, площі, парки та інші міські простори.

До урбан-спорту відносяться різні види рухової активності, які виконуються в міському середовищі, такі як: паркур, скейтбординг, ВМХ, стрітбол, вуличний футбол, фрістайл, паркур-фітнес, брейкданс, біг, фрісбі, фрірайд і т. д. [2].

Основними характеристиками урбан-спорту є:

1. Креативність. Спортсмени використовують навколишнє середовище для виконання трюків і маневрів, що дає можливість проявити індивідуальність.
2. Доступність. Участь у цих видах спорту не вимагає спеціально обладнаних спортивних майданчиків, їх можна практикувати практично в будь-якому місці.
3. Спільнота. Урбан-спорт часто об'єднує людей у громади, де спортсмени обмінюються досвідом, підтримують один одного та організують змагання.
4. Культура. Урбан-спорт тісно пов'язаний із молодіжною культурою, модою та музикою, що робить його важливою частиною сучасного життя міста.

Урбан-спорт не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує нові соціальні зв'язки, культуру та стиль життя серед молоді. Він також відображає дух свободи, креативності та індивідуальності, характерний для сучасного міського життя.

Урбан-спорт, або вуличний спорт, виник як відповідь на урбанізацію та розвиток міст у 20-му столітті коли молодь почала використовувати міське середовище як простір для самовираження та фізичної активності [2].

Коріння урбан-спорту можна простежити через кілька ключових етапів:

1. Виникнення (1950–1960 рр.). Урбан-спорт почав формуватися в післявоєнний період, коли молодь почала шукати нові способи самовираження. Вулиці міст стали майданчиками для різних видів рухової активності, таких як вуличний футбол та баскетбол. У цей час також почали з'являтися перші скейтборди, які стали популярними серед підлітків.

2. Розвиток (1970–1980 рр.). У 1970-х роках скейтбординг набирає популярності, стаючи символом молодіжної культури. З'являються перші скейтпарки, а також формуються спільноти скейтбордистів. У цей же період виникає паркур у Франції, де група молодих людей почала експериментувати з пересуванням через міські перешкоди.

3. Кульмінація (1990-ті роки). У 1990-х роках урбан-спорт отримує новий імпульс завдяки популяризації екстремальних видів спорту. З'являються такі дисципліни, як BMX і фрірайд. У цей час також починають проводити змагання та фестивалі, присвячені вуличним видам спорту.

4. Глобалізація (2000-ті роки). З розвитком Інтернету та соціальних мереж урбан-спорт стає глобальним явищем. Спортсмени починають ділитися своїми досягненнями онлайн, що сприяє популяризації різних стилів і технік. З'явилися міжнародні змагання, фестивалі.

5. Сучасність (2010-ті роки – по нині). Сьогодні урбан-спорт продовжує розвиватися, інтегруючись у культурні та спортивні події. Наприклад, скейтбординг було включено до програми Олімпійських ігор [3].

Урбан-спорт стає платформою для соціальних змін, залучаючи молодь до здорового способу життя та розвитку спільноти.

Урбан-спорт сьогодні є не лише способом фізичної активності, але й важливим елементом молодіжної культури, що об'єднує людей з різних країн і культур.

Висновки. Урбан-спорту виник як відповідь на урбанізацію, соціальні, культурні та економічні зміни в міському середовищі, ставши важливим елементом молодіжної культури. Він є динамічним і багатограним феноменом, який продовжує розвиватися, відображаючи зміни в суспільстві, потреби та інтереси молоді в умовах сучасного міського життя.

Джерела та література

1. Картошкіна Н. О., Білаш Є. В. Впровадження міофісціального релізу в навчальний процес коледжу. *Study of world opinion regarding the development of science: the 9th International scientific and practical conference* (November 22–25, 2022). Prague, Czech Republic: International Science Group. 2022. С. 412–414.
2. Рубан М. В. Основні напрями розробки заходів щодо реалізації концепції розвитку урбан-культури та вуличних видів спорту в місті харкові. *Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти* : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. докторантів, молодих учених та студентів (електронне наукове видання). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. URL: <https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis06-19.html>.
3. D'angelo Ch., Corvino Ch., De Leo A., Sanchez Martín R. How can performing arts and urban sport enhance social inclusion and interculturalism in the public space? *Comunicazioni sociali*. 2019. № 1. Р. 1–14.
4. Davie J. An exploration of connections with the land in an urban sport context among indigenous youth: a thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of science. Edmonton: University of Alberta, 2019. 65 p.

СТАН РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В КРАЇНАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ

Даріуш В. Скальські¹, Наталія Цигановська²

¹Доктор педагогічних наук, професор, професор відділу фізичної культури Академії фізичного виховання і спорту ім. Єнджея Снядецького (м. Гданськ, Польща), dskalski60@gmail.com

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

Вступ. У доповіді висвітлено теоретичні основи дослідження розвитку фізкультурної освіти у країнах Європейського Союзу через призму аналізу стану розробленості проблеми розвитку фізкультурної освіти в країнах ЄС, визначення методології порівняльно-педагогічного дослідження з теми, а також характеристики поняттєво-категоріального інструментарію для дослідження. Для комплексного аналізу предмета дослідження було вибудовано логічну методологію, яка дає підстави для обґрунтованих висновків і окреслених перспектив розвитку з урахуванням багатомірності проведення порівняльно-педагогічного дослідження групи країн.

Мета дослідження: структурований аналіз стану розробленості проблеми розвитку фізкультурної освіти в країнах Європейського Союзу, визначення напрямів щодо можливості формулювання аналітичних висновків на основі представлених джерел.

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

Результати дослідження. Для розроблення першого напрямку (теоретичні засади дослідження концепцій фізкультурної освіти в країнах ЄС) особливий інтерес становлять праці методологічного характеру («Порівняльно-педагогічне дослідження: підходи і методи» М. Брея, Б. Адамсона і М. Мейсона, «Порівняльна освіта: діалектика глобального і місцевого» (під редакцією Р. Арнова, К. Торреса і С. Франца) [2], «Глобальні проблеми і порівняльна освіта» В. Бігнольд і Л. Гайтон, «Порівняльна освіта: продовження традицій, нові виклики і нові парадигми» М. Брея та ін.) [3], а також матеріали міжнародних організацій різного рівня (UNESCO, ОЕСР, Світового банку, Всесвітньої організації охорони здоров'я, Європейської комісії та ін.) [1].

Для розроблення другого напрямку (передумови становлення й розвитку системи фізкультурної освіти в країнах ЄС) проаналізовано історико-педагогічні та філософські дослідження, які можуть бути класифіковані за кількома напрямками (праці дослідників із різних країн щодо окремих аспектів фізичної культури і спорту; порівняння окремих аспектів розвитку фізкультурної освіти в окремих країнах; теоретичні узагальнення щодо інноваційних напрямів розвитку фізкультурної освіти; теоретичні роздуми щодо класифікації концепцій фізкультурної освіти; праці творців концепцій фізкультурної освіти; праці, що стосуються історії фізкультурної освіти в світі; праці загального філософського спрямування щодо освіти людини).

З метою розроблення третього напрямку дослідження (прикладне спрямування концепцій фізкультурної освіти у країнах ЄС) було опрацьовано низку результатів прикладних досліджень і сучасних джерел. Дослідження практичної реалізації цих концепцій є комплексним завдяки залученню джерел з різних напрямів і застосуванню методології різних наукових дисциплін (загальні питання виховання особистості; рухова освіта; цінності, на яких ґрунтується фізичне виховання; методичні аспекти фізкультурної освіти; міждисциплінарні зв'язки в дослідженні фізкультурної освіти; порівняння концепцій фізкультурної освіти; теорія фізичного виховання; енциклопедичні і бібліографічні видання).

Для розроблення четвертого напрямку (сучасний стан фізкультурної освіти у країнах ЄС) проаналізовано низку досліджень за кількома напрямками (нормативні документи Європейської Комісії; нормативні документи Європейської федерації адаптованої фізичної активності; аналітичні матеріали ОЕСР; аналітичні публікації членів проектних груп; інформація про стан різних аспектів фізкультурної освіти за країнами (переважно в рамках міжнародних проектів); сайти національних і міжнародних асоціацій, пов'язаних із фізкультурною освітою; стратегії фізкультурної освіти за країнами; видання національних і міжнародних організацій) [4; 5].

Висновки. Проаналізовані матеріали є основою для формулювання висновків про передумови становлення й розвитку концепцій фізкультурної освіти в Європі в до модерну, модерну та постмодерну добу, а також обґрунтованості концептів, пов'язаних із концепціями фізкультурної

освіти щодо нормативного забезпечення функціонування системи фізичної культури, змісту фізкультурної освіти, а також інклюзивного підходу до фізкультурної освіти в країнах ЄС.

Зважаючи на характер дослідження, визначено три рівні: історичний рівень, метою якого є аналіз зародження, становлення і розвитку концепцій фізкультурної освіти в Європі; практичний рівень, що має на меті розгляд специфіки практичного застосування окремих положень концепцій; інституційний рівень, спрямований на представлення концепцій фізкультурної освіти у країнах-членах ЄС через призму їх інституціональних взаємовпливів і ролі світових, європейських і національних інституцій у визначенні перспектив їхнього подальшого розвитку. У рамках, визначених предметом дослідження, обрано визначення, яке представляє фізкультурну освіту як систему освітньої діяльності, що передає широкий спектр суспільних цінностей через спрямованість на фізичне функціонування людського тіла.

Джерела та література

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

ІСТОРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЧЕМПІОНАТУ ІСПАНІЇ З ФУТБОЛУ

Христина Хіменес¹, Мар'ян Пітин²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, kh.khimenes@gmail.com

² Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, pityn7@gmail.com

Вступ. Питання розвитку професійного футболу неодноразово ставали предметом наукового обговорення фахівців [1, 2]. Проте здебільшого вони зосереджені на вивчення проблематики загалом європейського футболу [3, 4]. Значно менше інформації можна знайти з питань розвитку змагань та футболу в окремих країнах [2, 3, 4, 5]. Хоча це становить суттєвий та системно відмінний сегмент розвитку футболу у світі.

Таким чином вивчення становлення національних чемпіонатів з футболу та загалом систем змагань є пріоритетним напрямком сучасних досліджень у професійному футболу Європи.

Мета дослідження: з'ясувати історичні особливості становлення Чемпіонату Іспанії з футболу

Матеріал та методи. Дослідження проводилося на основі вивчення наукових та науково-популярних джерел інформації. Важливі дані були почерпнуті з сучасних журналів, котрі індексуються у науко-метричній базі Scopus. Ключовими словами для пошуку у базах були: професійний баскетбол, баскетбольні клуби, історія, системи змагань. Обрані для аналізу матеріали стосувалися формування та розвитку системи змагань з баскетболу, як в історичному контексті, так і по відношенню до сучасного етапу.

Результати. До Іспанії футбол завезли іспанські робітники та студенти з Великобританії. Перший іспанський футбольний клуб з назвою «Recreativo de Huelva» був заснований у 1889 році. Він існує сьогодні у другому дивізіоні іспанської професійної ліги.

На початку ХХ ст. футбол поширювався достатньо стрімко на території країни, створювалася велика кількість клубів. І вже у 1902 році виникла ідея провести перший чемпіонат з прямим вибуванням на честь коронації короля Альфонсо XIII під назвою «Copa de la Coronación». У 1903 році чемпіонат знову було проведено, але він змінив назву на «Copa del Rey or the King's Cup». Команда Barcelona 30 разів виграла змагання, Athletic Bilbao – 23 рази, Real Madrid – 19.

Ідея заснування професійної футбольної ліги в Іспанії зародилася на початку 1920-х рр. і була реалізована у 1929 році. Спершу організація отримала назву Прімера Дивізіон (Primera División), сьогодні ми знаємо її як Liga Nacional de Fútbol Profesional або LaLiga (з 1984 року). У той час до складу Прімера Дивізіон увійшли 10 команд. Усі вони були переможцями та призерами Кубку Іспанії.

Загалом La Liga функціонує в структурі Королівської іспанської федерації футболу (КІФФ; Real Federación Española de Fútbol, 1909). Проте якщо Федерація здійснює загальне керівництво футболом на усі рівнях (жіночий, чоловічий, молодіжний, національні збірні тощо), то La Liga займається розвитком і просуванням професійного напрямку.

Упродовж історії чемпіонату LaLiga у ній грали 62 команди, проте домінували лише кілька. Так, зокрема такі команди як Barcelona, Athletic Bilbao та Real Madrid жодного разу не потрапляли до нижчих дивізіонів. Слід відзначити, що Real Madrid станом на сьогодні 34 рази здобував перемогу в чемпіонаті, Barcelona – 26 разів. При цьому, матчі між цими двома командами мають власну назву – «Ель Класіко» («El Clasico»). Загалом переможний результат Real Madrid – 97 разів, Barcelona виграла 96 разів у турнірах «Ель Класіко»

Чемпіонат LaLiga не стартував лише у сезоні 1936-37 років з причини громадянської війни всередині країни і у 2020 році через пандемію COVID з 9.03 до 11.06, решта сезону пройшла за відсутності глядачів.

La Liga має по суті у своїй структурі два дивізіони – Nacional de Liga de Primera División (або LaLiga) та Campeonato Nacional de Liga de Segunda División (або LaLiga 2) між якими можлива ротація команд. Перший – вищий дивізіон, до якого сьогодні потрапляють кращі 20 команд, другий – нижчий, у його складі 22 команди. Є й нижчі дивізіони, які також передбачають ротацію команд, проте патронат над ними здійснює КІФФ.

Сезон у LaLiga по аналогії до англійського календаря триває з серпня до травня. Команди грають у чемпіонаті за коловою системою, по дві гри кожна з кожною (одна вдома, одна на виїзді). Загалом

38 у LaLiga та 42 у LaLiga 2. Переможці отримують по три бали до рейтингової таблиці (LaLiga Santander), команди, котрі зіграли в нічию – по одному балу.

Команди, що посіли 3-6 місця у нижчому дивізіоні грають між собою за системою плей-офф (3-6, 4-5), що складається з двох матчів (один вдома, один на виїзді) і переможець отримує змогу перейти у вищий дивізіон у наступному сезоні.

По завершенні сезону відбуваються ротації між дивізіонами. Дві кращих команди і переможець плей-офф у LaLiga 2 переходять до LaLiga у наступному сезоні. Натомість три найгірші щодо рейтингу команди LaLiga опускаються у нижчий дивізіон LaLiga 2.

У структурі іспанського професійного футболу є й інші, нижчі щаблі (напівпрофесійного та аматорського футболу).

До 2020 року існувало чотири щаблі іспанського футболу: два професійних – Прімера Дивізіон, Сегунда Дивізіон, Сегунда Дивізіон Б (Segunda División B, упродовж 1977–2020, упродовж 1929–1977 на цьому рівні існував Терсера Дивізіон), як напівпрофесійний та Терсера Дивізіон (ісп. Tercera División), як аматорський (1929–2020).

Починаючи з 2021 року КІФФ реформувала структуру іспанського футболу, замінивши два нижчих щаблі на три (два напівпрофесійні і один аматорський). Так третім щаблем сьогодні є Прімера Дивізіон КІФФ (Primera División RFEF), у якому є дві групи по 20 команд. Наступний, четвертий щабель – Сегунда Дивізіон КІФФ (Segunda División RFEF), який включає 5 груп по 18 команд (загалом 90 команд). П'ятий щабель – Терсера Федерасьйон (Tercera Federación, засновано 2021 р. замість Tercera División, 1929–2021) включає 18 регіональних груп команд по 16-20 у кожній (загалом 288, але може бути й більше).

Висновки. Слід констатувати, що від початку своєї історії на національній і арені з футболу в Іспанії домінують фактично дві команди – Real Madrid і Barcelona. Високі рейтинги ці команди мають і на міжнародному рівні. Водночас така ситуація вказує на те, що всередині LaLiga немає виражених акцентів у політиці щодо формування конкурентоспроможних команд всередині чемпіонату. Кожен клуб в лізі по відношенню до власних фінансових та інших можливостей, формує склад своєї команди і несе відповідальність за її спортивний результат.

Щодо кваліфікації на європейські футбольні турніри іспанських команд, то сьогодні квота для клубів цієї країни складає 6, з яких 4 команди кращі в рейтингу потрапляють до групового раунду Ліги чемпіонів UEFA, команда, котра посіла 5-е місце – до групового раунду Ліга Європи UEFA, 6-е місце – до Ліги конференцій UEFA.

Джерела та література

1. Сушко Р. Аналіз проблемних питань розвитку спортивних ігор з урахуванням чинників глобалізації спорту вищих досягнень. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 3 (22). С. 441–445.
2. Curry G. Vain games of no value? A social history of association football in Britain during its first long century, *Sport in History*, 2017. № 37 (2), pp. 251–254, <https://doi.org/10.1080/17460263.2017.1315005>
3. Gasparetto T., Mishchenko D., Zaitsev E. Factors influencing competitive balance across European football top tier leagues. *Managerial and Decision Economics*, 2022. Pp. 1–11. <https://doi.org/10.1002/mde.3801>
4. Johnes M., Mason R. Soccer, Public History and the National Football Museum, *Sport in History*, 2003. Vol. 23 (1), pp. 115–131, <https://doi.org/10.1080/17460260309414728>

Секція 5

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

POLISH GYMNASTICS SOCIETY “SOKÓŁ” IN THE TARNOPOL VOIVODESHIP IN THE YEARS 1920–1939

Teresa Drozdek-Małolepsza¹, Eligiusz Małolepszy²

¹*Dr hab. prof. UJD, Jan Długosz University in Częstochowa Collegium Medicum Im. Dr. Władysława Biegańskiego, t.drozdek-malolepsza@ujd.edu.pl*

²*Prof. dr hab., Jan Długosz University in Częstochowa Faculty of Social Sciences e.malolepszy@ujd.edu.pl*

Celem artykułu jest przedstawienie działalności Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego “Sokół” w województwie tarnopolskim w latach 1920-1939. Towarzystwo Gimnastyczne “Sokół” prowadziło dość ożywioną działalność w województwie tarnopolskim w latach 1920–1939. Kres działalności gniazd przerwał wybuch II wojny światowej, agresja Niemiec 1 września 1939 r., a następnie Związku Radzieckiego w dniu 17 września 1939 r. na Polskę.

W okresie międzywojennym gniazda “Sokoła” z województwa tarnopolskiego wchodziły w skład Dzielnicy Małopolskiej. W latach dwudziestych i na początku lat trzydziestych XX w. na obszarze województwa tarnopolskiego działało kilka okręgów sokolich: brodzki, brzeżański, buczacki, czortkowski, tarnopolski i złoczowski. W latach trzydziestych XX w. działalność prowadził okręg tarnopolski, natomiast część gniazd wchodziła w skład okręgu lwowskiego.

Gniazda “Sokoła” uczestniczyły w pracach na rzecz kształtowania infrastruktury dla potrzeb działalności, m.in. wznoszenia budynków sokolich (sokolni) oraz obiektów do realizacji aktywności fizycznej i przysposobienia wojskowego. Brały udział w zlotach sokolich: ogólnopolskich, dzielnicowych i okręgowych. Szczególnie ważne były zloty okręgowe, które świadczyły o potencjale i możliwościach rozwoju Towarzystwa. Sokoli uczestniczyli w kursach wychowania fizycznego.

“Sokół” prowadził aktywną działalność na polu wychowania fizycznego, sportu, przysposobienia wojskowego. W ramach działalności sportowej, realizowano m.in. gimnastykę, lekkoatletykę, gry sportowe, strzelectwo, sporty wodne, sporty zimowe, zawody marszowe. Do gniazd, które osiągnęły największe sukcesy należy zaliczyć Tarnopol (gry sportowe) oraz Brzeżany (strzelectwo). Sokoli uczestniczyli w próbach w celu zdobycia Państwowej Odznaki Sportowej oraz w zajęciach przysposobienia wojskowego. W pracy sokolej istotną rolę odgrywała działalność wychowawcza, patriotyczna i kulturalno-oświatowa, m.in. przejawiająca się w obchodach rocznic państwowych; akademii i wieczornic poświęconych m.in. Tadeuszowi Kościuszce – patronowi Sokolstwa Polskiego.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ПІЛАТЕСУ ТА ЙОГО РОЛЬ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Ольга Іванюк

Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет ім. Лесі Українки, ivanyuk.olha@vni.edu.ua

Вступ. Збереження та відновлення здоров'я є однією з актуальних проблем сучасності, яка становить не лише науково практичний інтерес, але й сприяє розв'язанню економічних, соціальних і демографічних завдань суспільства [3].

Як свідчать дослідження [2, 4, 5], стан здоров'я залежить від багатьох чинників, серед яких важливе місце займає здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичними вправами. У теперішній час не викликає сумнівів факт позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем та підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей людини [1]. Доведено, що забезпечити фізичну досконалість і здоров'я можна шляхом творчого використання арсеналу засобів і методів фізичної культури, які максимально відповідатимуть особливостям й індивідуальним потребам особистості [7]. Серед фізкультурно-оздоровчих систем особливою популярністю користується система вправ Джозефа Пілатеса. Пілатес – це система фізичної активності, спрямована на зміцнення м'язів-стабілізаторів, які утримують хребет, на розвиток відчуття балансу, координації, поліпшення постави та відчуття свого тіла в просторі, розвиток і вдосконалення сили й витривалості, поліпшення роботи опорно рухового апарату, серцево-судинної та лімфатичної систем. Мета дослідження полягає у аналітичному огляді вітчизняних і зарубіжних публікацій виникнення пілатесу та його роль для зміцнення здоров'я.

Методи дослідження. Досягнення поставленої мети здійснювалось на теоретичному рівні з використанням відповідних методів отримання ретроспективної інформації. Методи отримання ретроспективної інформації включали теоретичний аналіз літературних джерел, що передбачав вивчення, аналіз, систематизацію та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури.

Проаналізовано наукову, науково-методичну літературу, в якій відображені питання, що стосуються збереження та зміцнення здоров'я за допомогою занять пілатесом. Вивчено історичні аспекти виникнення пілатесу, основні напрямки та принципи системи Джозефа Пілатеса.

Результати дослідження. Пілатес був розроблений німецьким фізіотерапевтом і тренером Джозефом Губертом Пілатесом на початку 20-го століття. Народившись у 1883 році, Джозеф з дитинства страждав від різних захворювань, таких як астма та ревматична лихоманка. Це спонукало його до вивчення різних методів фізичної активності, включаючи йогу, бойові мистецтва та гімнастику. Система Джозефа Пілатеса об'єднала основні принципи фізичного виховання і оздоровчого тренування, включаючи постійну свідому концентрацію на виконанні вправ [7]. Поруч з тим, як відзначають автори, система Джозефа Пілатеса має великий арсенал підготовчих вправ і їх модифікацій, що дозволяє зробити заняття травмобезпечним і ефективним. Таким чином, на основі глибоких знань з анатомії людини, фізіології фізичної активності, аналізу методики східних і західних систем фізичного та духовного вдосконалення і народилась «система Пілатеса», яку автор назвав «Контрологією – повна координація тіла, розуму і духу» [5]. Початкове призначення системи Джозефа Пілатеса було реабілітація поранених після Першої світової війни. Він використовував пружини з ліжок для створення опору, що стало основою для сучасного обладнання пілатесу, такого як реформер.

У 1926 році Пілатес емігрував до США, де відкрив свою першу студію в Нью-Йорку. Його метод швидко набув популярності серед танцюристів, акторів та спортсменів завдяки своїй ефективності у зміцненні м'язів, покращенні гнучкості та координації.

Основна відмінність системи Пілатеса від більшості видів фітнесу в тому, що під час виконання вправ в роботу включаються м'язи, які розташовані глибоко, м'язи-стабілізатори (поперечний м'яз черевного преса, м'язи тазового дна та багатороздільні м'язи хребта) [6].

Вправи Пілатеса дозволяють при мінімальному навантаженні на хребет зміцнити м'язовий корсет, не нарощуючи м'язову масу, розвинути гнучкість та відчуття рівноваги, допомагають надати рухам грацію та пластичність. Одним з основних положень системи Дж. Пілатеса є взаємозв'язок фізичної та розумової активності, яка покращує діяльність центральної нервової системи [5].

Відповідно до теорії Джозефа Пілатеса процес навчання вправам складається із трьох послідовних стадій: 1) осмислення правильного руху («думайте про правильні рухи»); 2) виконання правильного руху («практикуйте правильні рухи»); 3) вдосконалення правильно вивченого руху («рухи стають автоматичними, звичними»).

Джозеф Пілатес представив світу новий підхід до фізичної культури, намагаючись пристосувати техніку виконання своїх вправ до індивідуальних потреб і особливостей людей, постійно розробляючи все нові вправи. У світі офіційно існують декілька шкіл системи Дж. Пілатеса: Лондонський інститут вивчення методу Дж. Пілатеса; AALO-пілатес (Нідерланди); Американська і Австралійська школи пілатеса та Стотт-пілатес. Кожна школа перш за все, вирішує проблеми формування правильної постави [5].

Висновки. Теоретико-методичні основи занять пілатесом базуються на філософії його засновника, Йозефа Пілатеса, та включають принципи контролю, концентрації, централізації, точності, плинності руху та правильності дихання під час виконання вправ. Основи цього методу визначаються бажанням створити рівновагу між тілом, розумом та душею та допомагають створити збалансовану систему тренувань, спрямовану на розвиток силових та гнучких якостей тіла, поліпшення постави та координації рухів, а також на підтримку психологічного благополуччя. Пілатес відомий своєю всебічною корисністю для організму та розуму, тому його популярність та актуальність залишаються високими серед різних груп населення.

Джерела та література

1. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Гордієнко О. І. Вплив пілатесу на рівень фізичної підготовленості студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 32. С. 42–47.
3. Іванюк О. А. Моніторинг факторів впливу на рухову активність студентів. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (8 черв. 2023 р.) м. Луцьк. С. 76–77.
4. Іванюк О. А. Моніторинг функціонального стану головного мозку в бета-діапазоні ЕЕГ у дівчат які займаються пілатесом та стретчингом. *Фізична культура і спорт: Досвід та перспективи*: матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. 6–7 квітня 2023 року м. Чернівці. С. 151.
5. Наконечна А. Характеристика сучасних різновидів системи Дж. Пілатеса. *Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики*: зб. наук. матеріалів. Вип. 11. Львів: ЛДУФК, 2011. С. 41–45.
6. Основи «Пілатеса». Вебінар. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=bLRRcSaj7Ds>
7. Сосіна В., Наконечна А. Сучасні проблеми розвитку системи Дж. Пілатеса у світі. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15: у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2011. Т. 2. С. 237–242.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО ГАНДБОЛУ

Тетяна Кочергіна

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

Вступ. Гандбол, у нинішньому його вигляді, придумали датські футболісти на рубежі XIX і XX століть – як заміну футболу, для гри в зимовий час. У гандбол грають руками, а кожна команда складається всього лише з 6 гравців і воротаря. Корені гандболу йдуть у глибоку стародавність: згадування про «прабатьків» цього виду спорту – стародавніх іграх з м'ячем руками – знаходимо ще в «Одіссей» Гомера й у працях давньоримського лікаря К. Галенуса. Датою зародження спортивної гри з м'ячем, зареєстрованої в міжнародній спортивній класифікації за назвою «гандбол» (ручний м'яч), прийнято вважати 1898 р, коли викладач фізичного виховання реального училища датського міста Ордруп Хольгер Нільсен ввів в уроки фізичної культури жіночих груп гру з м'ячем, названу «хаандболд» («хаанд» – рука і «болд» – м'яч), у якій на невеликому полі змагалися команди з 7 чоловік, передаючи м'яч один одному і прагнучи закинути його у ворота[1].

Результати дослідження. Дослідження, проведені в останні роки, дають підставу віднести дату зародження гандболу до більш раннього періоду. У 1890 р. у Чехії одержує поширення народний варіант гри з м'ячем, назва-ний «хазена» (кидати, кидати). Гра зводилася до нерегламентованого перекидання і лову м'яча в змішаних групах без єдиноборства.

У 1917 р. берлінець Макс Хейзер із двох ігор склав нову гру для жінок за назвою «ручний м'яч». Ніхто не уявляв собі, що ця гра знайде таке поширення в усьому світі. У 1918 р. на міжнародній спортивній карті чітко позначилося два протиборчі течії гри: чеська хазена (на сході) і німецький гандбол (на півночі і заході).

Виникнення гандболу в Україні належить до початку XX століття. Вперше цей вид спорту в країні з'явився в Харкові в 1909 році. Родоначальником українського гандболу стала чеська гра «хозена терцова», яка культивувалась у товаристві «Сокіл» як гімнастична гра. Визначальна роль у розвитку гандболу в дореволюційній Росії належить докторові Е. Ф. Мали, який до 1914 році завершив роботу щодо створення високо-рухливої та ефективної гри з м'ячем і розробив перші в нашій країні офіційні правила українського гандболу[1].

Активне відродження гандболу почалося з 1946 року за ініціативи Є.І. Івахіна – відомого гандболіста у довоєнні роки. Під його керівництвом була створена київська, а пізніша і українська, школа гандболу.

У 60–70 рр. м. Київ став центром жіночого гандболу. Розквіт київського «Спартак» – однією з найкращих команд в історії радянського гандболу, сприяє появленню в Україні цілого ряду нових колективів.

З 1971 року почалися великі перемоги українських гандболісток, так на V Спартакіаді народів СРСР у Москві збірна жіноча команда України стає переможцем.

1972 р. – «Спартак» Київ став володарем Кубка Європейських Чемпіонів.

1976 р. XXI Олімпійські ігри – вперше відбулися змагання жіночих гандбольних команд. Основу збірної СРСР становили спортсменки київського клубу «Спартак» на чолі з тренером І. Є. Турчином. Перемога жіночої збірної з гандболу принесла спортсменкам звання Олімпійських чемпіонок (Автор був учасником і переможцем). 1977 р. – Кубок Європейських чемпіонів. Чемпіони – «Спартак», Київ. 1979 р. – Спартакіада народів СРСР. Чемпіони – збірна команда України.

1980 р. – XXII Олімпійські ігри в Москві. Збірна жіноча команда СРСР, яка була створена на базі «Спартак», Київ, – ми знову стали чемпіонами XXII Олімпійських ігор.

1987 р. – Кубок Європейських чемпіонів. Чемпіони – «Спартак», Київ.

Найбільшого успіху серед клубних команд України досягла команда «Спартак», Київ. Багато-разовий чемпіон СРСР, 14 разів була володарем Кубка Європейських чемпіонів. Мені приємно бути учасником кращих часів українського гандболу, стати дворазовою олімпійською чемпіонкою.

З розпадом СРСР, коли Україна стала незалежною державою, розпочався новий етап розвитку українського гандболу. Так, у 1992 році стали проводитись національні чемпіонати України серед чоловічих і жіночих команд. Так, жіноча команда України виборола право на участь в Олімпійських іграх 2004 року, на якій успішно виступила і завоювала бронзові нагороди.

Але нажаль, роки незалежності нашої держави, як для чоловічої, так і для жіночої збірних команд України, не слали плідними на олімпійському шляху. Наші збірні вже не є лідерами, і це, на наш погляд зовсім не втішний результат, порівняно із успішними виступами українських спортсменів на минулих Іграх, хоча і в збірній колишнього СРСР. Це можливо пов'язано із бурхливим спадом у розвитку сучасного українського гандболу, економічною кризою в державі, критичним станом юнацького гандболу, недостатністю науково-обґрунтованих тренувальних програм, відсутністю достатньо кваліфікованого тренерського складу.

Джерела та література

1. Латышкевич Л. А., Лебедь Ф. Л., Основа А. А., Ткачук В. Г. Гандбол. Київ: Рад. школа, 1989. 128 с.

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК МОТОСПОРТУ НА ВОЛИНІ

Венера Кренделєва

Старший викладач, Волинський національний університет імені Лесі Українки krendeleva.venera@vnu.edu.ua

Вступ. Популяризації цього виду спорту у 1950–60-х рр. сприяло налагодження серій. випуску вітчизняних мотоциклів, зокрема спортивних машин; щорічно проводили першості СРСР, союзних республік і ін. змагання.

Нині в Україні координацію та популяризацію мотоспорту здійснює Федерація М. с. України, заснована у 1992. У тому ж році вона стала членом Міжнародної мотоциклетної федерації, а 1996 – Європейського мотоциклетного союзу (2006 у Києві проведено його конгрес). Після підписання угоди про співпрацю між федераціями України, Польщі, Словаччини та Білорусі у 2002 створено Міжнародну мотоциклетну асоціацію центрально-європейських держав. Щороку проходять чемпіонати України з різних видів програми (мотокрос, спідвей, кантрі-крос, кільцеві перегони, супермото, ендуро, мотоциклет. туризм, драг-рейсінг) – понад 80 змагань. Оскільки федерація володіє 3-ма ліцензіями на право проведення змагань міжнародного рівня, за період існування організації в Україні проведено понад 70 офіційних чемпіонатів світу та Європи з мотокросу та спідвею. Спортсмени України беруть участь у чемпіонатах Європи з різних програм. 16 спортсменів стали призерами чемпіонатів Європи в особистому заліку. Чемпіони Європи з мотокросу – Р. Морозов (2005), Р. Войціцький (2011), В. Тарасов (2017); зі спідвею серед пар – А. Карпов, О. Локтаєв, С. Мельничук (усі – 2012). У 2017 Б. Зирін посів 2-е м. на Кубку світу з бахи. Першу медаль (срібну) для незалеж. України 1992 здобув В. Трофимов на чемпіонаті Європи з трек. перегонів. На 1-х Європейських спортивних іграх (Київ, 2007) збірна команда України посіла 2-е м., а С. Оніпченко став бронзовий призером в особистому заліку. 2009 команда «Каскад» (Рівне) стала переможцем командного чемпіонату Європи зі спідвею. Збірна команда України з мотоциклет. кросу двічі посідала 3-є м. на командному чемпіонаті Європи «Крос націй» (Чернівці, 2009; Київ, 2012). У 2011 молодіжна збірна команда України зі спідвею стала бронзовий призером командного чемпіонату світу. 2012 збірна команда України вперше стала чемпіоном, а наступного року – бронзовий призером чемпіонату Європи зі спідвею серед пар. 2010–11 В. Кришень за 10 місяців здійснив подорож на мотоциклі навколо земної кулі, подолавши відстань понад 63 тис. км. М. Сагдієв та С. Малик встановили світ. рекорди швидкості в США на оз. Боневіль. В. Притуляк вперше в історії М. с. України фінішував у наймасштабнішому ралі планети «Дакар». В останні роки спостерігається підвищення інтересу українців до М. с., зокрема дітей та підлітків. Серед центрів розвитку М. с. в Україні: зі спідвею – Рівне, м. Червоноград (Львів. обл.), Львів; з мотоболу – м. Вознесенськ (Микол. обл.), мотокросу – Київ, Чернівці, м. Ковель (Волинська обл.), м. Олександрія (Кіровогр. обл.), м. Буча (Київ. обл.). [1].

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

Результати дослідження. Легендарний Волинський мотогощик Анатолій Буренко уперше став чемпіоном України в далекому 1957р. коли йому виповнилось лише сімнадцять. Мрія стати мотогощиком у Анатолія Боренка зародилася у нього ще в шкільні роки, коли допомагаючи старшим мити транспорт у нагороду отримав дозвіл прокататись на мотоциклі у них на очах. Закінчивши 1-шу Луцьку школу без вагань зайнявся технікою. З тих пір спортивний клуб, тренувальна база стали місцем його постійної роботи, адже існує незаперечне правило, що будь-який технічний вид спорту немислимий без щасливого союзу спортсмена та техніки і мотоциклетний це не виняток. Завдяки наполегливості любові до справи, бажанню долати перешкоди, праця і лише праця щоб вижити чогось досягти все це давало результати. Юнак довів усім і найперше собі що всі його зусилля любов до техніки не даремні.

Загалом тренер Буренко виховав 15 майстрів спорту це окрім синів Юрія та Ігоря Боренків і 21-річного онука Андрія Буренко – Валерій Влашук, Олександр Косинчук, В'ячеслав Воропай, Юрій Заглядько, Богдан Гришук, Олександр Мірецький, Дмитро Могучий, Юрій Северин, Володимир Степанов, Сергій Касянчук. Також були і 2 дівчини: молдаванка Ольга Янчук і лучанка Венера Кренделєва (фото 1).



Фото 1. *Венера Кренделєва – майстер спорту*

Висновки. Мотоциклетний спорт по своїй швидкості, темпу і високому змагальному інтересу є одним з найпопулярніших видів спорту. Мотозмагання мають завжди велику кількість глядачів, які з захватом стежать за ходом змагань. Мотоспорт нікого не залишає байдужим, швидкість, потужні двигуни, блискучий політ на мотоциклах, досконале вміння мотоспортсменами керувати машинами та переможець виявляється тільки після фінішу. Мотокрос – це один з видів мотоциклетного спорту, який представляє собою гонку по пересіченій місцевості по замкнутій трасі на спеціальних спортивних мотоциклах, де присутні круті підйоми, спуски, повороти, яри, а також трампліни та інші складні перешкоди

Джерела та література

1. Мотоциклетний спорт / В. П. Якимчук. *Енциклопедія Сучасної України* / редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.]; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2019. URL: <https://esu.com.ua/article-69409>Венера

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛУ

Ростислав Ланевич

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Lanevych.Rostyslav@vnu.edu.ua

Вступ. Із кожним роком у світі з'являється все більше нових видів спорту, які стрімко розвиваються та стають популярними. Серед них – пляжний гандбол.

Пляжний гандбол – походить від звичайного гандболу [7]. Філософія Пляжного Гандболу заснована на Принципах «Чесної Гри». Кожне рішення повинне прийматися відповідно до цих принципів [6].

Завдяки своїй видовищності він приваблює все більше людей і викликає великий інтерес у всьому світі. Щороку розширюється його географія, зростає майстерність спортсменів, кількість команд і шанувальників [5].

Пляжний гандбол це відносно новий вид спорту, який виходить на професійний рівень. Наукові дослідження необхідні для його розвитку, оскільки це малодосліджений вид спорту, хоча кількість досліджень останнім часом збільшилася [3].

Мета дослідження. Дослідити історію виникнення та перспективи розвитку пляжного гандболу.

Методи дослідження. Відповідно до мети дослідження були застосовані методи теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Перша ідея про створення пляжного гандболу виникла в Італійському олімпійському комітеті в 1990 році, який намагався створити вид гандболу на м'якому піску [1].

Голова відділу реклами Національного олімпійського комітету Італії (CONI), професор Бріані, виступив з ідеєю перенести інші види спорту на пляж, базуючись на успіхи пляжного волейболу в 1990-х роках [2].

20 червня 1992 року, на Ізола-ді-Понца, невеликому острові в південній Італії вперше зіграли у пляжний гандбол. [1,3] На початку багато пляжних гандболістів (гравці та тренери), які були набрані з класичного гандболу, переважно грали в «гандбол на піску».

Ідея пляжного гандболу, як виду спорту, реалізовувалась поступово, протягом багатьох років, гравцями та тренерами. Гра називається пляжним гандболом лише в тому випадку, якщо ідея гри (закидання очок, боротьба за м'яч) реалізована відповідно до правил пляжного гандболу та основної філософії [2].

Величезним кроком у розвитку дисципліни стала участь пляжного гандболу в Юнацьких Олімпійських іграх у 2018 році у Буенос-Айресі (Аргентина). А у цьому році пляжний гандбол дебютував на літніх Іграх у Парижі, де в рамках виставкового заходу були представлені світові зірки цього виду спорту [4].

Висновки. Пляжний гандбол походить від класичного гандболу. З моменту зародження пляжний гандбол за кілька років став сучасною спортивною дисципліною з чіткою філософією, структурою та правилами. У цю гру грають на всіх континентах і вона продовжує розвиватись.

На сьогодні пляжний гандбол присутній майже на всіх спортивних заходах глобального значення, що свідчить про зростання популярності виду спорту в світі. Головна ціль – бути в офіційній програмі на Олімпійських іграх і стати Олімпійським видом спорту.

Включення пляжного гандболу, як демонстраційного виду спорту до програми Олімпійських ігор 2024 року, є важливим кроком до його консолідації як спортивної дисципліни.

Джерела та література

1. Bebetos, G. (2012). Beach handball from A to Z. Basel: International Handball Federation.
2. Frowin Fasold, Alexander Gehrер, Stefanie Klatt. (2022). Beach Handball for Beginners. History, Organization, Rules and Gameplay. Springer Spektrum Berlin, Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-64566-6>
3. Gehrер A. and Werkmeister N. (2006). Beach-Handball. Der Neue Sommer sport. Göppingen: GA.
4. IHF. URL: <https://www.ihf.info/>

5. Rostyslav Lanevych, Albert Lanevych. Analysis of the Ukraine National Beach Handball Team Performances at International Sports Competitions. (2022). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4(60), 66–70. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-66-70>
6. Rules of the game Beach-Handball. IHF, October 2021. URL: https://www.ihf.info/sites/default/files/2022-02/09B%20-%20Rules%20of%20the%20Game_Beach%20Handball_E.pdf
7. Zapardiel Cortés, Juan & Lara Cobos, Daniel & Rodríguez Hernández, María. (2013). Beach handball to improve jumping power. *Conference: II EHF Scientific Coference*. Vienna, Austria. V. 310–313. ISBN 978-3-95033 11-1-0.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИКЛАДАННЯ ШКІЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПІДРОСІЙСЬКІЙ ТА ПІДАВСТРІЙСЬКІЙ УКРАЇНІ В ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХІХ – НА ПОЧАТКУ ХХ ст.

Наталія Салтан¹, Олег Ольховий², Олександр Салтан³

¹ Кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри гуманітарних наук Харківської державної академії фізичної культури, Харків, Україна, nataliiasaltan@gmail.com

² Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Харківської державної академії фізичної культури, Харків, Україна, olkhovoleh@gmail.com

³ Кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри гуманітарних наук Харківської державної академії фізичної культури, Харків, Україна, Saltan_Olexandr@ukr.net

Вступ. Інтеграція фізичної культури в шкільну програму – це комплексний процес, який об'єднує зусилля вчителів, учнів, держави та громадськості для досягнення спільних цілей. Метою фізичного виховання є розвиток і зміцнення здоров'я, підготовка до військової служби, підвищення продуктивності праці. Процеси становлення фізкультурного руху в Україні мали свої особливості та традиції. Часто їх розглядали окремо в контексті Російської та Австро-Угорської імперій, що ускладнює визначення спільних і відмінних рис розвитку фізичної культури та формування національного ладу.

Процес становлення системи фізичного виховання в школі почали досліджувати з 1930-х років, здебільшого зосереджуючись на українських землях під владою Російської імперії. Натомість розвиток фізичного виховання на теренах Австрійської та Австро-Угорської імперій залишався менш дослідженим, особливо вплив національних гімнастичних товариств та запровадження сокільської гімнастики. Сучасна історіографія змістила акцент на особливості фізичного виховання в Галичині, Буковині та Закарпатті. Більшість праць присвячена Буковині, хоча дослідження Закарпаття залишаються обмеженими через брак джерел.

Метою даного дослідження є виявлення спільних рис та особливостей впровадження гімнастики в початкову та середню школу на українських землях, що входили до складу Російської та Австро-Угорської імперій у другій половині ХІХ – на початку ХХ ст.

Матеріал і методи дослідження. Основою дослідження є спеціальна наукова література, нормативні документи, тогочасна періодика та архівні матеріали, які висвітлюють процес впровадження гімнастики в шкільну програму обох імперій. Аналітичний підхід дав змогу визначити погляди науковців на процес інтеграції фізичного виховання в освітню систему, а також узагальнити та систематизувати дані щодо цього процесу в Російській та Австро-Угорській імперіях.

Результати дослідження. Фізичне виховання в школах має давні традиції, що сформувалися в другій половині ХІХ – на початку ХХ ст., коли українські землі входили до складу Російської та Австро-Угорської імперій. Головною метою було оздоровлення молоді та підготовка її до військової служби. Державна політика обох імперій була спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток сили та витривалості, що знайшло відображення в освітніх програмах.

Процес впровадження гімнастики в шкільну освіту в Австрійській імперії почався в середині ХІХ ст. Відповідно до закону 1869 р. гімнастика стала обов'язковим предметом у всіх початкових школах і гімназіях. У Російській імперії гімнастику намагалися зробити обов'язковим предметом у школах з кінця ХІХ ст. Спочатку вона була факультативною, а з 1889 р. стала обов'язковою дисципліною для чоловічих навчальних закладів. У 1908 р. уроки гімнастики й військового вишколу стали обов'язковими в початкових школах.

Освітня система Російської імперії була централізованою, що обмежувало місцеву законодавчу ініціативу. У федеративній Австро-Угорщині регіони мали більшу автономію в регулюванні освіти. Наприклад, у Галичині та на Буковині обласні шкільні ради визначали обсяг навчальних предметів, а генеральні плани затверджувалися міністерством. У двомовних школах Галичини на гімнастику приділялася лише одна година на тиждень у зв'язку з необхідністю введення української мови в навчальну програму.

Заняття з гімнастики проводились 1–2 рази на тиждень, включали загальнорозвиваючі та стройові вправи, вправи на снарядах, спортивні ігри. Основними методиками були шведська та сокільська гімнастика. Через брак приміщення та обладнання вчителі адаптували програми, проводячи уроки на свіжому повітрі або в аудиторіях. Обидві імперії відчували брак кваліфікованих

викладачів, більшість з яких у Російській імперії були військовими чи іноземцями, в Австро-угорській, зокрема в Галичині, здебільшого лікарями та викладачами інших предметів, а після 1896 р. лідерами Сокольського руху. Державна та приватна ініціатива сприяла розв'язанню питання фахової підготовки учителів гімнастики. Гімнастику було введено до програм учительських семінарів, організовувалися курси, семінари.

Загальними проблемами для освітніх систем обох імперій були незадовільне матеріальне забезпечення та погана відвідуваність освітніх закладів особливо в сільській місцевості, що впливало на якість освіти.

Висновки. Дослідження показало, що, попри схожість цілей та форм фізичного виховання, проблем, з якими стикались освітяни, впровадження гімнастики в шкільну освіту в Австро-Угорщині та Російській імперії суттєво відрізнялося. Це стосувалось часового запровадження гімнастики та структури управління освітою.

Джерела та література

1. Вільчковський Е. С., Шиян Б. М., Цьось А. В., Пасічник В. Р. Система фізичного виховання учнів загально-освітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз: монографія. Луцьк: ВежаДрук, 2016. 240 с.
2. Заборняк С., Кухняк М., Мицкан Б., Мицкан Т. Фізична культура в українських школах Галичини (1986–1918 рр.). *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. Вип. 35. С. 32–41.
3. Кожокар М. В. та ін. Організаційно-педагогічні засади фізичного виховання дітей та молоді на Буковині: монографія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 235 с.
4. Салтан Н. М. Еволюція викладання гімнастики у початковій та середній школі підросійської України в другій половині XIX – на початку XX ст. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. Київ, 2024. Випуск 7 (180). С. 162–166.
5. Фізеші О. Й. Початкові школи Закарпаття в системних освітніх трансформаціях другої половини XIX – початку XXI століття: дис. ... доктор. пед. наук : 13.00.01 / Національний педагогічний університет імені М. С. Драгоманова. Київ, 2016. 587 с.

Секція 6

Генезис і розвиток сучасного олімпізму

СКЕЛЕЛАЗІННЯ В ІСТОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Олена Дем'янчук

Кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки, demianchuk.olena@vnu.edu.ua

Вступ. У 2015 році Міжнародна федерація спортивного скелелазіння, запропонувала ввести вид спорту «Скелелазіння» до олімпійської програми.

Тож 3 серпня 2016 року Міжнародний олімпійський комітет (МОК) офіційно оголосив, що спортивне скелелазіння стане видом спорту на літніх Олімпійських іграх 2020 року. Цьому посприяла Міжнародна федерація спортивного скелелазіння [1].

3 лютого 2022 року в олімпійському Пекіні відбулася 139-та сесія Міжнародного олімпійського комітету (МОК), на якій було ухвалено важливе рішення для скелелазіння. МОК схвалив включення скелелазіння до програми XXXIV літніх Олімпійських ігор 2028 року у Лос-Анджелесі.

Скелелазіння на природних скелях - давня дисципліна. Спортивна, змагальна версія народилася в середині 1980-х років, спочатку в Італії, а потім у Франції, з першими змаганнями на штучному скеледромі. Через кілька років, на початку 1990-х, було вирішено, що всі міжнародні турніри будуть проводитися в приміщенні, на штучній інфраструктурі, щоб захистити навколишнє середовище.

Сьогодні спортивне скелелазіння поділяється на три різні дисципліни. Змагання на *швидкість* – це змагання на час: спортсмени повинні подолати 15-метрову похилу стіну за обмежений час (менше шести секунд для чоловіків, менше семи – для жінок). *Боулдерінг* відбувається на 4,5-метровій стіні, на яку спортсмени повинні піднятися без мотузки, якнайшвидше і з якомога меншою кількістю спроб. Нарешті, в змаганнях на *трудність* змагаються два спортсмени, які повинні піднятися на 15-метрову стіну за шість хвилин або менше, не знаючи заздалегідь маршруту [3].

Також виділяють неофіційні види скелелазання [4]:

- free climbing – сходження без допомоги яких-небудь штучних засобів;
- solo climbing – сходження самостійно без страховки;
- deep water soloing – сходження біля води, щоб у разі зриву скелелаз впав у воду.

Методи дослідження. Аналіз, систематизація й узагальнення літературних джерел та інформаційних джерел Інтернет ресурсів, відкритих інформаційних систем.

Результати дослідження. Скелелазіння – вид спорту і активного відпочинку, який виник як різновид альпінізму. На сьогодні скелелазіння – незалежний спортивний напрям, який полягає у вільному лазінні по скелях (природний рельєф) або на скалодромі (штучний рельєф).

Різниця між альпінізмом і скелелазінням у тому, що в скелелазінні, як правило, є постійні (статичні) точки опори – гаки, які забетоновані у скелю, а в альпінізмі навпаки, всі точки страхування, як правило, є тимчасовими (френди, закладки тощо), а також в тому, що альпінізм, на відміну від скелелазіння, дозволяє лазіння з застосування спеціальних інструментів та додаткового спорядження для подолання маршруту, лише для страхування.

Скелелазіння є складно-координаційним видом спорту, у якому фізична, технічна та ментальна складові мають приблизно однакову важливість [2].

Скельний альпінізм – універсальний активний відпочинок і спорт, яким можна займатися в місті і в горах. Скалодром – відмінне місце для навчання скелелазінню і проведення змагань по лазінню по

скелях. По силовому навантаженню скелелазіння перевершує фітнес, розвиваючи координацію, гнучкість, пластику рухів і витривалість [4].

Даний вид спорту МОК називає орієнтованим на молодих людей, адже серед спортсменів 39 % молодші за 18 років. Скелелазіння вперше було представлено на Юнацьких Іграх в Аргентині у 2018, а повноцінний дебют відбувся у Токіо у 2021-му.

Рішення об'єднати в одне багатоборство три дисципліни – лазіння на трудність, болдеринг і лазіння на швидкість – було розкритиковано експертами у світі скелелазіння.

Члени IFSC пояснили, що Олімпійський комітет надав можливість розіграшу тільки одного комплекту медалей для кожної статі, і вони не хочуть викреслювати лазіння на швидкість. Метою IFSC на Олімпійських іграх 2020 року було передусім зробити скелелазіння і три його дисципліни олімпійськими видами спорту; формат можна буде змінити згодом. Ця тактика виявилася успішною: вони отримали другий комплект медалей на літніх Олімпійських іграх 2024 року, і в Парижі лазіння на швидкість стане окремою дисципліною, відмінною від змагань, що поєднують лазіння на трудність і болдеринг.

Остаточні результати розраховано шляхом множення місць скелелазів у кожній дисципліні скелелазіння. Переможцем стане той, у кого це число найменше [1].

З 5 по 10 серпня 2024 року на Олімпійських Іграх у Парижі відбулися змагання зі скелелазіння.

Змагання зі спортивного скелелазіння відбуваються вдруге в історії Ігор, після вельми успішного дебюту в Токіо 2021. Проте, на відміну від Токіо, в Парижі скелелазіння було представлено двома окремими дисциплінами: швидкість та двоборство (болдеринг і трудність). На Олімпіаді в Парижі боулдеринг і трудність об'єднані.

У столиці Франції ми побачили 68 спортсменів – 28 скелелазів боролися за медалі у швидкості (14 жінок і 14 чоловіків) і 40 скелелазів у булдерингу та трудності (20 жінок та 20 чоловіків).

Серед цих 68 спортсменів були й два українця: Ярослав Ткач (м. Кропивницький) – у дисципліні швидкість та Євгенія Казбекова (м. Дніпро) – у дисципліні двоборство, які здобули путівки на Олімпіаду за результатами останнього кваліфікаційного турніру 2024 року [5]. Євгенія здобула 15 сходинку у рейтингу, а Ярослав пройшов до плей офф Олімпіади з 7-м результатом, але в 1/8 фіналу програв французу 0,01с.

Кваліфікація на Олімпійські ігри почалася ще рік тому на чемпіонаті світу в Берні. Тоді нікому з українських скелелазів не вдалося виграти заповітні «квитки» у Париж. Вони пройшли низку кваліфікаційних турнірів, на яких були близькими, але все ж без ліцензій. Та у 2024-му їм все ж вдалося досягти свого. Й тим самим не лише представити себе й країну на Олімпійських іграх, а й зробити величезний крок на шляху до розвитку й популяризації свого виду спорту в Україні [6].

Висновки. Вперше дисципліна була включена до програми Олімпійських ігор у 2018 році на Юнацьких іграх у Буенос-Айресі. Швидко завоювавши прихильність публіки, спортивне скелелазіння знову було відібрано для Ігор у Токіо в 2021 році, а потім і для Олімпіади в Парижі 2024 року. І знову буде включено до програми Ігор у Лос-Анджелесі у 2028 році.

Джерела та література

1. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Спортивне_скелелазіння_на_літніх_Олімпійських_іграх_2020
2. Матеріал з вікіпедії. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Скелелазіння>
3. Олімпійські ігри в Парижі 2024. URL: <https://www.sortiraparis.com/uk/novini/parizh-2024-olimpiiski-ihri/articles/305013-olimpijs-ki-igri-v-parizi-2024-podii-istoria-sportsmeni-sportivne-skelelazinna-na-olimpijs-kih-igrah>
4. Скелелазіння – різновид альпінізму і активний відпочинок. URL: <https://mustang.lviv.ua/archives/895>
5. Скелелазіння на Олімпійських Іграх у Парижі 2024 року. URL: <https://4sport.ua/news?id=36636>
6. Як збірна України зі скелелазіння дебютувала на Олімпійських іграх. URL: <https://sport.ua/uk/news/698609-yak-zbirna-ukraini-zi-skelelazinnya-debyutuvala-na-olimpiyskih-igrah>

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ

Юрій Матюк¹, Олена Томащук²

¹Магістр кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, yura6458@gmail.com

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@vnu.edu.ua

Вступ. Що може бути краще, ніж плавання в гарячий літній день? Як виявляється, плавання – це не тільки приємне проведення часу, а й один з найдавніших видів спорту, історія якого сягає корінням у глибоку давнину. Від ритуальних занять водними видами спорту у Стародавньому Єгипті до сучасних Олімпійських ігор – плавання завжди мало значуще місце в культурі різних народів [1].

Метою дослідження є огляд еволюції плавання як спортивної дисципліни та його значення для розвитку фізичної культури в різні історичні епохи.

Методи дослідження: історико-аналітичний метод, комплексний аналіз та узагальнення літературних, документальних, інтернет-джерел здійснювався з метою виявлення ключових моментів у розвитку плавання та його впливу на суспільство.

Результати дослідження. Стародавній світ. Плавання було відоме ще у Стародавньому Єгипті приблизно 2500 років до н.е. Єгиптяни використовували його не тільки як засіб для пересування через річку Ніл, але й як навичку, важливу для військових. Є свідчення, що плавання входило до частини військової підготовки воїнів, а також було складовою освітньої системи знаті. Плавання також відіграло важливу роль у житті фінікійців, які були морським народом і використовували його як частину мореплавства та військових дій [2].

У Стародавній Греції плавання було частиною загальної фізичної культури та важливим елементом виховання молоді, особливо хлопців. У творах Гомера згадується, що воїни та герої були досвідченими плавцями. Плавання використовувалося не лише для бойової підготовки, але й для відпочинку та зміцнення здоров'я. Грецька культура високо цінувала фізичний розвиток, тому плавання було важливою складовою цієї системи [2]. В Римській імперії плавання також було частиною військових навчань і практикувалося у спеціальних термах – громадських банях, що мали басейни для плавання. Римляни навіть будували штучні водойми для тренувань воїнів [1].

Середньовіччя. У середньовічній Європі плавання втратило свою популярність через поширення християнства, яке вважало тіла оголеними під час плавання нечистими, а також через страх перед захворюваннями, які могли поширюватися через воду [3]. У цей період у Європі зникла систематична фізична підготовка, і плавання стало рідкісним явищем, здебільшого пов'язаним з військовими потребами.

Водночас в арабських країнах та на Сході плавання продовжувало розвиватися. Іслам заохочував фізичні вправи, зокрема плавання. Мусульманські мислителі, такі як Ібн Халдун, писали про важливість фізичної підготовки, а також плавання для зміцнення тіла і душі [4]. В Японії плавання практикували як частину самурайської підготовки, особливо для подолання водних перешкод під час бойових дій [3]. Японські плавці використовували різні техніки плавання, включаючи стилі для бойових ситуацій.

Відродження та Новий час. З початком епохи Відродження (XIV-XVI ст.) відновився інтерес до фізичної культури. У цей період з'явилися перші книги про плавання, наприклад, «Книга про плавання» Ніколауса Вінмана (1538 рік) – одне з перших друкованих видань, присвячених техніці плавання. Це стало початком відновлення інтересу до плавання в Європі, де спорт почав розглядатися не тільки як практична навичка, але і як частина оздоровчої програми [4].

У XVII столітті в Англії плавання знову стало популярним серед аристократії. У XVIII столітті плавання стає важливою частиною освітніх програм, особливо серед військових [6]. Зокрема, у військово-морських академіях Англії та Франції навчання плаванню стало обов'язковим для мореплавців і офіцерів. Окрім того, в цей період плавання починають використовувати для лікувальних і оздоровчих цілей, що сприяло появі перших плавальних клубів.

XX століття та сучасність. З 1896 року плавання стало офіційним видом спорту на перших сучасних Олімпійських іграх, які відбулися в Афінах [5]. Змагання проводилися лише серед чоловіків, але вже до 1912 року на Олімпійських іграх у Стокгольмі жінки також брали участь у

змаганнях з плавання. Це стало початком нової ери у спортивному плаванні, де швидкість, техніка та фізична підготовка почали вдосконалюватися з кожним десятиліттям.

У XX столітті розробляються нові техніки плавання, такі як кроль та батерфляй, які значно підвищили швидкість плавців. Починаючи з 1950-х років, плавання стало ще більш професійним видом спорту завдяки розвитку тренувальних методик, наукових досліджень та новітніх технологій [6]. Наприклад, з'явилися спеціалізовані басейни зі стандартними розмірами, що дозволило покращити умови для тренувань та змагань.

Сучасний етап розвитку плавання характеризується впровадженням новітніх технологій, таких як відеоаналіз рухів плавців, вдосконалені купальні костюми з матеріалів, які зменшують опір води, та розвитком спортивної медицини. На сьогодні плавання є одним з найпопулярніших і наймасовіших видів спорту у світі, а змагання, такі як Олімпійські ігри та чемпіонати світу, привертають увагу мільйонів глядачів.

Висновки. Від давніх ритуалів до сучасних Олімпійських ігор, плавання завжди мало значущий вплив на спорт та культуру. Цей вид спорту не тільки підтримує фізичну форму, але й сприяє культурному обміну та зміцненню дружніх зв'язків між країнами.

Джерела та література

1. Encyclopaedia Britannica – Comprehensive History of Swimming. URL: <https://www.britannica.com/sports/swimming-sport>
2. Richard Mandell, Sport: A Cultural History. URL: <https://archive.org/details/sportculturalhis00mand>
3. Bernard Lewis, The Arabs in History. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Bernard_Lewis
4. Nikolaus Wynmann, Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst. URL: <https://www.schuldorf.de/attachments/article/904/THEMENHEFT%20Schwimmen.pdf>
5. John Cheever, The History of Swimming. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/The_Swimmer_\(short_story\)](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Swimmer_(short_story))
6. Olympic Games Archives. URL: <https://olympics.com/museum/explore/collections/historical-archives>

СУТНІСТЬ ТА ІДЕЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В ФОРМУВАННІ ГУМАНІСТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ СУСПІЛЬСТВА

Сергій Ніколаєв

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

Вступ. На сьогоднішній день, олімпійський рух є потужним чинником розвитку сучасного спорту й тому, найважливішим питанням сучасного олімпійського руху є залучення молоді до гуманістичних ідеалів, духовно-моральних, культурних цінностей. Саме з позицій гуманізму оцінюється соціальне значення спорту та олімпізму.

Із сучасним олімпійським рухом пов'язане велике коло культурних, гуманістичних, духовних цінностей, оскільки він дозволяє цілеспрямовано й свідомо впливати на різні психічні, фізичні, духовні якості людей, формувати їхню естетичну, моральну, екологічну культуру спілкування.

Ідеали олімпійського руху, закладені ще в Древній Греції є актуальними і на сьогоднішній день, тому ми повинні робити все, щоб справжні ідеали та цінності олімпійського руху не були загублені на даному етапі. У зв'язку з цим, потрібно усвідомити, що основною тенденцією сучасного олімпійського руху повинна стати його гармонізація [3].

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

Результати дослідження. Сучасний олімпійський рух і цікаве явище на ринку спортивних видовищ ХХ–ХХІ століття, він став закономірним підсумком розвитку світової теорії й практики фізичного виховання і спорту, в основі його генезису лежать як об'єктивні так й суб'єктивні фактори. Цей міжнародний рух – наймасовіший та найпопулярніший з проявів соціального життя в суспільстві. Його мета не тільки фізичне вдосконалення особистості, але її духовне й моральне виховання.

Тому, для правильного розуміння й оцінки сучасного олімпійського руху, його не можна розглядати поза зв'язками з соціально-економічними і політичними змінами в світі. Як зазначається в фундаментальних принципах Олімпійської хартії, метою сучасного олімпійського руху є побудова мирного та кращого світу, виховуючи молодь засобами спорту, без будь-якої дискримінації, тобто в олімпійському дусі.

В основі цього руху лежать ідеї гуманізму, поєднані зі спортом. Принципи й положення, сформульовані в Олімпійській хартії, з самого початку мали гуманістичний, демократичний характер. Проте дані принципи довгий час залишалися декларативними, оскільки не використовувались в практиці олімпійського руху.

На сьогодні чимало зарубіжних й вітчизняних вчених висловлюють своє бачення розвитку олімпійського руху, а також вони у своїх роботах відзначають системний характер спорту в цілому та олімпійського спорту зокрема.

Питання гуманістичної цінності сучасного спорту, його місця в сучасній культурі є предметом гострих суперечок і дискусій серед вчених-філософів, психологів, соціологів, культурологів, педагогів. Цінностям сучасного спорту й олімпійського руху присвячено багато статей, брошур, книг, монографій тощо. Також, дані питання були предметом обговорення на багатьох наукових конгресах, конференціях, симпозіумах, наприклад: «Гуманістичні цінності спорту», «Спорт й культура», «Культурні цінності спорту», «Спорт, культура, суспільство», «Спорт й гуманізм», «Спорт й міжнародне взаєморозуміння» спеціально були присвячені даній проблемі.

На думку, В. М. Платонова, спорту як складній соціальній системі властиві такі особливості, як цілеспрямованість, динамічність, складність й ієрархічність, здібність до самоорганізації й самоврядування, відносна ізольованість [1].

У дослідженнях Н. Візітея олімпійський рух розглядається як складне соціальне явище, що взаємопов'язане з усіма сторонами суспільного життя. «Олімпійські ігри й олімпійський рух, що виник на їх основі – пише Я. С. Щербашин – є специфічним, складним системним явищем...».

Системний характер носить й олімпійський спорт. У статті «Олімпійський спорт як система знань й сфера діяльності» В. М. Платонов розглядає олімпійський спорт як систему знань – політичних, філософських, економічних, педагогічних, а також як сферу практичної діяльності [1].

В дослідженні С. Н. Бубки, М. М. Булатової, В. М. Платонова зазначається, що олімпійський рух – це найскладніша система зв'язків, що проникає у всі сторони життя [2]. І. Городинський, Л. Ібра-

гімова вважають, що олімпійський рух в широкому загально-соціальному плані – це складний, багатоаспектний, діалектично-суперечливий процес, а олімпізм є відносно самостійним соціокультурним явищем, феноменом міжнародного масштабу.

Останніми роками система олімпійського спорту піддавалася, як відзначають В. М. Платонов й С. І. Гуськов, значним змінам, олімпійський спорт став глобальним явищем сучасності, що охопило всі континенти й країни, став феноменом громадського життя всієї світової спільноти. В даний час олімпійський рух є однією з найважливіших сфер сучасної цивілізації разом з політикою, економікою, культурою, освітою, наукою, мистецтвом.

Підводячи підсумки сторічного розвитку олімпійського руху, М. Булатова, Л. Радченко, В. Єрмолова відзначали, що олімпійський рух «глибоко інтегрувався в систему соціальних відносин й зазнає значних змін з їх сторони. Великий вплив, сьогодні, на олімпійський спорт мають економічні відносини».

Сучасний спорт не може розвиватися ізольовано. Він вимагає значних засобів для забезпечення життєдіяльності. Оскільки, сучасний олімпійський рух – найважливіший елемент міжнародного спорту, в ньому об'єднуються різні тенденції, що мають місце в фізичній культурі сучасності, проявляються процеси, що відбуваються в світовій культурі. Так, для олімпійського руху характерний прояв суперечливих тенденцій – демократичних та консервативних. Це пояснюється умовами його зародження, розвитку, наявністю в ньому представників різних суспільно-політичних систем, соціальних течій. На ранніх етапах становлення й розвитку олімпізму гуманістичні, загально-демократичні принципи в основному тільки декларувалися, але не втілювалися, не реалізовувалися в роботі повною мірою.

У спорті закладено великі можливості для естетичного впливу на особистість, для формування здатності сприймати, відчувати й правильно розуміти прекрасне. Але, основне завдання олімпійського руху П. Кубертен вбачав у тому, щоб всіляко сприяти гуманістичного потенціалу спорту й запобігти здатності його антигуманного застосування.

Висновки. Отже, проведений аналіз розкриває значущість сучасного спорту та олімпійського руху, який продемонстрував свою ефективність у вирішенні цілої низки важливих завдань. Тому олімпійський рух перетворився в один з найбільш потужних соціальних рухів сучасності, а «цінності спорту отримали таке загальне визнання, якого не досягала жодна з найбільших релігійних чи політичних систем в історії людства».

Джерела та література

1. Булатова М., Платонов В. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее. *Наука в олимпийском спорте*. 2018;4:4-27.
2. Булатова М., Радченко Л., Єрмолова В. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти (український досвід). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020;2:105-15.
3. Олімпійська Академія України. [цитовано 2020 Січ 30]. URL: <http://www.oau-ukr.com/>.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РЕГБІ В КИЇВСЬКОМУ ПОЛІТЕХНІЧНОМУ ІНСТИТУТІ

Олександр Сабіров

Кандидат педагогічних наук, доцент, НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», alex_sabirov@ukr.net

Вступ. Регбі є одним із найбільш динамічних і видовищних видів спорту, що має значний вплив на розвиток фізичної культури, особливо серед молоді. Це олімпійський вид спорту, який активно культивується на всіх континентах і привертає увагу завдяки своїй швидкості, силі та тактичній складності. Суть гри полягає в тому, що гравці, передаючи м'яч руками і ногами, намагаються занести його в залікове поле за воротами суперника або забити в H-подібні ворота. Сучасне регбі вимагає високого рівня фізичної підготовки, адже учасники повинні демонструвати не лише витривалість і швидкість, але й тактичну гнучкість, здатність до командної гри та швидкої реакції на зміну ситуації на полі.

Методи дослідження. Для дослідження історичних аспектів розвитку регбі в Київському політехнічному інституті (КПІ) були використані різні методи. Основним методом став історико-ретроспективний аналіз, який дозволив відстежити основні етапи розвитку цього виду спорту з моменту його появи в Україні до сьогодення.

Для збору інформації було використано архівні матеріали, хроніки спортивних подій, зокрема документи КПІ, а також свідчення ветеранів регбі, спортсменів та тренерів. Це дозволило створити цілісну картину розвитку регбі в Україні та визначити ключові фактори, що вплинули на популяризацію цього виду спорту серед студентів і молоді.

Результати дослідження. Регбі в Україні має свою унікальну історію. Офіційно цей вид спорту з'явився на теренах країни 9 липня 1922 року, коли на полі Львівського спортивного клубу «Погонь» відбувся перший матч з регбі. Цю подію детально описано в ілюстрованому тижневику «Спорт», виданому у Львові 15 липня 1922 року. Проте подальший розвиток регбі був перерваний політичними подіями та війнами, і лише в 1960-х роках гра знову повернулася на стадіони України [1].

Найбільший внесок у розвиток регбі в Україні зробили студенти Київського політехнічного інституту (КПІ), які в 1962 році заснували першу регбійну команду на чолі з Валентином Хоніним. Він випадково познайомився з регбі під час зборів з легкої атлетики і, повернувшись до Києва, вирішив створити команду серед студентів. Завдяки підтримці кафедри фізичного виховання та спортивного клубу КПІ регбі швидко стало популярним серед студентів. Команда «Політехнік», створена на базі КПІ, стала першою в Україні, яка взяла участь у всесоюзних змаганнях і згодом досягла значних успіхів на міжнародному рівні.

З 1963 року регбі на базі КПІ почало активно розвиватися. Команда брала участь у чемпіонатах СРСР серед студентів і здобула численні перемоги. Особливо важливими були досягнення команди у 1970-х роках, коли «Політехнік» виграв чемпіонат України і став фіналістом Кубка СРСР. Це стало важливим кроком для популяризації регбі в Україні, і команда з КПІ стала відомою на всесоюзному рівні.

Найбільш значні досягнення команди з регбі «Політехнік»:

1973 р. – команда вперше стала срібним призером України та отримала право на участь у першій лізі чемпіонату СРСР, де зайняла друге місце (тренер Леонід Денбновецький);

1975 р. – команда виграла усі турніри, в яких брала участь. Вперше стала чемпіоном України, переможцем ЦРДСТ «Буревісник» СРСР, переможцем першої ліги та виборола право на участь у вищій лізі (тренер Юрій Бируля);

1978 р. – команда виборола 6-те місце у чемпіонаті СРСР (тренер Євген Ігнатов);

1979 р. – команда стала фіналістом Кубка СРСР (тренер Вадим Кравцов);

1979 р. – команда – чемпіон України та чемпіон Радянського Союзу серед студентів (тренер Вадим Кравцов);

1988, 1991-1995 рр. – команда – чемпіон України (тренера Леонід Денбновецький, Сергій Сивко, Михайло Кисляк);

1996–1997 рр. – команда – чемпіон України (тренера Сергій Сивко, Михайло Кисляк);

2007, 2009–2010 рр. – команда – чемпіон України серед команд першої ліги (тренер Леонід Денбновецький).

2012 р. – III-є місце, Всеукраїнська універсиада з регбі 7 (тренера Леонід Денбновецький, Олександр Сабіров);

2012–2013 р.р. – II-є місце, Чемпіонат України з регбі «Молодіжна ліга» (тренера Леонід Денбновецький, Олександр Сабіров);

2016 р. – I-є місце, Чемпіонат України з регбі 7 «Вища ліга» (тренер Олександр Коровін);

2016 р. – II-є місце, Чемпіонат України з регбі «Вища ліга» (тренер Олександр Сабіров);

2017-2018 р.р. – III-є місце, Чемпіонат України з регбі 7 «Супер-ліга» (тренер Олег Залізний);

2021 р. III-є місце, Чемпіонат України з регбі «Супер-ліга» (тренера Олександр Коровін, Дімітрі Басілая, Олександр Сабіров);

2022 р. II-є місце, Чемпіонат України з регбі 7 (тренер Леонід Денбновецький).

У різні роки до складу команди «Політехнік» входили знані в КПП та Україні фахівці: Л. С. Сачков (радник-почесний голова ЦК Профспілки працівників освіти і науки України); В. М. Хонін (доцент КНУ ім. Тараса Шевченка); В. М. Український (працював проректором КПП); С. П. Гожій (виконував обов'язки керуючого справами НТУУ «КПІ»); Б. О. Шеллер (працював заступником директора Інституту проблем механіки «Ритм»); професор ММІ В. С. Майборода, доцент ММІ С. В. Лапковський, доцент ФБМІ О. С. Сабіров та інші [2].

За трудові заслуги засновників та ветеранів регбі було відзначено спортивним званням «Заслужений тренер України з регбі» – Леоніда Володимировича Денбновецького (2001 р.), а майстрів спорту СРСР Олександра Свертоку та Леоніда Дейнеко відзначено високими державними нагородами Французької республіки, а саме Золотими медалями молоді, спорту і громадської діяльності Франції, за високі особисті досягнення та внесок у розвиток молодіжного співробітництва, спорту, громадської діяльності за зміцнення і розширення співпраці та дружби між Україною і Францією (2021 р.) [3].

Протягом багатьох років команда «Політехнік» виховала понад 100 майстрів спорту, багато з яких представляли Україну на міжнародних змаганнях. Регбісти КПП також зіграли важливу роль у заснуванні нового олімпійського виду спорту – регбі-7, який швидко став популярним серед студентів та професійних спортсменів.

Висновки. Регбі в Україні пройшло довгий і складний шлях розвитку. Незважаючи на початкові труднощі, цей вид спорту зміг утвердитися завдяки зусиллям ентузіастів та підтримці навчальних закладів, зокрема Київського політехнічного інституту. Успіхи команди «Політехнік» у 1970–1980-х роках та теперішній час не лише зробили регбі популярним серед молоді, але й закріпили його як важливий вид спорту на національному рівні.

Історія регбі в Україні є яскравим прикладом того, як спортивна ініціатива може перерости у національний рух, що впливає на формування спортивної культури країни. Роль університетів, таких як КПП, у підтримці та розвитку цього виду спорту є неоціненною, а досягнення українських регбістів залишаються важливою частиною національної спортивної спадщини.

Джерела та література

1. Дацько Тарас. Довідник з регбі (започаткування гри в світі, в Російській та Австро-Угорській імперіях, в СРСР та Україні) Текст: довідник. Львів: ПП «Видавництво БОНА», 2014. 424с. : іл..
2. URL: <https://kpi.ua/files/1231.pdf>
3. URL: <http://rugby.org.ua/news/6282>
4. Інтерв'ю зі спортсменами та тренерами регбійного клубу «Політехнік».

УЧАСТЬ ВОЛИНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У XXXIII ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Володимир Яловик

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

Вступ. Участь спортсменів в Олімпійських іграх відображає досягнення ними найвищого рівня фізичної готовності до боротьби за медалі різного гатунку. Спортсмен, який не виборов медалі на Олімпійських іграх все рівно досяг значного успіху й визнання у вибраних видах спорту. Сьогодні щоби потрапити на Олімпійські ігри необхідно виконати кваліфікаційні норми або мати визнаний світовий рейтинг. Спортсмени олімпійці представляють свої країни на Олімпіаді, а це свідчить про високий розвиток функцій держави: економічної, політичної, соціальної й охорони здоров'я населення [1, 2, 3].

Наші олімпійці представляли Україну на Олімпіаді в період війни з росією, а це вже є подвиг. Наші воїни захищають нашу державу на фронті, а спортсмени захищають честь країни на спортивних аренах. Отже, імена наших олімпійців мають також знати за місьцями проживання. Результати дослідження є актуальними.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, публікацій у засобах масової інформації та протоколів змагань, опитування, порівняння.

Результати дослідження. Підготовка спортсменів здійснюється за індивідуальним планом, який складається на один і чотири роки. Планування на чотири роки пов'язано з участю в Олімпійських іграх, які відбуваються через цей термін. Кожний спортсмен мріє брати участь в Олімпійських іграх. Олімпійські ігри – це вершина виступів спортсменів на світовій арені. На сучасному етапі підготовки до Олімпійських ігор вимагається досягнення спортсменами певних результатів у вибраному виді спорту. Кожний вид спорту має свої нормативи і критерії за якими спортсмен може відібратися для участі в Олімпійських іграх. За два роки до олімпійських ігор Міжнародний олімпійський комітет затверджує умови і критерії за якими можна потрапити на Олімпійські ігри. З кожними Олімпійськими іграми ці критерії зростають, а кількість учасників із видів спорту зменшуються. У XXXIII Олімпійських іграх взяли участь семеро волинян (табл. 1) Як свідчать результати дослідження участі Волинських спортсменів в Олімпійських іграх у Парижі 2024 року, їх кількість зменшилася у порівнянні з минулою олімпіадою.

Таблиця 1

Волинські спортсмени на XXXIII Олімпійських іграх

№ з/п	Прізвище, ім'я	Звання	Вид спорту	Участь в Олімпійських іграх	Місце на XXXIII	Тренери
1	Банзерук Іван	МСУМК	Змішана естафета зі спортивної ходьби	XXXI, XXXII	17	Яловик Володимир
2	Беломоїна Яна	ЗМСУ	маугтенбайк	XXX, XXXI, XXXII	Не фінішувала	Ковальов Віктор
3	Даниленко Данило	МСУМК	Змішана естафета	XXXII	Півфінал	Вегнер Олег
4	Климець Ірина	МСУМК	Молот	XXXI, XXXII	Кваліфікація	Черкашин Роман
5	Повх Марія	ЗМСУ	Байдарки й каное	XXXI, XXXII	Півфінал	Повх Роман
6	Сахарук Марія	МСУМК	Спортивна ходьба	XXXII	17	Борисюк Валентина
7	Собчук Олена	МСУМК	Спортивна ходьба	вперше	20	Калитка Микола

Аналіз виступів учасників Олімпійських іграх в Парижі свідчать результати табл. 1.

На цих Олімпійських іграх найбільше було представників легкої атлетики. Серед них троє спортсменів, які займаються спортивною ходьбою: Банзерук Іван, Собчук Олена, Сахарук Марія,

Климець Ірина – метання молота, Даниленко Данило – змішана естафета 4x400 метрів. Беломоїна Яна представляла велоспорт (маутенбайк), Повх Марія – байдарки й каное.

Спортсмени – олімпійці Волині неодноразово захищали честь України на Олімпійських іграх. Так зокрема, для Яни Беломоїної це були четверті Олімпійські ігри, для Івана Банзерука, Ірини Климець, Марії Повх – треті, Сахарук Марії – другі, Собчук Олени – перші.

На XXXIII Олімпійських іграх в кожному виді спорту велася спортивна боротьба за результати, від яких залежало попадання у фінальну частину змагань. Так зокрема, Повх Марія не попала у фінал, а у фіналі С посіла останнє шосте місце і в загальному фінішувала на 24 місці. Климець Ірина не виконала кваліфікаційного нормативу і також не потрапила у фінал. Даниленко Данило змагався в змішаній естафеті 4x400 м, і команда України також не змогла потрапити у фінальну частину змагань. Беломоїна Яна під час змагань не змогла закінчити дистанцію і змушена була зійти, так як лідери її обігнали на одне коло і в загальному посіла 26 місце. Спортсмени зі спортивної ходьби на пряму попадали у фінал Олімпійських ігор. Банзерук Іван і Людмила Оляновська (Бровари) брали участь у змішаній естафеті на марафонській дистанції 42 км 195 м. Етапи цієї марафонської дистанції не стандартні – 11 700 м, 10 000 м, 10 300 м, 10 195 м (чоловік+жінка+чоловік+жінка). Наші спортсмени фінішували на 17 місці. Окрім змішаної марафонської естафети з ходьби проводилися змагання на дистанції 20 км. На дистанції 20 км виступали наші спортсменки: Сахарук Марія й Собчук Олена які посіли відповідно 17 і 20 місця.

Висновки. Виступи Волинських спортсменів на XXXIII Олімпійських іграх в Парижі увійшли в історію розвитку спорту на Волині й Україні. Наші спортсмени прославили Україну й Волинь на весь світ і показали, що ми боремся як на війні з росією так і в спорті.

Джерела та література

1. Володимир Ялович, Антон Ялович, Андрій Марчук. (2021). Історія розвитку спортивної ходьби на Волині в роки незалежної України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3(55), С. 42–47. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-04>
2. Володимир Ялович, Антон Ялович. (2022). Зародження спортивного товариства “Динамо” на Волині, та його тенденції розвитку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2(58), С. 29–34. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-29-34>
3. Володимир Ялович, Антон Ялович. Історичне становлення та розвиток Західного державного центру олімпійської підготовки з легкої атлетики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2(62), 28–34. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-02-28-34>

Секція 7

Розвиток активного туризму в Європі

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ІСТОРІЇ СХОДЖЕНЬ УКРАЇНСЬКИХ АЛЬПІНІСТІВ НА ЕВЕРЕСТ

Ірина Войтович

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки, voytovych.iryna@vnu.edu.ua

Вступ. Основною метою альпінізму, як виду спорту є проходження маршруту, що пролягає через гірську вершину; а як феномену людської діяльності – відображення розвитку суспільства та тенденцій у стрімкій популяризації активних, навіть екстремальних форм відпочинку. Саме тому дослідження історії альпінізму у контексті сходжень українців на Еверест (8848 м) – найвищу вершину світу є цікавим та актуальним.

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

Результати дослідження. У доступній науковій та науково-популярній літературі представлені різні аспекти дослідження альпінізму у світі та Україні. Так, історія розвитку та сучасний стан альпінізму на Євразійському континенті, в тому числі на території нашої держави описана у праці С. В. Колотухи зі співавторами [4], М. Коллегаєв, досліджував методичні аспекти формування професійного досвіду у підготовці майбутніх фахівців з активних видів туризму [3], зокрема гірських гідів. Сергій Бершов, той самий українець, який у складі радянської експедиції підкорив Еверест, представив у своїй науковій праці характеристику основних гірських систем світу, навів класифікація за висотними зонами, узагальнив умови і фактори високогірного середовища, які впливають на альпіністів протягом сходжень [2]. Сипавіна Валентина, Копейка Геннадій, опрацювавши дані The Himalayan Database, сформували базу даних українців, які здійснили успішне сходження на найвищу гірську вершину світу [5], а Олена Барсукова у своїй статті представили ряд цікавих історичних фактів про підкорення найвищої вершини світу [5]. Ми підсумували опрацьований матеріал та виділили певні аспекти, які сприяли популяризації високогірного альпінізму серед українців.

Звичайна людська цікавість, пізнавальна, дослідницька діяльність та індустріалізація промисловості стали тими ключовими факторами, які рухали першопрохідців підкорювати гори та їх вершини. Ми підтримуємо думку С.В. Колотухи зі співавторами, що «цей успіх в подальшому надав поштовху розвитку альпійської галузі: почалося будівництво гірських хатин і готелів, углиб гір стали прокладати шосейні і канатні дороги, залізниці, почалося масове виробництво гірського спорядження, видаватися спеціальна література, з'явилися нові професії – гірського рятувальника і провідника» [4, с. 270].

Сходження на Еверест (Джомалунгму) вимагає значного фінансового та фізичного ресурсу. Воно відбувається за «гімалайським стилем», що займає 2–3 місяці (як правило, це квітень-червень) і потребує значної попередньої підготовки та безпосередньо реалізації її вже у процесі сходження у вигляді навішування страхувальних мотузок, установки проміжних таборів, доставки спорядження й кисню в ці табори, що передбачає багаторазові підйоми й спуски з табору в табір [4]. Однак, слід відмітити, що для альпіністів всі ці затрати при успішному підкоренні вершини винагороджуються великим відчуттям самоствердження, неймовірними краєвидами та незабутніми спогадами.

Вище вказане сформувало можливість у 1953 р. підкорити Джомолунгму і першими підкорювачами стали новозеландець Едмунд Гілларі та шерп Норгайом Тензінг [5].

Нині, вважається за один рік успішним сходженням можуть похвалитись близько 600 осіб.

Вперше українці побували на Евересті 4 травня 1982 року в складі Першої радянської гімалайської експедиції – це Сергій Бершов (Харків) та Михайло Туркевич (Львів-Донецьк). А от 20 травня

2016 року на вершину Джомолунгми вперше зійшла українська жінка – Ірина Галай із Закарпаття (Мукачево) [5].

Перша українська національна експедиція на Еверест відбулась у 1999 році, що цікаво, без використання кисневих балонів. На жаль, під час спуску загинув чемпіон України з альпінізму Василь Копитко [5].

Станом на травень 2024 року з 12675 альпіністів, які здійснили успішне сходження на найвищу вершину світу – 37 українців (з них 6 жінок), які разом здійснили 48 успішних сходжень на Еверест. Серед цих альпіністів найбільше представників Харківської (40,5 %) та Київської (27,0 %) областей.

Половина сходжень здійснена за останні 10 років. Перше сходження за незалежної України відбулось у 1992 році (Горбенко Мистислав), до цього лише троє українців підіймались на найвищу вершину світу.

Цікавими фактами є виділення наймолодшого та найстаршого українця, які здійняли на найвищу вершину світу: наймолодшим став Ярослав Самсоненко (м. Суми) - він зійшов на вершину 19 травня 2023 року у свої 23 роки та 1 день, найстаршим – Бершов Сергій, який піднявся на вершину (це було його третє сходження на Еверест) 29 травня 2005 року у віці 58 років. Рекордсменом за кількістю успішних сходжень серед українських альпіністів є Валентин Сипавін – він сходить на вершину 6 разів у 2017-2019, 2021, 2023, 2024 роках (до порівняння – світовий рекорд 28 разів у непальця). Серед українок рекордсменкою є Антоніна Самойлова – вона сходила на вершину 3 рази: у 2022, 2023 та 2024 роках [5].

Щодо середнього показника віку українських альпіністів-підкорювачів Евересту (брались до уваги лише перші сходження), то середній вік жінок становить 38,2 роки, чоловіків – 39,8 роки. Також відзначимо, що з кожним десятиліттям вік таких спортсменів молодшав.

Висновки. Встановлено, що альпінізмом у високих горах українці більш почали цікавитись з 2016 року. Так, з'явилися українські туристичні клуби, які надають послуги у сходженнях на Еверест, перекиваючи питання логістики та спорядження. Цьому могло сприяти скасування візового режиму, кращий розвиток економіки, удосконалення законодавчих та програмно-нормативних документів, значна популяризація та зацікавленість альпінізмом у всьому світі.

Джерела та література

1. Барсукова Олена Таємниці Евересту. Що ви знаєте про найвищу гору у світі та її підкорювачів? URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2024/02/01/259165/>. (дата звернення 4.09.2024).
2. Бершов Сергій. Проблеми висотного альпінізму. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики*. 2024. С. 32–37. URL: <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/280/d0%9f%a0%9e%91%9b%95%9c%98%20%92%98%a1%9e%a2%9d%9e%93%9e%20%90%9b%ac%9f%0%86%9d%86%97%9c%a3.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 4.09.2024).
3. Коллегаєв, М. (2022). Методичні аспекти формування професійного досвіду у підготовці майбутніх фахівців з активних видів туризму. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*, (3), 15–23. <https://doi.org/10.31499/2307-4906.3.2022.265912>.
4. Колотуха, О., Горбунов, О., Лісота, А. (2020). Історія розвитку та сучасний стан альпінізму в світі та в Україні. *Редакційна колегія*, С. 269–273. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/17654/1/D0%A7%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%83%D0%B7%D0%BA%D0%B0.pdf>. (дата звернення 4.09.2024).
5. Сипавіна Валентина, Копейка Геннадій Українці на Евересті: статистика сходжень URL: <https://4sport.ua/news?id=29570> (дата звернення 4.09.2024).

РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Наталія Захожа¹, Родіон Захожий²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, nata.zakhozha@gmail.com;

² Студент Державного торговельно-економічного університету, Київ, Україна

Вступ. Виховувати Людину, Громадянина, Патріота та справжню Особистість – одне з головних завдань вищих закладів освіти на сучасному етапі. Важливу роль у вихованні в молоді почуття патріотизму, любові до Батьківщини, у вивченні історії рідного краю відіграє туристська діяльність. Проведення екскурсій по рідному краю сприяє формуванню у молоді творчої особистості. Поїздки по історичних місцях України захоплюють красою української природи, дивують величчю храмів, музеїв, архітектурних витворів, а різноманітні оздоровчі і спортивні туристичні походи збагачують молодь фізично й психологічно. Уся територія України характеризується виключно сприятливими умовами для проведення різних видів туристської діяльності та наявністю різноманітних рекреаційних ресурсів для відпочинку і лікування населення. Тому педагоги повинні прагнути до того, щоб кожний учасник освітнього процесу глибоко усвідомив цінність туризму, поцінував його як засіб не лише фізичного вдосконалення, а й збагачення знаннями про природу рідного краю, її багатства. Крім цього, туристська діяльність є одним із цілющих джерел зміцнення здоров'я. Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм людини тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для молодих людей. Адаптивні рухові активності та високі розумові навантаження навчального процесу негативно впливають на стан здоров'я, що є передумовою розвитку функціональних розладів, насамперед нервової та серцево-судинної систем, призводять до суттєвої перестройки особистості.

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

Результати дослідження. Критичний стан здоров'я учасників освітнього процесу, пов'язаний із несприятливими факторами, зокрема низьким рівнем рухової активності, стрімким розвитком технічних засобів, модернізацією навчального процесу, стрімким та постійним зростанням обсягів інформації, екологічними проблемами навколишнього середовища, воєнними діями російських агресорів, культивуванням шкідливих звичок на протигагу здоровому способу життя – усе це негативно впливає на організм здобувачів освіти, тому потребує невідкладних заходів із подолання кризи у фізичному вихованні.

Особливо актуальним на етапі сьогодення є виявлення доступних, привабливих і водночас ефективних для студентів засобів фізичної культури, зокрема туризму. Загалом туризм складається з трьох важливих аспектів: оздоровчого, виховного та пізнавального. Завдання оздоровлення в туристських походах розв'язуються через правильну побудову розпорядку дня, раціонально організоване проходження маршруту з дотриманням оптимального чергування фізичного навантаження та активного відпочинку, доцільне використання впливу природних факторів на всі системи організму, дотримання правил особистої та громадської гігієни [1].

Одним із найкращих і доступних засобів зміцнення та оздоровлення організму є активний, спортивно-оздоровчий туризм. Слід констатувати, що нині у системі фізичного виховання студентів його засоби використовуються не досить ефективно. Здебільшого туризм у закладах вищої освіти розглядається як частина рекреаційної фізичної культури, представленої в режимі активного відпочинку, що звужує діапазон засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів. У зв'язку з цим проблема комплексного використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів набуває великого значення.

Спортивно-оздоровчий туризм спрямований на можливість задовольнити біологічні потреби в руховій активності та емоційних діях у розвагах, в отриманні задоволення, насолоди через рух, переключення з одного різновиду діяльності на інший. Основним змістом туристського походу є подолання природних перешкод, природного рельєфу місцевості. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом усього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності людини. В туристському поході студент виконує сукупність фізичних і технічних дій, які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші

за своїм змістом. Дії спортсмена можуть бути і швидко-силовими, і власне силовими, і складно-координаційними. Вони можуть мати відносно стабільні і змінні форми залежно від ситуативних умов [2].

Важливо й те, що в туристських походах формуються почуття колективізму, любов до природи, розширюється кругозір учасників. Загальна мета туристського походу сприяє новим знайомствам, встановленню дружніх стосунків. Такі походи є джерелом позитивних емоцій. Кожний подоланий кілометр шляху зміцнює впевненість у своїх силах, приносить велике моральне задоволення. Туризм, як ніякий інший вид спортивної діяльності, сприяє розумінню прекрасного в природі і в людях, наповнює життя духовним змістом, робить його красивим, допомагає краще пізнати навколишній світ. У цьому виявляється естетична функція туризму. Під час тренувань і в похідних умовах виховуються вольові якості студентів: сміливість, рішучість, терпіння, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість. Комплекс цих якостей складає найважливішу рису спортивного характеру, прагнення пройти до кінця запланований маршрут. Це досягається здатністю до граничної мобілізації сил, максимальною зосередженістю в екстремальних умовах, впевненістю в перемозі, психологічною стійкістю, вмінням швидко приймати рішення [3].

Постійне перебування під впливом фізичних навантажень у туристських походах сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму студента. Спортивно-оздоровчий туризм досить позитивно впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби і зв'язки. Під час подолання різних природних перешкод беруть участь усі без винятку групи м'язів. Найбільше навантаження припадає на м'язи так званого м'язового корсету тулуба і, особливо, на м'язи ніг. Активний туризм є могутнім засобом фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання учасників освітнього процесу.

Висновки. Отже, туризм – масовий і активний вид відпочинку, важливий засіб виховання, моральної і фізичної підготовки, загартування, розвитку витривалості та зміцнення здоров'я студентської молоді. Туристичні походи дають змогу підвищити фізичну та розумову працездатність. Тому науково-педагогічним працівникам слід якомога активніше залучати здобувачів освіти до занять туризмом.

Загалом наша країна має багаті туристичні можливості, вигідне для туризму місце розташування на перехресті шляхів між Заходом і Сходом. Тому в Україні є всі умови для того, щоб стати туристичною державою світового рівня.

Джерела та література

1. Гермаківська К. С., Ячнюк М. Ю., Ячнюк І. О., Букорос Н. М. Спортивно-оздоровчий туризм у системі фізичної культури студентської молоді. *Теорія і методика виховання. Інноваційна педагогіка*. Вип. 22. Т. 4. 2020. С. 215–218.
2. Мулик К. В., Єфимов І. С. Особливості спортивно-оздоровчого туризму. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*: зб. наук. праць. Вип. 1. Харків, 2016. С. 194–201.
3. Мулик К. В., Бровін А. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія. Харків: ФОП Бровін А. В., 2015. 418 с.

Секція 8

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

РОЗВИТОК ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

Людмила Ващук

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

Вступ. На сьогоднішній день освіта є однією з найважливіших сфер діяльності людини, що, безумовно, пов'язано з питаннями фахової підготовки педагогічних кадрів, зокрема, майбутніх фітнес-тренерів. Розвиток сучасної фітнес-індустрії та постійна потреба професійних кадрів з фізичної культури і спорту зумовили необхідність фахової підготовки кваліфікованих та конкурентоспроможних тренерів [4].

Сучасна система підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, яка сьогодні застосовується у закладах вищої освіти не розкриває студентам певні особливості навчання, специфічні методи та форми професійної підготовки, ці знання можна отримати лише після проходження спеціальних курсів підготовки, на які відповідно потрібні додаткові витрати [3].

Методи дослідження. Теоретичні – порівняльний аналіз педагогічної літератури з фітнесу, нормативно-правові документи, інтернет-ресурси; *емпіричні*: (анкетування студентів, фітнес-тренерів, тестування, бесіда, спостереження – з метою з'ясування сформованості рівнів готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у сучасній фітнес-індустрії.

Результати дослідження. Як показує практика, професійні фітнес-тренери, які ставлять собі за мету постійно вдосконалюватись, шукати та перевіряти нові дослідження вчених йдуть на крок попереду тих, хто отримав диплом фітнес-тренера і надалі не планує розвиватись в цьому напрямку.

Світ не стоїть на місці, наука постійно розвивається, публікуються нові дослідження та методи тренування, які максимально направлені на результат без шкоди для здоров'я людини. Фітнес, сьогодні є одним з найбільш безпечних видів спорту, особливо якщо ви перебуваєте під наглядом професійного, кваліфікованого фітнес-тренера.

Погоджуючись з думкою О. В. Антоненко, можемо сказати, що система підготовки фітнес-тренерів є трохи застарілою та потребує змін. На нашу думку, студентам, які хочуть побудувати успішну кар'єру в фітнес-індустрії необхідно паралельно навчанню шукати способи самовдосконалення, проходити спеціальні тренінги та майстер-класи, оскільки тієї бази знань, яку вони отримують після закінчення університету буде не достатньо [1].

Важливу роль у модернізації системи освіти відіграють фітнес-клуби, які мають досить великий вплив щодо вимог до тренерів, які хочуть працювати у цих клубах. Майже з кожним днем з'являються нові види тренувань і кожен роботодавець хоче, щоб його тренери володіли цими методами.

Ми вважаємо, що перспективи вдосконалення нинішньої системи підготовки компетентних, професійних та конкурентоспроможних фітнес-тренерів є цілком можливими та реальними.

Тому, необхідним є розробка диференційованих методів навчання, корекція навчальних планів, впровадження в систему навчання нових методів підготовки фітнес-тренерів, які сьогодні використовують на спеціалізованих курсах та майстер-класах [2].

Вимоги, які ставлять роботодавці до своїх тренерів досить високі, тому, студенти, які за певних обставин не мають змоги проходити відповідні курси, або просто не хочуть, розуміють, що вони

мають низький рівень конкурентоспроможності на ринку, відповідно, бажання у майбутньому працювати за спеціальністю у них ще не сформоване.

Висновки. Сучасний розвиток фітнес-клубів та фітнес-індустрії в цілому, зростання інтересу та попиту населення до зміцнення власного здоров'я та занять фітнесом сприяло розвитку в Україні нового типу бізнесу.

Сьогодні велика кількість фітнес-клубів направлена на збагачення власників бізнесу, а не на конкуренцію між клубами. Хоча є не мала кількість фітнес-клубів ідея яких полягає у розвитку фізичного здоров'я людини і хороша репутація стоїть у них на першому місці, відповідно тренери, які працюють в цих клубах повинні відповідати певним вимогам.

Висока конкуренція на ринку фітнес-послуг, багато нових видів фітнесу ставлять досить високі вимоги до фітнес-тренерів, оскільки від якості наданих послуг залежить імідж та репутація фітнес-клуба. Тому, на сьогоднішній день фітнес-індустрії необхідні тренери, які мають відповідну підготовку та мотивацію для подальшого розвитку в цій сфері та удосконалення методів тренування відповідно до бажань та мети клієнта. Студенти, що проходять відповідні курси підготовки фітнес-тренерів в більшому обсязі засвоюють інформацію з різних напрямків фітнесу та вивчають інноваційні методи фітнесу.

Теж саме стосується й мотивації в подальшому працювати тренером. Вимоги, які ставлять роботодавці до своїх тренерів досить високі, тому, студенти, які за певних обставин не мають змогу проходити відповідні курси, або просто не хочуть, розуміють, що вони мають низький рівень конкурентоспроможності на ринку, відповідно, бажання у майбутньому працювати за спеціальністю у них ще не сформоване.

Джерела та література

1. Антоненко О. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до роботи в сучасній загальноосвітній школі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006;10:79-81.
2. Берест О. О. Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету ім. О. Довженка. Серія: Педагогічні науки*. 2016;31:113-22.
3. Боднар І., Ігумен В., Линець М. Підготовка фахівців з різних напрямів фітнесу в умовах ступеневої системи освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002;2-3:30-2.
4. Боляк А. А., Боляк Н. Л., Корх-Черба О. В., Кизім П. М. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: навч. посіб. Харків: ХДАФК; 2012. 130 с.
5. Fitness trainer career advice. URL: <http://www.careers-guide.com/job-choices/fitness-instructor.htm>

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Олена Іщук

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

Вступ. Незважаючи на чималу кількість досліджень із шляхів оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, проблематика діяльності в науково-методичній думці висвітлена все ж таки недостатньо [1; 2]. Концепція професійної підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту спонукає до розгляду та розв'язання проблем підготовки тренерів у контексті новітніх тенденцій галузі знань Фізична культура і спорт.

За дослідженнями авторів [3; 4] ефективність професійної підготовки закономірно залежить від вибору оптимальних поєднань методів викладання, стимулювання й контролю. Якщо вибір методів і засобів підготовки відповідає поставленим завданням, враховує особливості змісту і можливості молоді, то ефективність навчання буде максимально можливим у відповідних умовах. Якщо ж вибір методів і засобів є стандартним у різних умовах, незалежно від специфіки завдань, які вирішуються, особливостей змісту і можливостей здобувачів освіти, то ефективність підготовки буде нижчою за оптимальну [3].

Нині в системі освіти інтенсивно відбувається пошук способів підвищення ефективності навчального процесу для максимального наближення систем підготовки випускників закладів вищої освіти до моделі професіонала.

Методи дослідження: обґрунтувати шляхи оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту із врахуванням їх мотиваційно-ціннісного відношення до тренерської діяльності.

Результати дослідження. Вивчення проблем оптимізації підготовки фахівців фізкультурних спеціальностей свідчить про переважно недостатній професійний рівень випускників для роботи тренерами з фізичної культури чи конкретного виду спорту. Передусім, це пов'язано із мотиваційною сферою діяльності, хоча нерідко трапляється й недостатній рівень когнітивного та операційного компонента. Для подолання вищезгаданих недоліків у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту розроблено багато сучасних методик. Незважаючи на те, що ці методики широко досліджено в теоретичному плані, усе ще вкрай рідко вони застосовуються на практиці взамін традиційним підходам. Також пропонуються комплекси організаційно-методологічних рішень для розв'язання даних проблем. Наступним кроком у піднятті сфери фізичної культури і спорту на вищий рівень повинно стати поширення застосування та вдосконалення сучасних методик підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у тренерській практиці.

Зростання ролі фізичної культури і спорту, конкретизація завдань, що стоять перед фізкультурним рухом, наполегливо вимагають удосконалення організаційної структури управління розвитком фізичної культури і спорту на основі наукового підходу та цілеспрямованого використання законів соціального й економічного розвитку суспільства, специфічних закономірностей фізичної культури, а також закономірностей і принципів навчання та виховання. Б. Курдюков та інші науковці наголошують, що оволодіння основами методик навчально-тренувального процесу є провідним компонентом підготовки студентів закладів вищої освіти галузі ФКіС зі спортивно-педагогічних дисциплін.

Висновки. Досліджено, що основними тенденціями оптимізації професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту є: розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення до навчально-тренувальної діяльності; поглиблення взаємозв'язку із загальнонауковою та спортивно-спеціалізованою підготовкою; міждисциплінарна та внутрішньо-дисциплінарна інтеграція, комплексне використання нових технологій, у тому числі інформаційно-комунікаційних, включення інноваційного тренувального середовища в єдиний простір.

Встановлено, що вивчення мотиваційно-ціннісного відношення здобувачів освіти до своєї професійної діяльності, дозволило визначити потенціал підвищення інтересу до спеціальності, як шляху удосконалення професійної підготовки.

Виявлено та проаналізовано особливості професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Проаналізовано проблеми вдосконалення підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Виділення професійно значущих моральних і естетичних цінностей не тільки у спортивних видах діяльності, але й всіх інших є одним із шляхів удосконалення фахової підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Найбільш значущими положеннями, що зумовлюють необхідність нових підходів до процесу оптимізації професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в системі вищої освіти, є: утвердження особистісно орієнтованої, гуманістичної парадигми навчально-тренувального процесу закладів вищої освіти; завдання поступового входження вітчизняної вищої школи в європейський і світовий освітній простір; зміна концептуальних засад розвитку фізичної культури і спорту; багаторівнева (ступенева) побудова професійної підготовки тренерів; компетентнісний підхід до підготовки фахівців; сучасні ідеї та концепції фізкультурної освіти тощо. У вдосконаленні професійної підготовки проявляються такі методичні підходи: компетентнісна зорієнтованість; багаторівневність; професійна спрямованість; професійно-педагогічна вмотивованість; контекстне навчання; інтегративність професійної освіти; керівна роль викладача-тренера; інформатизація професійної підготовки.

Джерела та література

1. Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К. Проблеми й перспективи формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами інноваційних технологій. *Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка*. № 34, 2007. С. 50–52.
2. Бріжати О. В., Цюкало Л. Є., Курілова В. І. Основи наукової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури: навч. посіб. для спец. «Фізичне виховання» Глухів: РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2011. 249 с.
3. Гончар Г., Безверхня Г. Проблеми вдосконалення підготовки фахівців у галузі фізичної культури й спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. № 4 (55), 2015. С. 9–14.
4. Іщук О. А., Пантік В. В., Іванюк О. А., Вашук Л. М., Романюк В. П. Сформованість методики та навичок здоров'язбереження у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2022. Вип. 89. С. 58–62. <https://doi.org/10.31392/NPUnc.series5.2022.89.12>
5. Пантік В. В., Вашук Л. М., Іщук О. А. Рівень фізичного стану студентів факультету фізичної культури та його вплив на адаптаційні можливості організму. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 3К (147) 22. С. 316–320. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K\(147\).68](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).68)

ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Олег Мазурчук

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Oleh_MOT@ukr.net

Вступ. Педагогічна майстерність тренера – це синтез наукових його знань, організаційно-методичного мистецтва й особистих якостей: розуму, почуттів, волі, характеру, здібностей. Тренер, що має високий рівень майстерності, не лише допомагає спортсменам свідомо і творчо опанувати конкретними спортивними вміннями, а й створює велику виховну взаємодію. Однак, дослідження науковців показують, що тренери часто недостатньо демонструють виховні можливості всієї програми або окремих занять. Вони прагнуть дати своїм вихованцям якомога більше спортивних знань, умінь і недостатньо організують роботу з метою їхнього виховання.

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

Результати дослідження. Загальними ознаками професіоналізму в будь-якій професії є:

- 1) володіння спеціальними знаннями про мету, зміст, об'єкт і засоби діяльності;
- 2) володіння спеціальними вміннями в здійсненні процесу діяльності на всіх її етапах: підготовчому, виконавчому, підсумковому;
- 3) спеціальні властивості характеру, що дають змогу здійснювати процес діяльності та одержувати бажані результати.

Висока педагогічна майстерність тренера спирається на розвинені педагогічні здібності, тобто на сукупність психічних властивостей особистості, які є передумовою успішної педагогічної праці. Педагогічні здібності не тотожні з педагогічними знаннями. Чим здібніший тренер, тим швидше виробляються у нього навички та вміння педагогічної діяльності. Здібності полегшують оволодіння педагогічною діяльністю, а заняття цією діяльністю розвивають педагогічні здібності. Зазвичай педагогічні здібності розвиваються на базі загальних здібностей, проте в загальних здібностях у діяльності тренера відбивається структура педагогічної діяльності з її специфічним об'єктом – особистістю спортсмена.

Ефективність педагогічної майстерності тренера залежить від багатьох факторів: економічного, соціального, наукового, організаційного тощо. Великий вплив на ефективність діяльності тренера чинять особливості його особистості, світогляд, здібності, характер, темперамент, психічний стан [3].

Дослідження науковців [1; 2] засвідчують, що майстерність у вихованні і навчанні юних спортсменів припускає високий ступінь розвитку педагогічних знань, умінь і навичок. Якщо якийсь компонент у структурі педагогічної діяльності тренера розвинутий недостатньо, то педагогічні впливи виявляються малоефективними.

Передумови підвищення ефективності діяльності тренера поділяються на особистісні (базові) і ситуативні (процесуальні). До особистісних відносяться: позитивні риси спрямованості особистості тренера (стійкий інтерес до занять з юними спортсменами, почуття відповідальності за роботу тощо); прояви темпераменту, адекватні вимогам педагогічної діяльності; риси характеру (доброзичливість, тактовність, чуйність, вимогливість, справедливість, витримка, уважність, наполегливість, рішучість, спритність); педагогічні й організаторські здібності. Будучи сформованими, особистісні передумови допомагають тренеру виявляти стійкість у практичному здійсненні цілей діяльності, зберігати сталість стилю роботи.

До ситуативних передумов відносяться: чітке розуміння поточних завдань своєї діяльності і діяльності юних спортсменів; досить сильні ситуативні мотиви, що спонукують до досягнення цілей; адекватні психічні пізнавальні процеси; стеничні психічні стани. Ситуативні передумови з'являються в результаті усвідомлення завдань, що виникають під час підготовки до занять і їхнього проведення.

Формування передумов підвищення ефективності діяльності тренера залежить від того, наскільки добре він володіє конкретним видом спорту, від його ерудиції, культури, рівня педагогічної майстерності та фізичної підготовленості.

Загалом тренери по-різному визначають завдання спортивно-масової роботи з юними спортсменами. Одні вважають, що творцями всієї спортивно-масової роботи повинні бути самі юні спортсмени. З цією метою, вони формують суспільно-колективістську спрямованість особистості

підлітків, сприяють правильному розвитку їхніх спортивних здібностей, ініціативи і самостійності, визначеного устою життя і діяльності, що в кінцевому підсумку перетворює дитячий колектив у вихователя окремого юного спортсмена. Інші тренери вважають, що їхнє основне завдання – якомога повніше, цікавіше і яскравіше побудувати навчально-виховний процес. Вони удосконалюють його, відбирають найефективніші форми, методи і прийоми виховання та перевиховання. Досить численну групу складають тренери, які через недостатнє знання основ педагогіки не можуть цілеспрямовано керувати навчально-виховним процесом. Загалом можна виділити три рівні майстерності тренерів у роботі з юними спортсменами: високий, середній і низький.

Для тренерів високого рівня майстерності характерне стійке позитивне ставлення до своєї діяльності, інтерес до справи, визначена система в роботі. Вони чітко розуміють оздоровчі, освітні, виховні завдання, вміло вибирають шляхи їхнього вирішення і бачать кінцеві результати роботи. До того ж, враховують особливості віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості своїх вихованців; успішно формують у дітей стійкий інтерес до спорту; вміють яскраво і захоплююче розкривати перспективи систематичних навчально-тренувальних занять, переносити на тренування з юними спортсменами принципи технічної і тактичної підготовки сучасного спорту; раціонально використовують час, відведений на виконання певного завдання, діють чітко і впевнено.

Тренерів середнього рівня майстерності більше приваблює сам процес навчально-виховної діяльності, ніж її кінцевий результат. Вони не завжди усвідомлюють послідовність своїх дій, не можуть пояснити їхню доцільність; використовують випадкові прийоми і способи дій. Їм подобається живе спілкування з дітьми, напруженість повсякденної роботи.

Низький рівень спортивної майстерності притаманний тренерам, мета роботи яких чітко не визначена. Вони не досить уважно ставляться до виховання в юних спортсменів почуття обов'язку та відповідальності, застосовують одноманітні прийоми у навчанні. Спортсмени позбавлені можливості виявити свою активність через вимоги беззаперечного підпорядкування. У такій ситуації нерідко значне місце займають примусові заходи.

Висновки. Отже, сучасний тренер зі спорту повинен вирізнятися творчим характером своєї діяльності. В цьому випадку він може розглядатися як особистість, здатна виховати спортсменів високого рівня. Такий тренер повинен володіти системою знань із конкретного виду спорту, бути методично озброєним, що дасть можливість забезпечити раціональну організацію процесу навчання і виховання юних спортсменів.

Джерела та література

1. Жигайлова Ю. В., Полулященко Т. Л. Роль тренера в психологічній підготовці у позашкільній роботі з фізичної культури і спорту. *Студентська наука в сфері фізичної культури і спорту: сучасні тренди*: зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 247–254.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
3. Кліш І. Майстерність тренера у підготовці юних спортсменів. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/100/762>

ВЗАЄМОВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЛЕГКОАТЛЕТОК-СПРИНТЕРОК

Жанна Мудрик¹, Анастасія Мекіса²

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

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

Вступ. Специфіка легкої атлетики потребує планування підготовки в тренувальному занятті за кількома легкоатлетичними вправами, які значно різняться за структурою рухових дій та умовами їх виконання. Однією з головних проблем оптимізації тренувального процесу є проблема підбору та поєднання засобів спеціальної підготовки в певному тренувальному занятті та з врахуванням ефекту наслідку, в тренувальному мікроциклі [1,2].

Метою нашої роботи є дослідження взаємозв'язку компонентів спеціальної підготовленості та змагальної діяльності легкоатлеток-спринтерок.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, контрольні випробування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати наших досліджень відображають специфіку підготовки легкоатлеток на завершальному передзмагальному етапі, коли особливо яскраво проявляються індивідуальні особливості спортсменів. Ми підтвердили, що тренувальні засоби, які застосовуються під час занять, мають різний вплив один на одного. Аналіз кореляційних зв'язків, отриманих у процесі визначення спрямованості та сили взаємозв'язку результатів, зафіксованих під час використання основних тренувальних засобів, дозволив виділити ключові групи залежностей, що дають змогу оцінити взаємний вплив засобів підготовки, які застосовуються в тренувальному процесі спортсменів. Добре відомо, що кожен засіб залежно від умов і способу його використання може розв'язувати декілька завдань. Тому проблема поєднання засобів у тренувальному занятті викликана різною варіацією їх взаємного впливу, що в кінцевому підсумку впливає на величину тренувального ефекту як в окремому тренувальному занятті, так і в мезоциклі [1,3].

Логічно передбачити, що результати в таких тестах під час проведення кореляційного аналізу повинні мати однонаправлену зміну, в тому разі, якщо можливе органічне поєднання засобів у тренувальному занятті, і якщо результати тестування мають різнонаправлений взаємозв'язок, то поєднання цих засобів у тренувальному занятті не бажане [3].

Аналіз результатів кореляційного аналізу показав достовірний статистичний зв'язок значної кількості бігових спринтерських вправ між собою, зі стрибком у довжину з місця, (r від 0,69 до 0,75, $p < 0,05$). Високий ступінь достовірного зв'язку мають бігові вправи з потрійним стрибком у довжину ($r = 0,78$, $P < 0,05$). Середній ступінь позитивного взаємозв'язку ми бачимо із вправами пріоритетно силового напрямку ($r = 0,5-0,7$; $p < 0,05$) зі штангою, виняток складає вправа присідання зі штангою.

Виявлений від'ємний взаємозв'язок бігових спринтерських вправ з цілою низкою тренувальних засобів. Це кидок ядра знизу вперед ($r = -0,62$, $p < 0,05$), кидок ядра через голову назад ($r = -0,59$; $p < 0,05$). Стрибок із місця, крім вищезгаданого, має достовірний зв'язок із кидками ядра з різних вихідних положень ($0,6 \leq r \leq 0,7$; $p < 0,05$), досить високий взаємозв'язок з 60 м ($r = 0,66$; $p < 0,05$).

Потрійний стрибок з місця має найвищий зв'язок з потрійним скачком на поштовхувій нозі ($r = 0,86$; $p < 0,05$), невисокий достовірний зв'язок має з вправами з ядром та штангою ($0,5 \leq r \leq 0,6$; $p < 0,05$). Потрійний скачок на маховій нозі має позитивні взаємозв'язки з бігом 60 м ($r = 0,70$; $p < 0,05$), з кидками ядра ($0,61 \leq r \leq 0,65$; $p < 0,05$), а також з бігом 150 м ($r = 0,69$; $p < 0,05$). Високий позитивний зв'язок ми маємо з виконанням цієї вправи на поштовхувій нозі ($r = 0,71$; $p < 0,05$). Від'ємний зв'язок ($r = -0,64$; $p < 0,05$) з вправами ривок штанги та присідання зі штангою. Потрійний скачок на поштовхувій нозі позитивно пов'язаний з бігом 150 м ($r = 0,59$; $p < 0,05$), бігом на 30 та 60 м з низького старту ($r = 0,69$; $p < 0,05$), а також з потрійним стрибком ($r = 0,68$; $p < 0,05$).

Біг на 60 м, крім вищеназваних високих взаємозв'язків із біговими спринтерськими вправами, достовірно пов'язаний з ривком штанги ($r = 0,65$; $p < 0,05$), з кидками ядра знизу вперед ($r = 0,68$; $p < 0,05$) та з кидком ядра через голову назад ($r = 0,61$; $p < 0,05$). Середній ступінь взаємозв'язку маємо з бігом 30 м та вправою "вижимання штанги лежачи" (r від 0,61 до 0,65 $p < 0,05$). Негативно

взаємопов'язаний з присіданням зі штангою ($r = -0,64$; $p < 0,05$). Кидок ядра знизу вперед позитивно взаємопов'язаний з бігом 150 м ($r = 0,74$; $p < 0,05$) та вправами силового напрямку (r від 0,65 до 0,70; $p < 0,05$). Кидок ядра знизу вперед позитивні взаємозв'язки має з виконанням цієї вправи через голову назад ($r = 0,74$; $p < 0,05$), з бігом бігом 30 м ($r = 0,67$; $p < 0,05$), з присіданням зі штангою, ($r = 0,69$; $p < 0,05$), з виконанням вправ ривок зі штангою ($r = 0,59$; $p < 0,05$) та вижимання штанги лежачи ($r = 0,62$; $p < 0,05$). У зоні статичної достовірності знаходиться взяття штанги на груди (r від 0,55 до 0,61 $p < 0,05$). Кидок ядра через голову назад має позитивні взаємозв'язки, аналогічні попередній вправі, тільки у вправі ривок зі штангою позитивний взаємозв'язок підвищується ($r = 0,59$; $p < 0,05$).

Досить високі позитивні зв'язки між собою мають біг 60 м з бігом на 150 м ($r = 0,84$; $p < 0,05$), що можна пояснити їх родинною структурою. Достовірний ступінь зв'язку з вправами силового характеру ($0,5 \leq r \leq 0,6$; $p < 0,05$) зі штангою. Ривок штанги та вправа «вижимання штанги лежачи», крім вищеописаних має позитивний зв'язок між собою ($r = 0,68$; $p < 0,05$), трохи менший, але достовірний взаємозв'язок з присіданням зі штангою з присіданням зі штангою ($r = 0,61$; $p < 0,05$). В присіданні зі штангою досить високий взаємозв'язок вижимання штанги лежачи ($r = 0,69$; $p < 0,05$) та з іншими вправами силового напрямку.

Висновки. Отже, викладені результати досліджень взаємозв'язку засобів направлених педагогічних дій висококваліфікованих легкоатлеток у тренувальному процесі дають підставу зробити низку висновків. Основні засоби направлених педагогічних дій, які використовуються в тренувальних заняттях, мають не однозначний вплив один на одного. Цей вплив може бути позитивним, нейтральним та негативним. Нами дано характеристику деяких тренувальних засобів легкоатлеток, яка дає підставу судити про можливе поєднання вищезгаданих вправ в тренувальному занятті. Виходячи з цього, ефективність окремого тренувального заняття значною мірою буде залежати від раціонального підбору та поєднання засобів, які використовуються.

Джерела та література

1. Ахметов Р., Кутек Т. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. 2016. Вип. 2 (21). С. 159–163.
2. Кутек Т., Ахметов Р., Набоков Ю. Інтенсифікація спортивної підготовки кваліфікованих спортсменок на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 7 (26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 195–199.
3. Маліков М. В., Караулова С. І. Оцінка функціональної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. 2(52). С. 65–69.

ЗАСТОСУВАННЯ БІБЛІОМЕТРИЧНИХ МЕТОДІВ В СПОРТИВНІЙ НАУЦІ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ АНАЛІЗУ ЛІТЕРАТУРИ

Леонід Подрігало¹, Ольга Подрігало²

¹Доктор медичних наук, проф., завідувач кафедри спортивної медицини та гігієни, Харківська державна академія фізичної культури, leonid.podrigalo@gmail.com

²Доктор наук з фізичного виховання і спорту, проф., завідувач кафедри біологічних дисциплін, Харківська державна академія фізичної культури, govnauaolga77@ukr.net

Вступ. Аналітичний огляд літератури є обов'язковим компонентом наукового дослідження та наукової роботи, як кінцевого продукту такого дослідження. Практична реалізація огляду ідентифікує виконання кваліфікаційних вимог до пошукувача за рахунок демонстрації володіння такими загальнонауковими методами, як аналіз, синтез, дедукція, індукція, порівняння та класифікація тощо. Важливість аналітичного огляду літератури полягає у можливості остаточного доведення актуальності проблеми досліджень, виділення пріоритетних напрямків у обраній галузі. Якісний огляд є дієвим та ефективним інструментом наукового дослідження, який спрямований на обґрунтування мети та завдань, вибір методів та розробку програми дослідження.

На жаль, на сьогодні переважна кількість науковців при здійсненні огляду літератури користуються застарілими підходами, які полягають лише у вивченні літературних джерел у доступних бібліотеках як у друкованому, так і у електронному вигляді. Це суттєво обмежує результативність такого огляду.

Розвиток мультимедійних технологій дозволяє використовувати для огляду літератури наукометричні бази із застосуванням певного пошукового апарату. Однак великі обсяги інформації суттєво ускладнюють виконання поставленого завдання. Для подолання цього протиріччя необхідно застосування спеціальних бібліометричних методів аналізу. Бібліометричний аналіз – це метод комплексного аналізу масиву публікацій [1, 2], зміст якого складає побудова спеціальних бібліометричних мап [3, 4]. Він дозволяє визначити найбільш значущі об'єкти та предмети дослідження, за кількістю цитувань, з'ясувати пріоритетні наукові напрямки у вирішенні певної проблеми. Мапа, як графічне відображення масиву даних, наочно ілюструє стан вирішення наукових завдань. Вона розподіляється на кластери за рахунок наявних зв'язків між ключовими словами, що дозволяє виявити найбільш значущі компоненти.

Мета дослідження: представлення програми VOSviewer як бібліометричного інструменту підвищення якості аналітичного огляду літератури.

Методи дослідження. Формування бази літературних джерел здійснюється у базах (Scopus, WoS, PubMed тощо) відповідно до мети. Якісний попередній пошук досягається послідовним введенням ключових слів та встановленням часових обмежень. Уточнення ключових слів та видалення повторів підвищує якість пошуку. Сформована база публікацій дозволяє виділити найбільш популярні категорії за кількістю публікацій, встановити країни, установи та авторів, що найбільш активно працюють у досліджуваній проблемі. Остаточна вибірка публікацій містить найбільш сучасні джерела, які максимально відповідають меті дослідження. Вона завантажується в програму VOSviewer 1.6.18. Це програмний інструмент для побудови та візуалізації бібліометричних мереж [3]. Найбільш важливим для дослідження є реалізація методу аналізу ключових слів [1] та аналіз прямого цитування [2]. Методика розрахунку основних показників для аналізу та виявлення найбільш значущих категорій досліджень створена авторами-розробниками зазначеного програмного інструменту [4, 5].

Результати дослідження. Науковці ХДАФК активно використовують VOSviewer 1.6.18 для аналізу пріоритетних напрямків досліджень у спорті. Ця програма була застосована для аналізу наукового супроводу окремих видів спорту, дослідження проблеми спортивного брендингу, визначення можливостей рекреації та реабілітації осіб із хворобою Альцгеймера, аналізу питань сенсорної інтеграції в спорті. Дослідження базується на побудові набору бібліометричних карт, які оцінюють стан проблеми.

Мережева візуалізація будується виходячи з елементів – ключових слів. Система об'єднує їх в кластери, причому розмір ключового слова відповідає кількості отриманих посилань, а просторова близькість відображає силу взаємозв'язку між предметами. Менша відстань зазвичай показує на більш сильний зв'язок. Аналіз сили зв'язків між компонентами окремих кластерів фактично дозволяє

перевести якісний аналіз у кількісний за рахунок визначення слів із найбільшими показниками. За мережевою візуалізацією можна визначити основні об'єкти та предмети досліджень, виділити основні напрямки дослідження, з'ясувати, які з них найбільш затребувані.

Візуалізація накладання ґрунтується на тому, що ключові слова аналізуються за частотою цитування та відрізняються за кольором. Синій колір відповідає найнижчій середній кількості цитат, жовтий колір – найвищій. Ця карта дозволяє уточнити спрямованість досліджень у певний період часу, тобто оцінює динаміку напрямків досліджень.

При аналізі *візуалізації щільності*, інтерпретація даних аналогічна мережевої візуалізації: чим важливіше предмет, тим більше його коло і розмір шрифту. За цими даними можна виділити дослідження, які можна зарахувати до категорії найбільш затребуваних. Для кожного з ключових слів визначається загальна сила одночасного зв'язку з іншими ключовими словами.

Мапа цитування виділяє найбільш затребуваних авторів із аналізованої проблеми та визначає у яких галузях працюють ці автори. Це суттєво полегшує пошук джерел та аналіз, оскільки дозволяє спиратися на роботи найбільш авторитетних у галузі вчених.

Комплексний аналіз візуалізацій дозволяє перейти від переважно якісного аналізу літератури на вищій шабелі, отримуючи кількісну оцінку сформованої бази літературних джерел. Так проведені дослідження дозволили оцінити науковий супровід таких видів спорту як кікбоксинг, спортивні танці, кіберспорт, проаналізувати проблеми сенсорної інтеграції в спорті, прогнозування результату в єдиноборствах, оцінити стан проблеми спортивного брендингу тощо. В цих галузях були виділені пріоритетні наукові напрямки, оцінена наявність зв'язків між ними. Проведений аналіз дозволив визначити «білі плями» у проблемах, що розглядаються, які можуть стати об'єктом дослідження. Окрім безпосереднього аналізу літератури бібліометричний аналіз дозволив обґрунтувати та сформулювати програму досліджень, відібрати батарею тестів та функціональних проб, які є адекватними меті та поставленим завданням.

Висновки. Використання програмного інструменту VOSviewer дозволяє перейти від переважно якісного аналізу літератури на новий рівень, отримуючи кількісні результати, виділяючи найбільш затребуваних авторів та публікації, найбільш перспективні напрямки дослідження, оцінювати наявні зв'язки тощо. Рекомендується широке використання зазначеного інструменту у наукових дослідженнях магістрантів, аспірантів та докторантів різних галузей науки.

Джерела та література

1. He Q. Knowledge discovery through co-word analysis. *Libr Trends*, 1999;48:133–59.
2. Smith LC. Citation analysis. *Libr Trends*, 1981;30:83–106.
3. *VOSviewer version 1.6.17*. VOSviewer, 2021. [updated 2021 July 22; cited 2021 Sep 11]. URL: <https://www.vosviewer.com/>
4. Van Eck, N.J., & Waltman, L. (2010). Software survey: VOSviewer, a computer program for bibliometric mapping. *Scientometrics*, 84(2), 523–538.
5. Waltman, L., Van Eck, N. J., & Noyons, E. C. M. (2010). A unified approach to mapping and clustering of bibliometric networks. *Journal of Informetrics*, 4(4), 629–635.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ігор Приходько¹, Олег Ольховий², Микола Корчагін³

¹Аспірант, Волинський національний університет імені Лесі Українки, igorprihodko307@gmail.com

²Доктор наук з фізичного виховання, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, Харківська державна академія фізичної культури, olkhovoleh@gmail.com

³Кандидат наук з фізичного виховання, доцент, професор, Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, fotakolya75@gmail.com

Вступ. Загальноосвітній ліцей спортивного профілю зі специфічними умовами навчання (далі ліцей) входить до складу Харківського фахового коледжу спорту та поєднує навчально-тренувальний процес і здобуття учнями базової та повної загальної середньої освіти. Значна частина випускників закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю після закінчення спортивної кар'єри продовжують свою діяльність або в сфері надання освітніх послуг (за предметною спеціальністю «Фізична культура»), або в сфері фізичної культури і спорту. Олімпійські види спорту, за якими проводиться підготовка в спеціалізованих закладах освіти спортивного профілю, вимагають відповідного рівня та систематичного аналізу показників фізичних якостей молодих спортсменів.

Мета дослідження – визначити рівень показників фізичних якостей учнів 10-х класів загальноосвітнього ліцею спортивного профілю.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувались педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей) та методи математичної статистики. Гіпотезою нашого дослідження стало твердження вчених про сприятливий вплив систематичних занять спортом на рівень фізичної підготовленості та рівень розвитку рухових здібностей підлітків та молоді [2; 6].

Дослідження проводилося у період з вересня 2020 року по вересень 2022 року на базі загальноосвітнього ліцею Харківського фахового коледжу спорту. Для аналізу рівня розвитку основних фізичних якостей було обрано стандартні тести для визначення показників швидкісних здібностей, спритності, сили, швидкісно-силових здібностей та витривалості. Для проведення дослідження було залучено три контрольні групи хлопців наборів 2020, 2021 та 2022 років. Кількість респондентів складала 210 осіб (65, 81 та 64 учня відповідно до років дослідження). Середній вік представників 15,46 років.

Результати дослідження. Результати виконання контрольних вправ учасниками дослідження представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати виконання контрольних вправ учнів 10-х класів ліцею (n = 210)

Вправи	КГ-1, 2020 р., (n = 65), ($\bar{x} \pm m$)	КГ-2, 2021 р., (n = 81), ($\bar{x} \pm m$)	КГ-3, 2022 р., (n = 64), ($\bar{x} \pm m$)
Біг на 60 м, с.	8,41 ± 0,03	8,48 ± 0,03	8,52 ± 0,03
Човниковий біг 4x9 м, с.	9,05 ± 0,04	9,13 ± 0,04	9,18 ± 0,03
Підтягування на високій перекладині, рази.	8,32 ± 0,22	8,84 ± 0,23	8,59 ± 0,21
Стрибок у довжину з місця, м.	222,95 ± 1,50	222,17 ± 1,28	219,61 ± 1,50
Біг 1500 м, с.	329,43 ± 1,98	332,73 ± 1,02	336,31 ± 1,89

Отримані у проведеному дослідженні середні значення результатів бігу 60 метрів учнів ліцею знаходяться в межах від 8,5 – 8,4 с і відповідають «високому» рівню компетентності [4].

Середні результати виконання вправи Човниковий біг 4x9 м учасників дослідження знаходяться в межах 9,1–9,2 с. Автор І. Кузьменко, 2017 відзначає досить низький рівень виконання вправи човникового бігу 4x9 м у порівнянні з відповідними нормами для школярів 10-11 класів [5], у роботі наводяться середні результати виконання вправи в межах 10,30±0,13 с., що відповідає оцінці «задовільно». Дослідники С. Герасименко, Е. Жигульова, 2017 також відмічають середній рівень компетентності виконання даного тестового завдання [1]. Отримані у нашому дослідженні середньостатистичні результати виконання вправи Човниковий біг 4x9 м свідчать про кращий рівень розвитку спритності у вихованців спортивного ліцею у порівнянні із наявними у науково-методичній періодиці даними.

В програмі Фізичної культури для учнів старших класів для визначення рівня розвитку сили у хлопчиків використовується вправа Підтягування на високій перекладині [4]. За матеріалами досліджень С. Герасименко, Е. Жигульова, 2017, середньостатистичні результати даного тесту свідчать про достатній рівень розвитку сили у школярів (14,3 % володіють низьким рівнем компетентності виконання даного тестового завдання, 23,9 % – середнім, 61,8 % – достатнім) [1]. Автори Т. Кравчук та О. Сорока, 2014 наводять дані про середньостатистичні результати учнів старших класів на рівні 6,3–7,4 разів виконання вправи [3]. Отримані в нашому дослідженні результати підтягування на перекладині на рівні 8,2–8,8 разів свідчать про кращий рівень розвитку силових здібностей учнів 10-х класів спортивного ліцею.

Традиційно для оцінки швидкісно-силових здібностей учнів старших класів в Україні використовують вправу Стрибок у довжину з місця. І. Кузьменко у своїх дослідженнях наводить результати учнів 10-х класів загальноосвітніх шкіл на рівні $191,43 \pm 7,08$ см [5]. Дослідники Т. Кравчук та О. Сорока вказують результати $187,7 \pm 4,31$ см для учнів державних та $198,3 \pm 6,7$ см для учнів приватних шкіл [3], що свідчить про кращий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей молоді з більшим обсягом рухової активності. Отримані в нашому дослідженні результати молодих спортсменів знаходяться в діапазоні від 219 до 222 см і значно переважають дані попередніх досліджень.

За твердженням Т. Круцевич із співавторами, тести на витривалість дають змогу оцінити здатність серцево-судинної і дихальної систем витримувати певні фізичні навантаження або нормально функціонувати в екстремальних умовах [4]. У системі державних тестів, розроблених для населення України, запропоновано оцінювати витривалість дітей 15 років за часом пробігання дистанції – 1500 м. І. Кузьменко у 2017 році наводить середньостатистичні результати хлопців 10-х класів загальноосвітніх шкіл на рівні $8,74 \pm 0,35$ хв. [5], що значно гірше нормативів для хлопців які були вказані в Державній системі тестів для хлопчаків 15 років (8,00 хв для мінімального 1 балу; 5,45 хв – максимальні 5 білів) [4]. Дослідники С. Герасименко та Е. Жигульов вказують на те, що 35,81 % досліджених ними хлопців у 10-х класах мають низький рівень компетентності виконання вправи Біг 1500 м (тобто результат не краще 7,25 хв), 56,08 % – середній рівень (результат в діапазоні 7,25–6,50 хв) і лише 8,11 % респондентів – достатній рівень (результат в діапазоні 6,15–6,50 хв) [1]. Отримані в нашому дослідженні середньостатистичні результати бігу 1500 м вихованців спортивного ліцею знаходяться в діапазоні 5,29–5,36 хв, є значно кращими і відповідають високому рівню компетентності виконання вправи.

Фізичний стан і фізичний розвиток учнів старших класів суттєво залежить від обсягів фізичних навантажень, і тому цілком очевидно, що вихованці спортивного ліцею можуть мати рівень розвитку рухових здібностей кращий за учнів звичайних загальноосвітніх шкіл.

Висновки. Результати проведеного дослідження засвідчили, що середньостатистичні показники фізичних якостей учнів 10-х класів загальноосвітнього ліцею Харківського фахового коледжу спорту є кращими за результати однолітків, які навчаються в загальноосвітніх школах. Систематичні цілеспрямовані заняття в спортивних секціях та підвищений рівень фізичної активності дозволяють забезпечити високий рівень компетентностей у виконанні стандартних рухових тестів.

Джерела та література

1. Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів 9-х класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Вип. 10. 2017. С. 134–142.
2. Корчагін М. В., Мартиненко О. М., Откидач В. С., Ольховий О. М. Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. *Український журнал медицини, біології і спорту*. Т. 4, 1(17), 2019. С. 302–306. <https://doi.org/10.26693/jmbs04.01.302>.
3. Кравчук Т. М., Сорока О. С. Особливості фізичної підготовленості учнів старших класів державних та приватних освітніх закладів. *Теорія та методика фізичного виховання*. № 2. 2014. С. 40–45. <http://doi.org/10.17309/tmfv.2014.2.1100>.
4. Круцевич Т. Ю., Воробйов В. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімп. літ., 2011. 224 с.
5. Кузьменко І. О. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Вип. 10. 2017. С. 270–279. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%25p>.
6. Рядова Л. О., Рожков В. О., Корчагін М. В., Мкртчян О. А. Дослідження показників розвитку деяких фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. № 14. С. 226–235. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.27>

ЗМІСТ

Секція 1

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

<i>Андрій Амізян, Іван Глухов, Катерина Дробот</i> Якість життя людей зрілого віку на прифронтових територіях	3
<i>Ігор Бакіко, Віталій Дмитрук, Сергій Савчук, Володимир Ковальчук</i> Розвиток сквошу у світі та перспективи його розвитку в Україні	6
<i>Олександр Безносюк</i> Аспекти психології в ігрових видах спорту	8
<i>Анатолій Вольчинський</i> Історичні аспекти розвитку силових видів спорту	10
<i>Анна Галицька</i> Волейбол. Історія виникнення та становлення гри	12
<i>Петро Герасимюк</i> Фізична культура як невід’ємна частина національної культури українського народу	14
<i>Євген Гончаренко</i> Соціальні передумови та історія розвитку адаптивного спорту для людей з порушеннями розумового розвитку	16
<i>Ніна Деделюк</i> Національна система фізичного виховання у закладах вищої освіти	18
<i>Світлана Індика, Наталія Белікова, Анатолій Цьось</i> Роль немодифікованих факторів у оцінці якості життя осіб похилого віку	20
<i>Олексій Лях-Породько</i> До питання деокупації історії українського спорту та олімпійського руху	22
<i>Олександр Малімон, Тарас Савка, Юлія Карпик</i> Історія виникнення гри в шашки	24
<i>Світлана Савчук</i> Історія виникнення спортивного масажу	26
<i>Жанна Сотник, Вікторія Романова, Олег Корнійчук</i> Дитячо-юнацькі спортивні школи для осіб з інвалідністю	28
<i>Наталія Тодавчич</i> Інклюзія в спорті: ключ до рівності та розвитку суспільства	30
<i>Олег Шеремет, Олександр Проніков</i> Формування професійної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури: історичний аспект	32

Секція 2

Становлення і розвиток фізичної культури у стародавньому світі

<i>Володимир Файдевич, Наталія Табак</i> Фізична культура в країнах Стародавнього Сходу	34
<i>Natalia Chukhlantseva</i> Gymnasium and ephēbate: institutions of ancient Greek military-physical education for young people	36

Секція 3

Розвиток фізичної культури і спорту у період нової історії

<i>Надія Ковальчук</i> Українські гімнастки ХХ ст. – зірки світової величини	38
<i>Баходір Мамуров, Уткір Толіпов</i> Олімпійський рух Узбекистану в період незалежності	40

Секція 4

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

<i>Ольга Касарда, Давид Касарда</i> Розвиток фізичного виховання в європейських країнах	41
<i>Олександр Кашевський</i> Особливості розвитку вітчизняного ринку фітнес-технологій в сучасних умовах	43
<i>Анатолій Лозовий, Валентин Забара</i> Генеральне карате в Україні та світі: етап витіснення 2000–2009 роки	45
<i>Roman Orzhytskyi</i> Boxing module in the process of physical education in institutions of general secondary education of Ukraine	47
<i>Ліліана Рядова, Наталія Цигановська, Владислав Рожков</i> Історичний аспект становлення урбан-спорту	49
<i>Даріуш В. Скальські, Наталія Цигановська</i> Стан розвитку фізкультурної освіти в країнах Європейського Союзу	51
<i>Христина Хіменес, Мар'ян Пітин</i> Історичні особливості становлення чемпіонату Іспанії з футболу	53

Секція 5

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

<i>Teresa Drozdek-Matolepsza, Eligiusz Matolepszy</i> Polish Gymnastics Society “Sokół” in the Tarnopol Voivodeship in the years 1920–1939	55
<i>Ольга Іванюк</i> Історичні аспекти виникнення пілатесу та його роль для зміцнення здоров'я	56
<i>Тетяна Кочергіна</i> Історія розвитку українського гандболу	58
<i>Венера Кренделєва</i> Становлення та розвиток мотоспорту на Волині	60
<i>Ростислав Ланевич</i> Історія виникнення та перспективи розвитку пляжного гандболу	62
<i>Наталія Салтан, Олег Ольховий, Олександр Салтан</i> Порівняльний аналіз викладання шкільної гімнастики в підросійській та південноукраїнській Україні в другій половині XIX – на початку XX ст.	64

Секція 6

Генезис і розвиток сучасного олімпізму

<i>Олена Дем'янчук</i> Скелелазіння в історії Олімпійських ігор	66
<i>Юрій Матюк, Олена Томащук</i> Історичні аспекти розвитку плавання	68
<i>Сергій Ніколаєв</i> Сутність та ідеї олімпійського руху в формуванні гуманістичних цінностей суспільства	70
<i>Олександр Сабіров</i> Історичні аспекти розвитку регбі в київському політехнічному інституті	72
<i>Володимир Ялович</i> Участь волинських спортсменів у XXXIII Олімпійських іграх	74

Секція 7

Розвиток активного туризму в Європі

<i>Ірина Войтович</i> Ключові аспекти історії сходжень українських альпіністів на Еверест	76
--	----

Наталія Захожа, Родіон Захожий

Роль спортивно-оздоровчого туризму у системі фізичного виховання здобувачів освіти78

Секція 8

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

Людмила Ващук

Розвиток підготовленості фітнес-тренерів до професійної діяльності в фітнес-індустрії80

Олена Іщук

Шляхи оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту82

Олег Мазурчук

Педагогічна майстерність тренера у підготовці юних спортсменів84

Жанна Мудрик, Анастасія Мекіса

Взаємовплив засобів спортивної підготовки
у тренувальному процесі легкоатлетів-спринтерок86

Леонід Подрігало, Ольга Подрігало

Застосування бібліометричних методів в спортивній науці
для підвищення якості аналізу літератури88

Ігор Приходько, Олег Ольховий, Микола Корчагін

Дослідження показників фізичних якостей майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту90

Для нотаток

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НАРОДІВ ЄВРОПИ

*Збірник тез доповідей
VII Міжнародного наукового конгресу
істориків фізичної культури
(12–13 вересня 2024 р.)*

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