



Олімпійська
Академія
України

Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення



**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

**ТЕРНОПІЛЬСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
НАЦІОНАЛЬНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ УКРАЇНИ**

**УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ
АДМІНІСТРАЦІЇ**

**ТЕРНОПІЛЬСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ
ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ**

"Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення"

***13-14 грудня 2019 р.
матеріали третього регіонального науково-
методичного семінару приуроченого
70 річчю кафедри фізичного виховання
Тернопільського національного педагогічного
університету ім. Володимира Гнатюка***

Тернопіль 2019

ББК 75.1
I -66

Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення // Матеріали регіонального науково-методичного семінару / За заг. ред. Огнистого А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2019. – 148 с.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка протокол №4 від 10 грудня 2019 р.

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2019



Шановні друзі!

Від імені Олімпійської родини України щиро вітаю учасників та організаторів науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення».

Символічно, що форум традиційно проходить в Тернопільському національному педагогічному університеті ім. Володимира Гнатюка – одному з провідних педагогічних закладів вищої освіти України, у стінах якого виховуються майбутні спортивні педагоги, спортсмени високої кваліфікації, переможці і призери Олімпійських ігор, чемпіонатів світу і Європи.

Широка програма науково-методичного семінару включає актуальну проблематику, як для науки, так і для практичної діяльності, що стосується історичних та сучасних аспектів спорту, фізичного виховання різних верств населення, розвитку олімпійського руху й олімпійської освіти.

Олімпійський рух, його історія, фізичне виховання, спорт – надзвичайно важливі питання сьогодення. Вони відіграють особливу роль, адже напряду пов'язані зі здоров'ям людей, розвитком їхньої фізичної активності і здорового способу життя.

Олімпізм – це не лише важливі перемоги у спорті вищих досягнень, але й популяризація олімпійських цінностей, здорового способу життя серед молоді, яка

завтра перехопить у нас естафету з побудови успішної європейської України.

У цьому контексті проведення подібних форумів, що об'єднують професіоналів у галузі фізичного виховання та олімпійського руху, є консолідуючим стимулом для вироблення ефективних рішень, спрямованих на зміни у суспільній свідомості про збереження здоров'я, розуміння можливостей професійного та масового спорту

Впевнений, що ті теоретичні та практичні рішення, які напрацюють учасники науково-методичного семінару, будуть використані для позитивних зрушень у всіх сферах суспільного життя.

Від імені Національного олімпійського комітету України та від себе особисто бажаю усім наснаги, цікавих дискусій та плідного обміну досвідом.

Вірю, що тільки разом і щоденною наполегливою працею кожного з нас на своїй ділянці роботи ми приведемо нашу країну до спільної перемоги!

Нових ідей, творчої наснаги та натхнення!

З повагою

**Президент Національного
олімпійського комітету України.
Олімпійський чемпіон**

Сергій Бубка

ЗМІСТ

Александрюк А.В., Кошура А.В. СТАН ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	6
Бідолах М.М., Мороз О.О. ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ФОРМУВАННЯ У НИХ МОТИВАЦІЇ.....	9
Боднар Я.Б. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТЕПАНА ГАЙДУЧКА.....	12
Боднар Я.Б., Хома О.В. СУТНІСТЬ МОТИВАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	17
Божик М. В., Бережанський О. О., Голуб В. А., ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА КРЕМЕНЕЧЧИНІ (1959-1969 рр.).....	21
Винничук О.Т. МЕДІАТИЗАЦІЯ ТА ПЕРСОНІФІКАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФУНКЦІОНУВАННЯ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ В УМОВАХ ДІАСПОРИ.....	26
Горщук В.Т., Патрійчук А.В., Римик Р.В., Маланюк Л.Б., РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	30
Грабик Н.М., Романишин Т.І., Масира О.І., ФУНДАТОР ЗИМОВИХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ТЕРЕНАХ ТЕРНОПІЛЬЩИНИ.....	36
Дволятик О.В., Синиця А.В., Римик Р.В. ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	39
Єднак В.Д. КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ПОСТАТЯХ.....	44
Іваськів С.М. Васірук М.С. СПОРТ І ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА.....	52
Ігнатенко В.М., Кравчук В.В., Огнистий А.В. ДІЯЛЬНІСТЬ МІСЦЕВОГО ОСЕРЕДКУ «НОК УКРАЇНИ» В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ – ДОСЯГНЕННЯ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ.....	57
Казик Д.М., Палічук Ю.І. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ.....	62
Клапач О. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО КООПЕРАТИВНОГО ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО КОЛЕДЖУ.....	65
Клапоущак І.Д. СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТРЕНД СУЧАСНОСТІ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ.....	70
Клочко П.П. ВІХІ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЛИЖНОГО СПОРТУ І БІАТЛОНУ У ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА.....	77
Кругляк О.Я., Кругляк Т.О., Лимар В.В. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ІНТЕГРАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС САМБІРСЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ ІМЕНІ ІВАНА ФИЛИПЧАКА.....	83
Лаврін Г.З., Серета І.О. ПЛОГІНГ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕКОЛОГІЇ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	87

Левковський Д.М. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ У ТНПУ ІМ. В. ГНАТЮКА.....	92
Маляр Е.І., Маляр Н.С. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ – ЖІНОЧОГО РЕГБІ-7 У ТЕРНОПОЛІ. ПРИНЦИПИ ЕФЕКТИВНОЇ ПОБУДОВИ ЦІЄЇ ГРИ.....	95
Мехоношин С.О. КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЦИКЛІЧНИХ ВПРАВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО ТЕСТУВАННЯ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ.....	98
Огнистий А.В., Огниста К.М. СПІВПРАЦЯ РЕГІОНАЛЬНИХ ВІДДІЛЕНЬ НОК УКРАЇНИ ТА ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ (на прикладі Тернопільської області).....	101
Окопний А.М., Гуцул Н.З., Зубко І.Д. РОЛЬ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФАХІВЦІВ ТА СТАНОВЛЕННІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	106
Омельяненко В.Г. РУХОВИЙ КОМПОНЕНТ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ.....	109
Осіп Н.Б., Петрица П.М., ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ДОШКІЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	113
Петрица П.М., Осіп Н.Б. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА.....	117
Прокопів Х.М., Марчук С.А., Римик Р.В. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ РЕСТОРАННОГО СЕРВІСУ І ТУРИЗМУ, МАЙБУТНІХ КУХАРІВ.....	120
Сас М.М., Кошура А.В. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ШКОЛЯРІВ: СУТНІСТЬ, ЗМІСТ, ФУНКЦІЇ.....	126
Середа І.О., Лаврін Г.З. ВИДАТНІ ОЛІМПІЙСЬКІ ПОСТАТІ ФАКУЛЬТЕТУ ІНОЗЕМНИХ МОВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА.....	129
Сіткар В.І., Сіткар С.В. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ТРАНСПОРТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ В ТНПУ ім. В. ГНАТЮКА.....	132
Скрипник М.Г., Палічук Ю.І. ФІЛОСОФІЯ ОЛІМПІЗМУ ЯК ОСНОВА ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ.....	137
Сопотницька О.В., Сопотницький Р.С. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ТОВАРИСТВА ГАЛИЧЧИНИ НА ПОЧАТКУ ХХСТ.....	140
Шандригось В.І., Шандригось Г.А. АНАЛІЗ ДОСЯГНЕНЬ КРАЇН-УЧАСНИЦЬ В ЗМАГАННЯХ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ.....	144

СТАН ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. В статті розглядається стан підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів. Ця проблема є актуальною і потребує подальших досліджень з метою з'ясування: сучасних психолого-педагогічних поглядів на підготовку майбутніх учителів до адаптації у швидкоплинних умовах сучасного ринку освітніх послуг з його високими вимогами до особистості педагога і його підготовленості до формування творчої особистості учня; структури та рівнів готовності майбутнього вчителя до олімпійської освіти школярів; сучасного стану підготовленості майбутнього вчителя фізичної культури до олімпійської освіти з учнями загальноосвітніх навчальних закладів.

Annotation. The article deals with the state of preparation of future physical education teachers for the Olympic education of younger students. This problem is relevant and needs further research to find out: current psychological and pedagogical perspectives on preparing future teachers for adaptation in the fast-paced environment of the modern educational services market with its high demands on the personality of the teacher and his willingness to form the creative personality of the student; structure and levels of future teacher's readiness for the Olympic education of students; the current state of preparation of the future physical education teacher for Olympic education with pupils of general educational institutions.

Особистість учителя, його професійна компетентність, соціальна зрілість і духовне багатство нині є найбільш значущими показниками забезпечення ефективності процесу навчання та виховання підростаючого покоління. Якість професійної підготовки майбутнього педагога є основним критерієм стану і результативності діяльності національної системи освіти [2].

Важливою складовою вітчизняної системи освіти є підготовка фахівців для галузі фізичного виховання та спорту.

У «Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті» зазначено, що «підготовка педагогічних працівників, їх професійне удосконалення – важлива умова модернізації освіти».

Перед педагогічною системою особливо гостро постала проблема вдосконалення роботи педагогічних університетів щодо підготовки

майбутніх педагогів з високим рівнем професіоналізму, творчої активності, які відповідально ставилися б до результатів свого навчання та підготовки до майбутньої професійної діяльності [3].

Для розуміння сутності процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів важливим є визначення характеристики базових понять дослідження.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що питання підготовки фахівців вищих навчальних закладів до майбутньої професійної діяльності є досить актуальним. Поняття «підготовка» визначають як сукупність засобів і методів, а також порядок їх використання в навчанні; найважливіше завдання вищої школи Л. Вакалова та О. Орлова стверджують, що підготовка студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю орієнтує їх не тільки на засвоєння знань і умінь, а й на нестандартність мислення, розвиток творчих здібностей.

Аналіз наявних концепцій професійної підготовки вчителів (В. Бондар, В. Євдокимов, Л. Кондрашова, О. Киричук, М, В. Ковальчук, В. Сластьонін та ін.) дає можливість сформулювати такі узагальнення:

- професійно-педагогічна підготовка майбутнього вчителя передбачає цілеспрямовану діяльність для засвоєння знань студентами, що будуть використані для стимулювання розвитку особистості учня та для забезпечення підготовки до неперервного професійного розвитку;

- професійна підготовка усвідомлюється як система, що становить єдність змісту, структури, цілей навчання та виховання студентів, способів реалізації набутих знань, умінь і навичок у роботі з учнями;

- основними функціями професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя є соціально-гуманітарна, психолого-педагогічна, фахова, практична підготовка;

- метою і результатом професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя є підготовленість майбутнього вчителя до професійної діяльності, найважливішою характеристикою якої є професійна компетентність вчителя.

За умови такого підходу, цільовим орієнтиром професійної підготовки є компетентний фахівець, що здійснюватиме професійну діяльність на високому професійному рівні.

Перед вищими навчальними закладами, що готують майбутніх учителів фізичної культури, постають завдання цілеспрямованого розвитку найважливіших властивостей педагога, його залучення до активних способів освоєння соціального, наукового і культурологічного досвіду з метою його подальшого використання у навчально-виховній діяльності з учнями.

Українські науковці Т. Однолеток, М. Лянной стверджують, що

професійна підготовка вчителя фізичної культури є складною і багатогранною системою, що базується на таких специфічних принципах:

– **принцип неперервності освіти** (злиття базової та подальшої підготовки до трудової та суспільної діяльності в єдиний, цілісний освітній процес, який сприяє формуванню стійкого інтересу й потреби в постійному поповненні знань та удосконаленні практичних умінь і навичок);

– **принцип інтегративності** (планування безперервного процесу підготовки, що відбувається по висхідній лінії як інтегративне ціле відносно самостійних складових);

– **принцип фундаменталізації** (полягає не у засвоєнні навчальних предметів, традиційно віднесених до фундаментальних, а в широті та ґрунтовності, які забезпечують у перспективі професійну мобільність фахівця, розширюють його професійну компетентність, формують готовність до оперативного реагування на можливі зміни у сфері професійної діяльності);

– **принцип гуманізації** (перенесення уваги із засобів професійної підготовки (методів, форм, способів) на суб'єкт професійної підготовки (студента); врахування особистісних цілей і інтересів студентів, наповнення олюдненим змістом навчальних дисциплін, застосування активних методів і форм навчання, де оволодіння знаннями здійснюється в процесі пошуку істини, зіткнення думок, поглядів, позицій, розвитку самоконтролю і самооцінки студентів);

– **принцип самостійності** (можливість студентів самим визначати траєкторію оволодіння професією; стрижнем самостійної роботи студента є наявність пізнавальної задачі та способу її розв'язання без прямої допомоги з боку викладача або з мінімальним його втручанням, при цьому самостійна діяльність студента завжди спрямована на перехід від способу відтворення до принципово іншого творчого вирішення завдань) й ін.

Отже, підготовка вчителя є процесом, спрямованим на досягнення кінцевого результату, зумовленого соціальним замовленням суспільства, який виражається в понятті «готовність вчителя до професійної діяльності».

Зазначимо, що в Державному стандарті початкової загальної освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 20 квітня 2011 р. № 462) вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів у рамках освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» передбачають оволодіння учнями питань олімпійської тематики. Аналізуючи інші державні документи, а саме чинні навчальні програми для учнів 1-4 та 5-11 класів, ми відзначили, що питання з олімпійської освіти внесені до розділу «Теоретико-методичні знання» із предмета

«Фізична культура», а для учнів 1-4 класів у програму внесено тестові завдання для оцінювання теоретичних знань, які обов'язково містять питання з олімпійської тематики. Також програма має інформацію для вчителя фізичної культури про олімпійську освіту.

У цій ситуації на передній план виходить проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів [4].

Зауважимо, що олімпійська освіта посідає важливе місце у системі професійної підготовки вчителів фізичної культури, а її зміст, засоби і форми організації на всіх освітньо-кваліфікаційних рівнях сприяють становленню професійних якостей сучасного педагога [1].

Список літератури:

1. Єрмолова В.М.. Олімпійська освіта: теорія і практика / В.М. Єрмолова. – К.: Олімпійська література / 2011.- 335 с.
2. Палічук Ю. І. Застосування здоров'язберезувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю : монографія / Ю. І. Палічук. – Чернівці-Вижниця : Черемош, 2014. – 258 с.
3. Paliichuk Y., Dotsyuk L., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Martyniv O., Yarmak O., Galan Y. The influence of means of orienteering on the psychophysiological state of girls aged 15-16-years. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. Vol. 13, No 2. P. 443-454. (SNIP): 0.904. (SJR): 0.429.
4. Yarmak O. Galan Y., Koshura A., Moseychuk Y., Palichuk Y., Moroz O., Tsybanyuk O. Characteristics of physical conditions of 7-9-year-old schoolchildren within the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18, Art. 297. P. 1999-2007. (SNIP): 0.904. (SJR): 0.429.

Бідолах М.М.

Мороз О.О.,

<https://orcid.org/0000-0003-4142-2712>

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ФОРМУВАННЯ У НИХ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. Стаття присвячена проблемі здоров'я та мотивації до здорового способу життя студентства. Основна увага звертається на надання студентам достатньої інформації про важливість здорового способу життя під час навчального процесу.

Annotation. The article is devoted to the problem of students. Students provision with sufficient information about importance of healthy way of life in educational process is emphasized.

Сучасний процес навчання у закладі вищої освіти пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді. Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових

процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливим звичкам на протизагу здоровому способу життя, все це негативно впливає на організм студентської молоді. Пластичність функціональних систем здорової молоді людини сприяють швидкій їх адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища [5]. У той же час незначні відхилення в стані здоров'я дітей у період статевого дозрівання й гормональної перебудови призводять до того, що в них організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження. З продовження навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) ця тенденція погіршується внаслідок збільшення розумового навантаження. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які у подальшому переходять у хронічні захворювання. Значна частина молоді приходить у вищу школу вже з різними ускладненнями, у частини студентів здоров'я погіршується в процесі навчання, що вимагає застосування особливого підходу до таких осіб при організації процесу фізичного виховання [3].

Фізичне виховання у ЗВО – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного самостійно організовувати й вести здоровий спосіб життя. Це єдина учбова дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові дії. Аналіз стану фізичного виховання студентів закладу вищої освіти України свідчить, що більшість з них належно не піклується про своє здоров'я і не звертаються до ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи. Нажаль, студенти не усвідомлюють, що фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні їх здоров'я, а також посідають провідне місце у боротьбі з хворобами [1].

Основною метою роботи щодо пропаганди здорового способу життя є: формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я; знайомство молоді з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами; формування теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації молоді. Навчання здоровому способу життя повинне бути системним і повинне сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Воно не зводиться до періодичного спрямування на освідомлення здорового способу життя як колективної цінності. Така робота передбачає: по-перше, вивчення уявленнь молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості і культури здорового способу життя; по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя [2].

До основних складових здорового способу життя відносять: режим праці та відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію рухової активності; виконання вимог санітарії, гігієни, загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичну регуляцію організму; культуру сексуальної поведінки [4].

Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність людини. Для цього потрібно цілеспрямовано використовувати доступні кожному студентові форми фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, біг «підтюпцем», заняття рухомими видами спорту, танцями, а також виконанням гімнастичних вправ).

Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини в сучасному суспільстві, будучи важливим засобом його всебічного розвитку. Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної гуманітарної дисципліни, але і як засіб направлено розв'язання цілісної особи. Фахівці вважають, що нормою рухової активності студентів є 8-10 годинний обсяг фізичної активності на тиждень. Таке фізичне навантаження запобігає фізичній деградації студентської молоді.

Доцільно ввести у закладах вищої освіти для студентів , оздоровчо-рекреативну фізичну культуру, яка спрямована на відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги). Термін рекреація (від латинського *recreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, втрачених у процесі праці (у нашому випадку – розумової праці), тренувальних занять або змагань.

З метою формування здорового способу життя можна надати такі рекомендації для студентів:

- своєчасне виконання навчальних завдань упродовж всього семестру, без «героїчного натиску» в період заліків і іспитів;
- дотримання режиму розумової праці та відпочинку;
- удосконалення комунікативних якостей студентів між собою і викладачами вузу;
- дотримання всіх чинників здорового способу життя;
- навчання студентів методом самоконтролю за станом організму.

Список літератури:

1. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В.М. Корягін, О.З. Блавт, І.П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання: матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. – Одеса, 2012. – с. 65 – 68.

2. Лозовицький О. С. Молоді України – здоровий спосіб життя! / О. С. Лозовицький [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=73111
3. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів ВНЗ / Анастасія Самошкіна // Молода спортивна наука України. – Львів, 2012. – Т. 2. – с. 184.
4. Палічук Ю. І. Застосування здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю : монографія / Ю. І. Палічук. – Чернівці-Вижниця : Черемош, 2014. – 258 с.
5. Galan Y., Yarmak O., Kyselytsia O., Palichuk Y., Moroz O., Tsybanyuk O. Monitoring of the physical condition of 13-year-old schoolchildren in the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport(JPES)*, 2018, 18(2), Art 97, pp. 663-669.(SNIP): 0.904. (SJR): 0.429.(

Боднар Я.Б.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТЕПАНА ГАЙДУЧКА

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Анотація. В статті йде мова про публікації Степана Гайдучка у сфері фізичної культури і спорту, які друкувались не тільки в Україні, але і за кордоном.

Annotation. The article deals with Stepan Haiduchok`s publications in the field of physical culture and sports, which were published not only in Ukraine but also abroad.

В національно-визвольному русі на західноукраїнських землях проблеми фізичного виховання і спорту, поруч з питаннями розбудови політичної, економічної та культурної інфраструктури, посідали важливе місце. В першій половині ХХ століття тут існувала добре розвинена національна система фізичного виховання, що спиралася на вітчизняні теоретичні розробки, які публікувалися окремими виданнями та в спеціалізованій спортивній періодиці. Також діяли численні фізкультурно-спортивні товариства і, навіть, функціонували національні спортивні споруди. При цьому важливо відзначити, що фізична культура і спорт на західноукраїнських землях розвивалися в умовах бездержавності, що накладало свій відбиток як на їх ідеологію й теоретичні установки, так на організаційні структури, спортивні споруди і, навіть, змагання.

Так, у газеті «Діло», в листопаді 1927 року зазначалося: «Що представляє для нації фізичне виховання молоді зрозуміли, здається, всі народи світу крім нас. Невеличка, вбога Фінляндія вислала в 1924 р. своїх змагунів на Спортову Олімпіяду до Парижа і чотири рази її прапор пишався на високій мачті стадіону. ... Чому ж отже ми, маючи такі самі фізичні дані, як і інші, плентаємось у хвості всіх народів світу... Пора і нам взятися за це діло в ударному темпі і зайнятися

серйозно справою фізичного виховання молоді. Пора покінчити вже раз з пустими балачками, а треба постаратися в першу чергу про тих хто має виховувати фізично нашу молодь. Коли не маємо своїх тренерів ... і користуємося знанням людей дуже часто ворожих нашій нації, то йдім учитися до чужих. Не вірмо, що змагання нашої дружини з польською чи жидівською ширять опортунізм, бо змагання це не співтоваришування, а завзята боротьба за першенство. Менші страти понесуть наші клуби і наша нація, коли організовано приступимо до змагань з сусідськими клубами, коли виробимо собі можливість міряти свої сили з ними постійно... Разом з таким поставленням справи скінчиться деаерація наших кращих змагунів до чужих клубів, бо кожен змагун зможе показати свою вдалість у своєму клубі і не потребуватиме шукати щастя і слави в чужих і там кінець- кінців пропадати...»[1]

Важливість фізичного і морального здоров'я нації добре розуміли Василь Нагірний, Іван Боберський, Кирило Трильовський, Тарас та Петро Франки, Степан Гайдучок, Роман Дашкевич, Едвард Жарський та багато інших громадських діячів.

В часописі «Діло» друкував свої статті на фізкультурно- спортивну тематику Степан Гайдучок. Його, О. Вацеба та Б. Якимович, вважають найавторитетнішою людиною в спортивному й сокільському житті Західної України 20-30-х років минулого століття. «Його ім'я, - пишуть вони, - залишиться в історії як ім'я авторитетного історіографа, аналітика українського сокільства й спортивного руху в Галичині, яскравого публіциста». Справді, перу С. Гайдучка належить десять праць із тіловиховання серед яких: «Вплив фізичного виховання на вдачу нашої молоді», «Півстоліття сокільських видань», «Відбиванка», «Фізичне виховання українського народу», «Вправи вільноруч» та ряд інших.

Ровесник Петра й Тараса Франків, Степан Гайдучок закінчив українську академічну гімназію у Львові, навчався на медичному факультеті Львівського університету, брав активну участь у спортивному товаристві студентів вищих шкіл «Україна», працював чад виданням першого на західноукраїнських землях спортивного часопису «Вісти з Запорожжа». В час польсько-української війни 1918-1919 рр. був лікарем в Українській Галицькій армії. З 1923 до '939 року працював вчителем руханки в академічній гімназії, а в '939-1952 рр. на кафедрі фізкультури Львівського медінституту. Крім викладацької діяльності С. Гайдучок активно займався відновленням українського спортивного руху в міжвоєнний період, пропагував серед української молоді здоровий спосіб життя, видавав посібники з фізичної культури і спорту. Він розглядав їх не тільки як засіб формування молодого здорового покоління, а й важливий чинник патріотичного виховання, активно співпрацював з багатьма західноукраїнськими газетами і часописами в тому числі, з «Ділом»[2].

Відомо, що С.Гайдучок грав у футбол за команди Українського Спортивного Кружка і за СТ «Україна». У складі червоно-чорних виступав лише у рік його заснування. Після чого перекваліфікувався у, як сьогодні можна говорити – функціонера. Обирався начальником змагових комісій і займався організаційними завданнями і майже ніколи не розлучався з фотоапаратом. Завдяки своїй спостережливості зафіксував тисячі кадрів з історії українства.



За роки своєї плідної діяльності дописував до українських видань, що виходили в Галичині: «Діло», «Громадський Вісник», «Новий Час», «Вісти з Запорожжя», «Нова хата», «Сокільські вісти», «Наша Батьківщина». Також окремі його публікації появлялися і у закордонній періодиці Канади і Чехії. Видавав спеціалізовану літературу на теми фізичного виховання. Вільно володів кількома іноземними мовами (німецька, чеська, польська і латина). Сміливо можна сказати, що своєю журналістською діяльністю доносив українцям від Сяну до Дону почуття єдності та величі нашої держави[3].

В творчій спадщині С. Гайдучка є багато книг та публікацій, присвячених тіловихованню галицької молоді. Так, наприклад, книга «Фізичне виховання українського народу» – це, по суті, одна з перших спроб в Україні цілісного бачення історії розвитку національної фізичної культури і розвитку українського спорту в різних регіонах України та на еміграції.

Займався професор С. Гайдучок і укладенням збірок гімнастичних вправ, про що свідчать такі праці: «Вправи вільноруч» (Львів, наклад.

«Сокола-Батька», 1927, ч. 1–4), «Долівкові вправи» («Сокільські Вісти», 1935, ч. 9, С. 6–7.) та «Свобідний дручок» (Львів, 1935). Посібник С. Гайдучка «Відбиванка» став першим підручником з волейболу на західноукраїнських землях[4]. Поруч з питаннями історичного розвитку волейболу та технічної підготовки гравців С. Гайдучок чимало уваги приділяє проблемам організації змагань, діяльності суддів, тлумаченню окремих пунктів правил гри.

Можна зробити **ВИСНОВОК**, що теоретико-методична діяльність Степана Гайдучка у сфері фізичної культури і спорту сприяла :

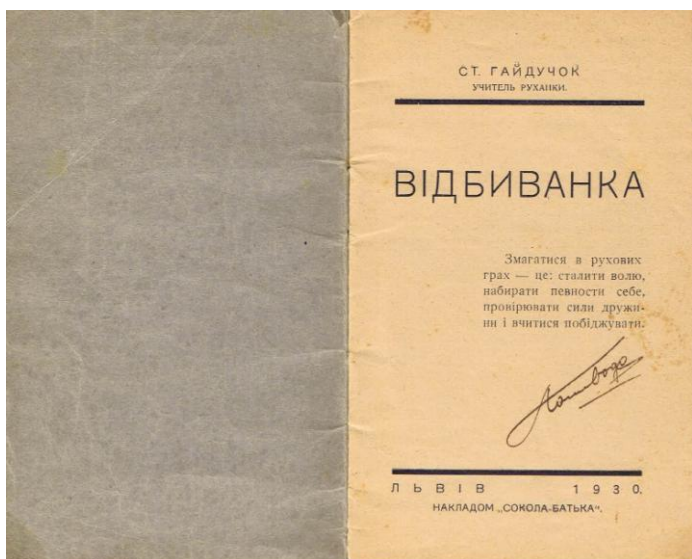
- суттєвому розширенню кола спортивно-гімнастичних організацій в умовах національного гноблення;
- залученню молоді засобами спорту до числа потенційних учасників процесу національно-культурного відродження краю та загальноукраїнського національно-визвольного руху;
- формуванню розгалуженої мережі різноманітних фізкультурних, скаутських та інших товариств як форм самоорганізації української молоді в освітньо-виховній сфері.

Будучи здібним аналітиком, С. Гайдучок виявляв причини, що перешкоджали становленню та розвитку національної фізичної культури, основними з яких він вважав :

- слабку матеріальну базу та недостатню кількість національних педагогічних кадрів;
- упереджену політику державної влади до українського населення Галичини;
- окремі непорозуміння між старшиною молодіжних товариств;
- спроби передчасної політизації молоді політичними партіями і підпорядкування ними спортивних товариств своїм вузькопартійним інтересам.

Список літератури:

1. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні.-Івано-Франківськ; Лілея-НВ, 1997.-227с.
2. Боднар Я.Б. Використання традицій тіло виховання Молоді Галичини кінця ХІХ – ХХ ст. у фізичному вихованні школярів. Методичний посібник – Тернопіль: ТНПУ, 2004. – 76с.
3. Б.Є.Трофим`як. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні //-Київ, 1997.-418с.
4. Ст. Гайдучок. Відбиванка.- Львів;Накладом Сокола-Батька, 1930- с.



СУТНІСТЬ МОТИВАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Анотація. В даній статті розкрита сутність мотиваційної активності особистості і виявлені факторів, що впливають на даний процес.

Abstract. The gist of motivational activity is described and the factors that affect this process are revealed in the article.

Актуальність. Розглядаючи процес розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою з точки зору не тільки теорії і методики фізичного виховання - як педагогічної науки, а й психології і соціології, можна відзначити, що: по-перше, сама еволюція розвитку людини пов'язана з його фізичною досконалістю; по-друге, сутність будь-якого парубка і студента, зокрема, полягає в прагненні досягти гармонійного поєднання фізичних і розумових якостей, в його гармонії з прекрасним - гармонії тіла і духу, що неможливо домогтися без фізичної культури.

У той же час, в сучасних умовах технічного прогресу і урбанізації студент - як молода людина, що готує себе до трудової діяльності, не відчуває явної потреби до підвищення фізичної активності, що посилюється проявом в його побуті таких негативних чинників, як алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, нездорове харчування і т.д. В силу прояву негативних факторів в побуті студента, поступово руйнується уявлення про формування його - як повноцінної фізично і розумово розвиненої особистості, він втрачає риси повноцінного члена суспільства. В таких умовах студент знаходить уявну (помилкову) свободу в розпорядженні власним часом, частина якого заповнюється згубними звичками і нерухомим способом життя, тим самим втрачаючи свою унікальну цінність - як необхідного суспільству індивіда.

Мета роботи - вивчення теоретичних основ мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати дані науково-методичної літератури; 2) розглянути поняття мотивація та активність; 3) виявити мотиви до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вищому навчальному закладі.

Розвиток мотивації студентів до занять фізичною культурою є найважливішим завданням педагогічного процесу в будь-якому закладі вищої освіти (далі - ВНЗ). Цей процес безпосередньо пов'язаний з активізацією пізнавальної діяльності студента, і є необхідною умовою підвищення творчого, наукового та професійного

потенціалу молоді, її активного залучення до проведення соціально-економічних перетворень в Україні.

Розглядаючи поняття «мотив» (від лат. Moveo - штовхаю, рухаю), звертають на себе увагу такі визначення: це внутрішня рушійна сила, яка спонукає людину до діяльності, пов'язаної із задоволенням потреб [2]; це «спонукальна причина дій і вчинків людини ..., важливий компонент в структурі людської діяльності, основою якої є її різноманітні потреби» [3, с. 96]; це поштовх до діяльності, пов'язане з задоволенням певної потреби [4, с. 61].

Тому ми вважаємо, що мотив є усвідомленим спонуканням до здійснення будь-якої діяльності, або до підвищення активності. При цьому слід мати на увазі, що сам по собі мотив не є причиною цілеспрямованих дій - він лише результат відображення в психіці потреб організму, викликаних зовнішніми (стимули), або внутрішніми (потреби) об'єктивними явищами.

У нижченаведеній таблиці подається визначення "мотивація" за авторами:

Автор [джерело]	Визначення
В.И. Войтко [3, с. 97]	Система мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини
М.В. Гамезо, І.А. Домашенко [4, с. 61]	Сукупність мотивів, які збуджують людини до активної діяльності
С.С. Занюк [8, с. 5]	Сукупність збуджуючих факторів, що викликають активність організму і визначають його націленість
Кірхлер Е., Родлер К. [20, с. 132]	Готовність індивідуума докласти більше зусиль для досягнення цілей організації, за умови, що всі зусилля сприятимуть задоволенню його потреб
Г.Т. Куліков [9, с. 24]	Вибір з багатьох компонент надходить у свідомість людини зовнішньої (середовища оточення) або внутрішньої (потреби індивіда) інформації, з яких значущі для суб'єкта чинники утворюють мотиваційний ядро, домінують психічних утворень, що регулюють трудову поведінку або трудову діяльність
Нірмайер Л., Зайфферт М. [21, с. 16]	Бажання зробити що-небудь, досягти чогось
А.М. Омаров [10, с. 64]	Робота свідомості, в ході якої людина здійснює вибір - воліє будь-якої потреби, стримуючи інші

Наведені визначення поняття «мотивація» дозволяють доповнити психологічну характеристику ознак активності особистості з метою виваженого обґрунтування поняття «мотиваційна активність особистості». Так, зокрема: виходячи з визначень В.І.Войтко,

М.В.Гамезо та І.А.Домашенко, можна зробити висновок, що підвищення активності особистості можливо тільки за умови сформованих в її свідомості комплексу мотивів; в свою чергу, виходячи з визначення, даного С.С.Занюк, цей комплекс мотивів одночасно можна вважати факторами порушення особистості, які формують в його свідомості цілі активного поведінки, а з урахуванням точки зору Г.Т. Куликова, цей комплекс мотивів можна вважати реакцією особистості на виникаючі потреби під впливом зовнішнього (соціального) середовища; виходячи з визначення А.М. Омарова можна зробити висновок, що мотиви мають відповідну градацію за ступенем значущості для особистості, оскільки самі потреби мають пріоритети з точки зору їх задоволення; на основі ж самого короткого визначення німецьких психологів Л. Нірмайера і М. Зайфферт можна зробити висновок, що сама мотиваційна активність повинна бути викликана бажанням досягати цілей, як де-факто, виходячи з наданої психологічної характеристики ознак активності особистості, і виникає тільки за умови наявності у неї потреб.

Очевидно, що і перспективним напрямком наукових досліджень можна визнати виявлення соціальних і психологічних чинників, що впливають на мотиваційну активність особистості.

Відзначимо, що саме поняття «активність» застосовується в різних галузях наукових досліджень, має різне сприйняття, використовується як самостійно, так і в різних словосполученнях. Наприклад: в психології найчастіше асоціюється з активністю людини; в філософії - з її активною життєвою позицією; в політології набуло поширення така характеристика особистості, як «активіст», що і вказує на ознаку її активності в політичному процесі; в освіті прояв активності особистості асоціюється з активністю в процесі навчання і т.д. [11].

Таким чином, у людини головною рушійною силою активності є усвідомлені і цілеспрямовані спроби досягти цілей в житті. На наше переконання така активність характеризує свідомість людини, рівень розвитку якої залежить від «накопичених знань, світогляду, ідейних і моральних переконань, ставлення до інших людей і до самої себе» [7, с. 24]. Отже, можна констатувати, що рівень свідомості, який визначається накопиченими знаннями та досвідом людини, безпосередньо впливає на якісну сторону його трудової і будь-якої іншої корисної діяльності для задоволення власних потреб.

На основі проведеного контент-аналізу досліджень вчених вважаємо за доцільне характеризувати активність наступними ознаками: якості, які її характеризують, властивості прояви, умови підвищення і критерії оцінки (вимірювання).

Без наявності стійких мотивів і стимулів, бажання задовольняти потреби і міняти що-небудь, активність людини не буде відповідати своїм визначенням по суті. При цьому мотиви впливають на

інтенсивність, тривалість, частоту і силу дій особистості, і дозволяють в мінімальні терміни задовольняти їй потреби.

Мотивацію можна визнати головним фактором задоволення потреб особистості - з одного боку, а з іншого - вирішальним фактором підвищення активності [1, с. 101].

Таким чином, розкриття сутності самого поняття «активність» з наданою психологічною характеристикою ознак щодо особистості, і проведений контент-аналіз таких понять, як «мотив» і «мотивація», дозволяють обґрунтувати мотиваційну активність особистості в такий спосіб: це прагнення особистості задовольняти власні потреби на основі сформованої системи мотивів (мотивації) під впливом збуджуючих її свідомість стимулів, що впливають на неї ззовні, які формуються в соціумі, і чинників, які формуються в психіці особистості і сприяють виникненню потреб»(визначення автора).

На основі проведеного контент-аналізу поняття «активність» - як одного з базових для обґрунтування мотиваційної активності особистості, уточнена його сутність з виділенням відповідних ознак, де головними чинниками властивостей прояви активності, і якостей, які її характеризують, визначені потреби, а головними факторами умов підвищення і оцінки - мотиви. На цих підставах зроблено висновок - мотиви є головним чинником підвищення активності особистістю, який дозволяє задовольняти її власні потреби.

З'ясування сутності понять «мотив» і «мотивація» дозволило доповнити психологічну характеристику ознак активності особистості і знайти виважені аргументи, на основі яких обґрунтовано поняття «мотиваційна активність особистості».

Отже, перспективним напрямком подальших досліджень в даному напрямку можна вважати більш глибокий аналіз і розробку класифікованої системи чинників, які впливають на мотиваційну активність особистості взагалі і, зокрема - студентів - як найбільш активної частини населення, яка накопичує знання.

Список літератури.

1. Додонова О.А. Обґрунтування психологічної сутності поняття «мотиваційна активність особистості» / О.А. Додонова // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць. - Луганськ: СНУ ім. Володимира Дала, 2013. - № 3(32). - С. 95 - 103.
2. Матеріал із вільної Вікіпедії [Електронний ресурс] - Режим доступу <http://ru.wikipedia.org/wiki>
3. Психологический словарь (на украинском языке) / под ред. В.И. Войтко. - К.: Вища школа, 1982. - 215 с.
4. Гамезо М.В. Атлас по психологии / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко: Информ. метод. материалы к курсу «Общая психология»: учеб. пособие для студентов пед. и-тов. - М.: Просвещение, 1986. - 272 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - Санкт-Петербург, изд-во «Питер», 2002. - 720 с.
6. Фридман Л.М. Психологический справочник учителя / Лев Моисеевич Фридман, Ирина Юрьевна Кулагина. - М.: «Просвещение», 1991. -

288 с.

7. Максименко С.Д. *Общая психология: учеб. пособие / Сергей Дмитриевич Максименко.* – М.: «Рефа-бук», К.: «Ваклер», 2004. – 528 с.
8. Занюк С.С. *Психологія мотивації та емоцій: навч. посіб.* / С.С. Занюк. – Луцьк: вид-во Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. – 180 с.
9. Куликов Г.Т. *Мотивация труда наемных работников: монография / Г.Т. Куликов / Отв. ред. Д.П. Богиня.* – 2-е изд. – К.: Ин-т демографии и соц. исследований НАНУ, 2006. – 244 с.
10. Омаров А.М. *Руководитель: размышление о стиле управления / А.М. Омаров; 2-е изд.* – М.: Политиздат, 1987. – 366 с.
11. Додонова О.А. *Психологічна сутність активності особистості у процесі навчання / О.А. Додонова // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць.* – Луганськ: СНУ ім. Володимира Даля, 2013. – № 2(31). – С. 96 – 102.

Божик М. В., <https://0000-0001-6037-6032>

Бережанський О. О.,

Голуб В. А., <https://0000-0003-3123-7169>

ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНІ ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА КРЕМЕНЕЧЧИНІ (1959-1969 рр.)

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка

Анотація. У публікації розкриваються особливості становлення та історико-педагогічні етапи фізичної культури та спорту на Кременеччині (1959-1969 рр), а саме у Кременецькому педагогічному інституті.

Annotation. The publication reveals the peculiarities of formation and historical and pedagogical stages of physical culture and sports in Kremenechchyny (1959-1969), namely at the Kremenets Pedagogical Institute.

Факультет фізичного виховання у Кременці був заснований у 1959 році. Саме з цього року і до сьогодні відбувається становлення та розвиток фізичної культури і спорту на Кременеччині. У 1960 році в Кременецькому педагогічному інституті, були лише 2 спеціальні кафедри: легкої атлетики і спортивних ігор та кафедра методики фізичного виховання і гімнастики. Крім того була загальноінститутська кафедра фізичного виховання, яка організувала роботу на природничому та фізико-математичному факультетах [3, с. 228].

Проводили заняття з спеціальних дисциплін досвідчені викладачі-тренери. Треба визнати, що хоча умови тренувань у ті часи були далеко не такі, як зараз (штангісти і борці тренувалися в напівпідвальних приміщеннях, легкоатлети навіть на відкритому повітрі не мали 100-метрової доріжки, а ігровики і легкоатлети в

осінньо-зимовий період тренувались у холодному приміщенні колишньої церкви), але студенти працювали наполегливо, завзято і показували високі результати на змаганнях. Кожного року до 10 студентів виконували нормативи майстрів спорту з різних видів спорту [1, 2, 3, 5].

Досить сильною була баскетбольна команда, серед чоловіків. Не можна не згадати футбольну команду на чолі з тренером Авраменко В. Г., яка неодноразово була переможцем першості педагогічних ВНЗ та студентського товариства «Буревісник». У 1963 році Раїса Дрозд очолила в інституті роботу спортивного клубу і керувала ним аж до 1970 року [1, 4, 7].

У навчальному закладі завжди належна увага приділялась спортивно-масовій роботі і не тільки на факультеті фізичного виховання, а й на інших. Щорічно проводились спартакіади інституту з 6-7 видів спорту. В них брали участь збірні команди природничого, фізико-математичного факультетів, а факультет фізичного виховання виступав збірною командою курсів. Таким чином урівнювались можливості команд. Ці змагання були дуже цікавими. Вболівати приходили за свої команди не тільки студенти, а й викладачі. На змаганнях у залах місць для вболівальників не вистачало, їх займали задовго до початку змагань [1, 3, 5, 7].

Збірні команди інституту постійно були кращими з усіх видів спорту, як в Кременці, так і в області. Постійно організовувались масові виступи студентства перед населенням міста Кременця та легкоатлетичні пробіги у різних місцях області, присвячені знаменним датам.

У період 1964-1969 рр. спортклуб Кременецького педінституту неодноразово виборював звання кращого серед педагогічних навчальних закладів України. У 1966 році Раїсу Дрозд, як голову кращого спортивного клубу, ввели в члени президіуму центральної ради студентського товариства «Буревісник». Таким чином, про роботу Кременецького навчального закладу вже знали не тільки в Україні, а й у Москві. Варто також відзначити що Іван Прокопович Дрозд та Раїса Дрозд були включені в суддівську колегію XXII олімпійських ігор з легкої атлетики, яка проводилась у Москві.

Також у Кременецькому педінституті досить сильною була школа гімнастики. Гімнасти тренувались у спортивному залі (зараз ауд. 25), який опалювався „буржуйкою“, і на відкритому спортивному майданчику біля котельні [5].

Як згадує В. Г. Папуша [7]: «...Умови для тренування були вкрай важкими. Три жіночих прилади і чотири чоловічих (не враховуючи кілець) потрібно було розмістити в залі, їх щоразу встановлювали і прибирали. Місця для виконання опорного стрибка і вільних вправ практично не лишалось. Одна стійка перекладини кріпилася впритул до стіни, а гімнастичні мати з-під неї прибирались, щоб не торкатись ногами підлоги, а піднявши гриф перекладини вище – будеш

торкатись ногами стелі. Гімнастичні прилади були дуже старі і зношені, деякі з них не відповідали стандартам. Тренер з гімнастики Б. М. Шиян буквально не випускав нас з рук, щоб ми часом не травмувались, тим не менше уникнути травм нам не вдалось [7].

Згадуючи ті далекі часи важко збагнути, що в таких умовах тренування гімнасти примудрялися займати індивідуальні та командні призові місця на першості педвузів України, виконувати нормативи КМС, МС, 1, 2 і 3 розрядів.

На факультеті функціонували дві жіночі і дві чоловічі секції з гімнастики, у складі яких були студенти й інших факультетів, серед них: Степан Зелінка, Леонід Полухович, Світлана Калібірда, Ольга Ломакович, Зінаїда Яковлева, Галина Сацко, Володимир Папуша, Тетяна Салко, Ростислав Лящук, Роман Пафанович, Павло Логвіненко, Валентина Безугла, Зінаїда Бортник, Станіслав Гап'юк і Степан Бакан. Проводились, також, гімнастичні заняття і з дітьми викладачів інституту [7].

Ще в гірших умовах тренувались баскетболісти. Зимою – без опалення, тренування проводились в церкві (нині Храм Преображення Господнього), що знаходиться на території інституту. Варто згадати і тих спортсменів, які прославляли факультет на змаганнях з боксу (Юрій Кукліп), туризму (Володимир Кузовкин), силової акробатики (Валерій Щоголев) та інших видів спорту. Не проходило й двох тижнів, щоб в інституті не проводились змагання з того чи іншого виду спорту. Аншлаг був завжди забезпечений [2, 3, 4, 7].

Першим деканом факультету фізичного виховання був Віктор Олексійович Солодкий, вимоглива і водночас справедлива людина. Він не тільки помірно карав студентів за провину, але й коли треба було завзято захищав. Його методи виховання були дійовим щитом у запобіганні будь-яких проявів недисциплінованості. Студенти факультету були вдячні йому за батьківське піклування про них. Він дбав про те, щоб усі студенти проживали в гуртожитку, були забезпечені спортивною формою і взуттям для академічних занять (два спортивних костюми (літній і теплий зимовий), взуття на всі види академічних занять, майки, футболки, труси, а також, спеціальний одяг і взуття для занять спортом) [2, 3, 5, 6].

Розвиток факультету фізичного виховання в Кременці потребував поповнення спеціалістами зі спортивно-педагогічних дисциплін. Згідно навчального плану студенти вивчали велику кількість спортивних дисциплін: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, настільний теніс, вільна і класична боротьба, лижний і ковзанярський спорт, важка атлетика і навіть бокс. Для проведення практичних занять з названих видів спорту потрібні були висококваліфіковані викладачі. Це добре розумів ректор інституту Микола Лаврентійович Бригінець. З Володимир-Волинського педучилища були запрошені в Кременець на роботу Абрам Гурфінкель, Раїса і Іван Дрозд, Аліна Мартинова, а за

ними потягнулись і багато кращих випускників педучилища, які не тільки поповнили, але й посилили склад спортивних команд [2, 3, 5, 7].

Значний внесок у розвиток basketболу зробив Григорій Васильович Єфімов, випускник Львівського інституту фізичної культури, член збірної команди інституту м. Львова. Багатьом студентам запам'ятались його майстерні кидки в кошик як лівою, так і правою рукою.

Назавжди залишиться в пам'яті студентів і колег викладачка рухливих ігор – Нінель Григорівна Єфімова, її методика проведення занять була настільки досконалою, що здатна була перевтілювати дорослих у метушливих дітлахів. Після від'їзду декана Віктора Солодкого, Нінель Григорівна поправу очолила факультет [2, 3, 7].

Ішов час, факультет міцнів розвивався і потрібні були наукові кадри. Першим, хто приїхав на факультет фізичного виховання в Кременець після закінчення аспірантури, був Валентин Іванович Трошенко. Через півроку він захистив дисертацію і очолив кафедру теорії і методики фізичного виховання і гімнастики. На його лекції приходили не тільки студенти, але й вільні від занять викладачі. Це була висококультурна, ерудована, професійно грамотна і надзвичайно доброї душі людина. Учасник війни, інвалід він започаткував розвиток науки на факультеті. Під його керівництвом захистили кандидатські дисертації Флавіан Бурбан, Григорій Єфімов. Залучав до науки і молодих викладачів, які згодом стали вченими (В. Сагалюнов, С. Кічук, Р. Лящук, В. Папуша, В. Авраменко, В. Кучеренко та ін.) [2, 7].

Може скластися таке враження, що студенти факультету фізичного виховання тільки тренувались і змагались. Але це далеко не так. Щосуботи в спортивному залі, під естрадний оркестр (акордеон – Микола Ракович, саксофон – Михайло Попович та ін.) проводились вечори відпочинку (зараз там гімнастичний зал), працювали гуртки художньої самодіяльності, між факультетами інституту проводились ігри КВК (студенти фізкультурного факультету завжди перемагали), готували спортивні вечори і масові гімнастичні виступи не тільки перед населенням Кременця, а й Тернополя. Перші масові гімнастичні виступи студентів, які проводились у Кременці на центральному стадіоні увечері під променями прожекторів. Потім, з переїздом інституту до Тернополя, спортивно-масові виступи студентів стали традиційними. Вони присвячувались різним подіям і святam [7].

Також слід згадати про заняття з фізичного виховання на факультетах ЗТД, фізико-математичному і природничому ф-ті. На 1-2 курсі заняття проводилися 2 рази в тиждень, а на 3-му курсі – по одному заняттю. До основних предметів, для студентів 1-2 курсів, належали заняття з легкої атлетики, гімнастики, лижного спорту, легкоатлетичний крос; для 3 курсів – спортивні та рухливі ігри. Залікові вимоги виходили з норм комплексу ГТО та техніки і тактики

спортивних ігор. Крім того, кожен студент до заліку повинен взяти участь у двох змаганнях. Заліки виставлялись у кінці навчального року.

В інституті проводилась Спартакіада, до якої входили 5 видів спорту: легка атлетика, легкоатлетичний крос, волейбол, баскетбол, лижні змагання. Кожен факультет повинен був представити збірну команду. Кращі студенти-спортсмени I розряду, КМС., МС входили у склад збірної інституту та області, і займали почесні призові місця на Спартакіаді України [2, 3, 5, 7].

Спортивне життя в інституті вирувало. Команди гімнастів, борців, штангістів, лижників, гравці гідно захищали честь навчального закладу, області на змаганнях Першості України. Тренерами збірних були: Шиян Б. М., Дрозд І. П., Буран Ф. М., Єфімов Г. В., Лящук М. І., їхні команди займали призові місця [2, 7].

Отже, Кременецький педагогічний інститут з часів свого заснування і до сьогодні виховав та продовжує виховувати низку видатних спортсменів, тренерів, котрі ніколи не забували та не забудуть свою «Альма-матер» та надалі продовжують примножувати та розвивати фізичну культуру і спорт, який став сенсом їхнього життя, незважаючи на низькі зарплати, відсутність фінансування в галузі спорту та низку інших проблем.

Список літератури:

1. Бенера В. Є. Історико-педагогічний дискурс становлення фізичної культури на Кременеччині / В. Є. Бенера // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць – № 2. – 2013. – С. 3 – 6.
2. Вища педагогічна освіта в Кременеччині (40-90 рр. ХХ ст.): Матеріали регіональної науково-практичної конференції «Вища педагогічна освіта в Кременеці 1940-1990 рр.: знахідки, традиції, проблеми та перспективи» / за заг. ред. Ломаковича А. М., Фурман О. А. – Жовква: Місіонер, 2012. – 280 с.
3. Грабовенко Н. Спогади про роботу викладачем фізичного виховання Кременецького педагогічного інституту та тренерські і спортивні досягнення / Надія Грабовенко // Матеріали регіональної науково-практичної конференції «Вища педагогічна освіта в Кременеці 1940-1990 рр.: знахідки, традиції, проблеми та перспективи» / за заг. ред. Ломаковича А. М., Фурман О. А. – Жовква: Місіонер, 2012. – 280 с.
3. Дрозд Р. Про педагогічну та спортивну діяльність на факультеті фізичного виховання Кременецького педагогічного інституту у 1959-1969 роках / Раїса Дрозд // Матеріали регіональної науково-практичної конференції «Вища педагогічна освіта в Кременеці 1940-1990 рр.: знахідки, традиції, проблеми та перспективи» / за заг. редакцією Ломаковича А. М., Фурман О. А. – Жовква: Місіонер, 2012. – С. 227-231.
4. Коляденко С. М. Кременецький ліцей у системі освіти Волині : [монографія] / С. М. Коляденко. – Житомир : Вид-во ЖДУ, 2003. – 136 с.
5. Панькова Л. Кафедра фізичного виховання Кременецького педагогічного інституту в 1959-1969 роках / Любов Панькова // Матеріали регіональної науково-практичної конференції «Вища педагогічна освіта в Кременеці 1940-

- 1990 рр.: знахідки, традиції, проблеми та перспективи» / за заг. Редакцією Ломаковича А. М., Фурман О. А. – Жовква: Місіонер, 2012. – С. 238-240.
6. Теодорович Н. И. Город Кременец Волынской губернии /Н. И. Теодорович. – Почаев, 1890. – История города Кременца. – Седлец, 1904.
7. Папуша В. Спогадам про минуле немає кінця / Володимир Папуша // Матеріали регіональної науково-практичної конференції «Вища педагогічна освіта в Кременці 1940-1990 рр.: знахідки, традиції, проблеми та перспективи» / за заг. редакцією Ломаковича А. М., Фурман О. А. – Жовква : Місіонер, 2012. – С. 240-245.

Винничук Олег

<https://orcid.org/0000-0002-9709-7296>

МЕДІАТИЗАЦІЯ ТА ПЕРСОНІФІКАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФУНКЦІОНУВАННЯ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ В УМОВАХ ДІАСПОРИ

*Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В.Гнатюка*

Анотація. У статті подано короткий аналіз становлення та розвитку українського спорту за межами України, висвітлено змістову складову української спортивної періодики та охарактеризовано діяльність окремих представників українського спорту в еміграції.

Abstract. The article presents a brief analysis of the formation and development of Ukrainian sport outside Ukraine, outlines the substantive component of Ukrainian sports periodicals and describes the activity of individual representatives of Ukrainian sport in exile.

Перші спортивні видання за межами українських земель з'являються ще перед Першою світовою війною. Українська спортивна преса активно розвивалася у складних еміграційних умовах 20-30-х років й продовжує виходити друком і сьогодні.

Яскраве місце у розвитку української спортивної періодики посідають еміграційні пластові, сокільські, спортові видання 20-30-х років, зокрема такі як "Спортсмен" (Каліш) - 1922 р., "Школа українських пластунів" (Щипйорно) - 1923 р., "Український Сокіл" (Подєбради) - 1931 р., "Український Сокіл" (Прага) -1934-1938 рр., "Український Сокіл" (Буенос-Айрес) - 1934р., "СКОБ" (Париж) - 1937 р. та ін. Незважаючи на тісну співпрацю, особливо з лідерами чеського сокілства, фахова мова цих видань базувалась на традиціях українського словотвору, національної термінології.

Досвід діяльності спортивних товариств в еміграційних умовах сформував засади подальшого розвитку українського спорту в середовищі західної діаспори у другій половині ХХ століття. Важливу роль у розбудові національно-культурного життя українців, насамперед в США та Канаді, відіграли спортивні клуби, які

перебрали на себе своєрідну місію збереження національних основ української фахової термінології. Друковане українське слово активно пропагувалося у міжнародному олімпійському русі. Чимало друкованих неперіодичних видань, листівок та інших друків з'являється під час проведення різноманітних акцій у містах-столицях Олімпійських Ігор (Монреаль, Мюнхен, Лос-Анджелос, Лейк-Плесід, Калгарі). Від Ігор 1952 року розпочинає свою історію олімпійська тематика в недержавній українській філателії. Безперечно, що усі ці заходи носили виразний політичний, національно-визвольний підтекст. У такій ситуації українська фахова спортивна лексика знову ж базувалась на засадах збереження національної ідентичності у мові.

Особливе місце у розвитку спортивної преси й до сьогодні відіграє одне з найавторитетніших видань української діаспори - орган українського спортивно-виховного товариства "Чорноморська Січ" - спортовий журнал "Наш Спорт" (Ньюарк, США). Цей журнал сьогодні є повністю доступним для широкого кола читачів у бібліотеці Львівського державного інституту фізичної культури.

Важливо, що журнал сьогодні друкується двома мовами - українською та англійською. Це дозволяє поширювати українське слово серед зацікавлених кіл англомовних читачів й сприяє глибокому порівнянню двох терміносистем.

Останнім часом, від середини 90-х років, за ініціативою керівників Української Спортової Централі Америки й Канади (УСЦАК) - М.Стебельського, О.Твардовського, Я.Петрика, Р.Куціля та ін. навязана тісна співпраця колективу редакції "Нашого Спорту" з фахівцями спорту з України, а відтак з авторами-дописувачами. Такий досвід є вкрай цікавим, своєрідним поштовхом до зближення двох систем термінології, до пошуку компромісів, до осмислення спільних напрацювань [1].

Від 1994 року в Торонті (Канада) зусиллями голови спортової комісії Світового Конгресу Українців В. Соколика друкується з періодичністю один раз на три місяці "Вісник Спортової Комісії СКУ". Засади добору українських фахових термінів суттєво не відрізняються у цьому виданні від багаторічного досвіду журналу "Наш Спорт".

Незважаючи на те, що в умовах діаспори українська спортивна фахова мова практично не розвивалася відповідно до вимог часу, існувала в замкнутому середовищі, вивчення й аналіз традицій, які були закладені в цій історичній моделі дасть неоціненну допомогу в розбудові системи сучасної національної спортивної термінології.

Вивчення історії спортивного життя української діаспори висуває на перший план дослідження та узагальнення доробку видатних діячів і спортсменів, які своїм тілом і духом прославляли Україну далеко за межами рідних земель [2].

Піонер українського хокею в Австралії - Омелян Буцацький

Омелян Буцацький народився 20 березня 1918 року у сім'ї священика Олександра Буцацького і Марії Сосенко у м. Львові. Завдяки батькові, який був великим прихильником спорту, Омелян ще змалку почав займатися спортивними іграми : футболом, хокеєм, баскетболом, настільним тенісом.

З 1928 року О.Буцацький активно займається хокеєм. Вже у 12-ти річному віці Омелян виступає за команду 17-18-ти річних хокеїстів "Головної Гімназії" на міжнародних змаганнях серед вищих шкіл. Займаючись індивідуально і з своїми друзями фанатиками хокею у 1931 році організують хокейну команду "Богун". На протязі 3-х років "Богун" успішно грає проти університетських команд. На неофіційному рівні "Богун" не програв жодної зустрічі.

У 1936 році опиняється у професійному польському клубі "Сілесія" (Катовіце). Провівши ряд матчів за цей клуб, за свою яскраву гру обирається на матч 50 кращих гравців Ліги Північної і Південної Польщі.

У період 1941-1944 рр., коли відбувалась друга Світова війна, Омелян граючи за команду СТ "Україна" відчув себе повністю зрілим гравцем і ці роки він рахує найкращими у своїй хокейній кар'єрі.

В липні 1944 року з дружиною виїхав до Словаччини, де професійно грає до 1945 року. З 1945 р. продовжує спортивну діяльність в УСТ "Лев"У 1948 році перебирається до Австрії, де стає граючим тренером команди ІЕV (Інсбрук), в якій грає і працює до 1950 року. У 1948 році приймає австрійське громадянство і грає за збірну Австрії на чемпіонаті світу в Стокгольмі.

Розмірковуючи над своєю подальшим життям О. Буцацький розуміє, що не зможе виступати на високому професійному рівні до похилого віку, тому вирішує емігрувати у 1950 році до Австралії. У цій країні ще не було професійних команд, усі клуби були любительськими і Омелян міг грати ще тривалий час. Прибувши до Австралії продовжив свою хокейну кар'єру у клубі "Леви" (Сідней). Провівши в цій команді сезон, разом з товаришами вирішують організувати команду, яка базувалася б тільки на європейських гравцях. Команді дали назву "Бомберс", основу її переважно склали чехи й словаки. Омелян виконує роль граючого тренера. Протягом багатьох років команда залишалась першою в сіднейському хокеї.

Активний член в суспільному житті українців Австралії, О.Буцацький написав біля 1000 статей, був співредактором різних альманахів: "РФК" (Баварія), "Вільна думка" (Сідней), четвертого тому "Енциклопедії Української Діаспори - Австралія", "Українці в Австралії" (другий том).

Помер Омелян Буцацький 1 вересня 1997 року у Сідней.

На думку багатьох дослідників спортивного руху української діаспори Омелян Буцацький був одним з кращих українських хокеїстів довоєнного періоду. Разом з тим це була яскрава незабутня постать у

розвитку українського спорту далекого від нас австралійського континенту.

Євстахій (Стах) Габа

Народився 26 квітня 1930 року в м. Судова Вишня. Закінчив гімназію в перехідному таборі "Гайденав", там же включився у пластове життя. У 1948 році отримав нагоду бути учасником пластового табору в Франції.

У 1948 році разом із сім'єю прибув до м.Торонто (Канада), де активно занурюється у спортивне життя Спортивного Товариства "Україна". Впродовж декількох років основний бомбардир футбольної команди СТ "Україна", один з найпопулярніших українських футболістів діаспори. Неодноразово визнається кращим спортсменом СТ "Україна" (Торонто).

Після завершення активної спортивної кар'єри не залишає футбольної справи і стає тренером юніорської футбольної дружини СТ "Україна". Привівши своїх вихованців до перемоги у Національній Канадській Юніорській Лізі, стає тренером першої команди СТ "Україна", яка у 1991 році стала чемпіоном Ліги і не програла жодних змагань. Цього ж року Євстахій Габа визнається "Тренером року" [3].

У 1993 році став Головою СТ "Україна" (Торонто) і переобраний на цю посаду 1994-1998 роках. Також у 1993 році обраний головою "Фонду сприяння Національному Олімпійському Комітету України" в Канаді, який досить вагомо працює в справі підтримки виступів збірних команд України на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу. Був членом української делегації на літніх Олімпійських іграх 1996 р. в Атланті і зимових Олімпійських іграх 1998 р. в Нагано. Нагороджений НОК України почесною грамотою за підтримку команди України на різних міжнародних змаганнях.

Професор Мирослав Іван Велигорський

Народився 4-го січня 1920 року в селі Серафінці, Городенківського повіту Івано-Франківської області.

Мирослав здобув початкову освіту в Городенці і Станиславові, середню в чоловічій гімназії Станиславова. В гімназії належить до Товариства Відродження та спортивного клубу. В 1940р. закінчує Педагогічний інститут у Львові. Репрезентує Педінститут в волейбольній команді і є чемпіоном в десятиборстві і в стрільбі.

В зв'язку з маніфестаціями за Закарпатську Україну арештований польською поліцією в 1939 р. і відбував покарання у в'язниці оскільки не бажав підписати польською мовою поліцейського протоколу. В 1940 -1941рр. вчителює в середній школі в Щирці і є позаштатним інспектором шкіл Щирецького району.

В 1941 році переїжджає з родиною до Львова. У Львові М.Велигорський вивчає медицину в Державному медичному інституті в 1942-1943 рр. Є членом Українського Спортивного Студентського Клубу, спортивним референтом і ланковим легкоатлетичної секції і виступає в спринті. В 1944 р. заарештований німцями потрапляє у

примусові табори праці. Спочатку працює на хімічній фабриці, потім на підземній фабриці, разом з французькими і радянськими військовополоненими, відновлюючи частини до танків.

В червні 1946 р. табір Фюссен ліквідують і перевозять всіх в Міттенвальд. Тут він є членом таборової управи, секретарем Таборової Ради, секретарем УРСТ "Лев" і ланковим багатьох секцій, вчителем фізкультури при реальній гімназії, комендантом українського табору.

В жовтні 1948 р. родина Велигорських емігрує до Канади. В м.Торонто реорганізувавши Спортивне Товариство "Україна", стає головою Товариства. З родинних причин, в 1951 р., переїжджає до Еспаньолі, малого 6 тисячного містечка в Північному Онтаріо де засновує Лещетарський Клуб.

Список літератури:

1. Козій Ю. С. Спортивний рух в середовищі західної української діаспори: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 "Фізична культура" / Козій Юрій Северинович. – Луцьк, 2000. – 18 с.
2. Соколик В. Два спортові ювілеї в Торонті // Наш Спорт / Упоряд. О.Твардовський.- Ньюарк, 1988.- С. 18-19.
3. Стрільчук Л. В. Українські політичні біженці та переміщені особи після Другої світової війни: автореф. дис. канд. іст. наук: 07.00.02 "Всесвітня історія" / Л. В. Стрільчук. – Чернівці, 1999. – 14 с.

Горшук В.Т., Патрійчук А.В.

Римик Р.В., <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>

Маланюк Л.Б. , <https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті визначено рівень розвитку морфофункціональних показників у дітей 10-11 років; рівень фізичної підготовленості та проведений кореляційний і факторний аналіз між цими показниками; визначено рівень розвитку витривалості у юних легкоатлетів. На основі отриманих даних розроблено технологію розвитку витривалості у юних легкоатлетів.

Annotation. The article describes the level of development of morphofunctional indicators in children 10-11 years; level of physical fitness and correlation and factor analysis between these indicators; the level of endurance development in young athletes was determined. Based on the data obtained, the technology of endurance development in young athletes was developed.

Актуальність теми. Пошук найбільш ефективних засобів і методів розвитку фізичних якостей є одним із головних завдань фізичного виховання юних спортсменів. Вирішити це завдання означає домогтися різнобічного і гармонійного розвитку рухових здібностей [1]. Складовим елементом витривалості є загальна аеробна витривалість, яка характеризує здатність до тривалого виконання роботи помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи. Тому вона є частиною всебічної фізичної підготовки юних спортсменів [3].

Важливе значення мають дослідження взаємозв'язку розвитку витривалості з іншими фізичними якостями, фізичним розвитком і функціональними можливостями юних спортсменів.

У теорії і методиці фізичного виховання немає єдності думок в судженні про засоби, методи і характер навантажень для розвитку витривалості. Фахівці пропонують розвивати витривалість різними способами: багаторазове виконання вправ максимальної потужності - Шпаков П.Ф. (1999); виконання вправ на витривалість субмаксимальної потужності - Полунін О.І. (2004); безперервний біг протягом 8-20 хв - Матвеев А.П. (1999).

Проблеми витривалості також досліджували: довготривалу адаптація до великих фізичних навантажень (Граєвська Н.Д., 2005 р.; Ільницький В.І., 2016 р.). Науковим фундаментом для вивчення ефективності різних варіантів планування річного циклу тренування були роботи, виконані В.Н.Платоновим (2004), М.М. Булатовою (1996), Т.С.Тімакова (2013).

До теперішнього часу, незважаючи на достатню кількість спеціальної та методичної літератури, яка висвітлює багато аспектів розвитку витривалості у дітей, в тому числі на уроках фізичної культури та тренувальних заняттях, ця проблема ще є актуальною.

Мета дослідження – розробити технологію розвитку витривалості у юних легкоатлетів на етапі попередньої базової спортивної підготовки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; для вивчення особливостей фізичного розвитку використано методи оцінювання фізичного розвитку, педагогічне тестування, педагогічні спостереження. методи математичної статистики використано для аналізу даних досліджень.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Проведені різними авторами дослідження морфофункціональних показників дітей 10-11 років доповнюють один одного і дозволяють більш повно розкрити причину результатів зниження деяких важливих компонентів фізичного розвитку нинішнього покоління.

Шляхом порівняння показників фізичного розвитку сучасних дітей з даними досліджень 2000-х років ми відзначаємо, що соматометричні величини вимірів (довжина і маса тіла) є незначними [2]. Поряд з цим

спостерігається зниження фізіометричних параметрів: показники ЖЕЛ, що характеризує функцію зовнішнього дихання, у сучасних дітей 10-11 років відстають від даних, отриманих у 2000-х роках в середньому на 13,2%; МПК, яке відображає роботу систем, відповідальних за кисневий обмін в організмі в цілому в нашому дослідженні нижче на 12,1%, ніж у 2000-х; відносно МПК, що визначає кисневий режим роботи м'язів, нижче на 11,7%; показники кисневого пульсу менше на 10,3% [4].

Більш високі результати, які демонстрували діти даної вікової групи у попередніх роках при виконанні тестів на витривалість («Біг за 90 с», «Біг за 6 хв», «Біг за 35 хв»), а також інших компонентів фізичної підготовленості, без яких неможливо відобразити рівень фізичного розвитку обстежуваних дітей в цілому, безпосередньо залежать від фізіометричних показників. Ми спостерігаємо більш високі функціональні дані у школярів в 2000-х років і відповідно кращі показники фізичної підготовленості. У сучасних дітей ми відзначаємо більш низькі фізіометричні значення і як наслідок, зниження показників фізичної підготовленості в середньому на 11,5% (табл. 1).

Для того щоб діти 10-11 років показували високі результати при виконанні тестів на витривалість, необхідно досягти поліпшення функціональних показників. Простежується пряма залежність між фізіометричними показниками і рівнем розвитку витривалості. Щоб підвищити функціональні параметри, необхідно виконувати вправи на витривалість, які сприяють вдосконалення як дихальної так і серцево-судинної систем організму.

З 18 параметрів між морфофункціональними показниками та значеннями фізичної підготовленості відзначається сильна кореляційна залежність між МПК та ЖЕЛ/Джел ($r = 0,71$); становою динамометрією і підніманням та опусканням прямих ніг ($r = 0,71$).

Аналіз факторної структури фізичної підготовленості дітей 10-11 років на початку досліджень показав, що найбільший внесок у загальну дисперсію вибірки здійснюється фактором, який після ідентифікації був позначений як фактор I - функціональні здібності організму. На цей фактор впливали такі характеристики, як ЖЕЛ (0,721), ЖЕЛ/Джел (0,719), МПК (0,747), МПК/кг (0,706). Наступний за величиною внеску в сумарну дисперсію вибірки фактор II був ідентифікований як фактор рухливості суглобів. Найбільші навантаження на цей фактор мали «нахил вперед, стоячи» (0,775), і «поперечний шпагат». Третій фактор, який підлягає ідентифікації, отримав назву фактора III - швидкісно-силових здібностей. У ньому найбільші навантаження припадали на показники «біг 30 м» (0,849) і «човниковий біг 3x10 м» (0,754). Четвертий фактор, що має найбільшу факторну вагу за показником «піднімання і опускання прямих ніг» (0,816).

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей дітей 10-11 років

Показники	Вік (рокі в)	Хлопчики (X±σ)	Дівчатка (X±σ)	t	P
Станова сила (кг)	10	27,2±4,4	25,4±7,2	1,25	p>0,05
	11	35,4±7,6	32,4±7,5	1,46	p>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	10	124,8±12,5	122,4±13,8	0,74	p>0,05
	11	130,6±11,6	128,5±8,8	0,6	p>0,05
Біг 30 м (с)	10	6,53±0,42	6,55±0,38	0,02	p>0,05
	11	6,52±0,36	6,53±0,42	0,07	p>0,05
Біг 6 хвилин (м)	10	852,4±153,2	856,5±152,1	0,11	p>0,05
	11	923,6±161,2	928,4±198,3	0,11	p>0,05
Біг 90 с (м)	10	314,3±56,2	309,1±53,8	0,35	p>0,05
	11	359,6±52,4	352,3±52,6	0,5	p>0,05
Нахил тулуба вперед, стоячи(см)	10	4,2±0,3	4,5±0,2	4,16	p<0,001
	11	4,8±0,4	4,5±0,5	1,34	p>0,05
Поперечний шпагат (см)	10	31,2±5,2	29,4±5,3	1,26	p>0,05
	11	29,6±4,8	28,9±5,8	0,49	p>0,05
Човниковий біг 3x10 м (с)	10	11,2±0,46	11,4±0,54	0,49	p>0,05
	11	10,7±0,52	11,6±0,56	8,96	p<0,001
Стойка на одній із закр. очима(с)	10	43,6±0,57	43,4±0,47	1,29	p>0,05
	11	47,5±0,54	47,7±0,45	1,49	p>0,05
Біг 35 хвилин (м)	10	1852,5±563,2	1668,3±57,4	1,21	p>0,05
	11	1922,7±558,8	1743,4±567,2	1,17	p>0,05

В результаті проведеного тестування рівень витривалості у дітей 10-11 річного віку за тестами «6 - хвилинний біг», «Біг за 35 хв» і «Біг за 90 с». виявився низьким (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня розвитку витривалості у дітей 10-11 років

Тести	Вік (роки)	Хлопчики (X±5)	Дівчатка (X±8)	P	Рівень
6-хв біг (м)	10	802,2±172,2	603,4±155,3	p< 0,001	
	11	906,1±158,3	703,2±157,4	p< 0,001	
		820,1±160,6	619,9±155,9	p< 0,001	низький
Біг за 35 хв (м)	10	1852,5±563,2	1668,3±557,4	p>0,05	
	11	1922,7±558,8	1743,4±567,2	p>0,05	
		1863,5±591,1	1673,1±603,3	p>0,05	низький
Біг за 90 с (м)	10	314,3±56,2	309,1±53,8	p>0,05	
	11	359,6±52,4	352,3±56,2	p>0,05	
		313,1±53,75	308,3±54,05	p>0,05	низький

На основі аналізу літератури, опитування та особистих досліджень ми розробили технологію розвитку витривалості для підготовки юних легкоатлетів 10-11 річного віку, яка створена на основі використання засобів розвитку витривалості і є однією з форм оздоровлення та розвитку даної якості [6].

Зміст технології складається з двох частин: основної і спеціальної. Основна частина становить основу загальнодержавного стандарту у сфері фізичної культури. Спеціальна частина спрямована на розвиток витривалості у юних спортсменів легкоатлетів. Основна частина нашої технології включає наступні види матеріалу: основи знань про фізичну культуру, уміння і навички; рухливі ігри; гімнастика з елементами акробатики; легкоатлетичні вправи; лижна підготовка; плавання.

Спеціальна частина передбачає розвиток витривалості і є основою нашої технології. Її реалізація відбувається за допомогою використання різноманітних методичних прийомів і раціональних способів організації тренувальних занять [7].

Ефективність тренувальних занять з дітьми 10-11 річного віку багато в чому визначається їх змістом і структурою.

Відповідно до структури нашої технології тренувальних занять на засоби з розвитку витривалості відводиться 4,2% у підготовчій частині, 60% - в основній частині і 4,3% - у заключній. Решту часу розподіляється на освоєння технічних дій базових видів спеціалізації з виду спорту.

В основу формування нашої технології нами були покладені положення:

1. Комплексний підхід до навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей.

2. Побудова тематичних серій занять, які дозволяли послідовно, концентровано засвоювати певні рухові дії та систематично повторювати вивчені раніше.

3. Широке використання змагального методу при вирішенні освітніх завдань розвитку фізичних якостей.

4. Алгоритм засвоєння вправ передбачав: ознайомлення з новою вправою і її значенням для життєдіяльності людини; вивчення техніки вправи в поєднанні з розвитком фізичних якостей; закріплення вправи; перевірка якості і міцності її засвоєння змагальним методом; виконання вправи в природних умовах.

Висновки. Порівнюючи показники фізичного розвитку особистих досліджень з даними 2000-х років виявлено, що спостерігається зниження показників ЖЕЛ у сучасних дітей 10-11 років відстають на 13,2%; МПК нижче на 12,1%, ніж у 2000-х; показники кисневого пульсу менше на 10,3% [5].

У особисті дослідженнях дітей 10-11 років прослідковуються більш низькі фізіометричні результати і як наслідок, зниження показників фізичної підготовленості в середньому на 11,5%. У тестуваннях рівня витривалості у дітей 10-11 річного віку за тестами «6 - хвилинний біг», «Біг за 35 хв» і «Біг за 90 с» він виявився низьким в усіх вікових групах.

На основі аналізу літератури, опитування та особистих досліджень ми розробили технологію розвитку витривалості для підготовки юних легкоатлетів 10-11 річного віку, яка створена на основі використання засобів розвитку витривалості що є однією з форм оздоровлення та розвитку даної якості.

Список літератури:

1. Анушкевич, Н.В. К проблемам физического воспитания в общеобразовательной школе. XIII Международная научно- практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Матер, конф. Коломна, 2003, том 1. С. 52-54
2. Афанасьев, В.З., Морозов, С.Н. Изучение уровня двигательной подготовленности школьников г. Москвы. Сборник трудов ученых РГАФК. 1999. С. 166-168
3. Борисова, Л.М., Махова, В.Н., Чистяков, А.Ю. Индивидуализация развития двигательных способностей школьников соревновательным методом в

фізическому вихованню. XIII Міжнародна науково-практична конференція по проблемам фізического виховання учасників «Чоловік, здоров'є, фізическа культура і спорт в змінюючому світі»: Матеріали конференції. Коломна. 2003, том I.- С. 64

4. Босенко, А.І., Дудник, А.І., Пелепчук, О.С. О деяких вікових закономірностях адаптації до циклічної роботи різного характеру. X Міжнародна науково-практична конференція по проблемам фізического виховання учасників «Чоловік, здоров'є, фізическа культура і спорт в змінюючому світі»: Матеріали конференції. Коломна, 2000. С. 40-41

5. Ванюшин, Ю.С. Показатели кардиореспіраторної системи у спортсменів різного віку. Фізіологія людини. 1998 том 24, №3. С.105-108

6. Макаров, А.Н. Развитие выносливости у детей школьного віку і науково-методические основы системы подготовки юных і взрослых спортсменов к бегу на средние і длинные дистанции. Автореф. дис. ... докт. пед. наук; Моск. Обл. инст-т им. Н.К. Крупской. М, 1973.-32 с.

7. Прокудин,Б.Ф., Прокудин,К .Б., Голощапов,Б.Р. Особенности реакции кардиореспіраторной системы юных спортсменов на нагрузки на выносливость. XVI Міжнародна науково-практична конференція по проблемам фізического виховання учасників «Чоловік, здоров'є, фізическа культура і спорт в змінюючому світі»: Матеріали конференції. Коломна, 2006. С. 48-51

Грабик Н.М.,
<https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>
Романишин Т.І., Масира О.І.

ФУНДАТОР ЗИМОВИХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ТЕРЕНАХ ТЕРНОПІЛЬЩИНИ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Анотація. У публікації висвітлюється внесок Ліщука В.С. у зародження та розвиток гірськолижного спорту, фрістайлу та сноубордингу на Тернопіллі.

Серед видів спорту, які користуються популярністю серед дітей, молоді та дорослого населення на Тернопільщині вагоме місце належить зимовим видам спорту. Катанням на гірських лижах, сноуборді займається значна кількість тернополян. У місті функціонує спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа «Екстрім», вихованці якої продовж багатьох років входять до складу національної збірної України зі сноубордингу та фрістайлу, беруть участь у міжнародних стартах: Чемпіонати світу серед дорослих та юніорів, Всесвітній зимовій універсіаді, зимовому Європейському молодіжному Олімпійському фестивалі тощо [2, 3].

Історія такого успіху бере свій початок від ініціативи та праці –

Ліщука Володимира Савича. Людина, яку можна вважати генератором зародження та розвитку на Тернопіллі, спочатку гірськолижного спорту, а потім сноубордингу. Завдяки діяльності Ліщука В.С. значна кількість дітей була залучена до активної рухової діяльності, участі у змаганнях, ведення здорового способу життя [4].

Цього року Ліщуку В.С. виповнилося вісімдесят років. Понад 50 років він займався популяризацією фізкультурно-спортивної діяльності. Він працював тренером з скелелазіння, гірських лиж, фрістайлу і сноубордингу, створив спортивну школу в Тернополі з зимових видів спорту, підготував чимало майстрів спорту та дав дорогу в життя багатьом тренерам, які зараз продовжують його справу [1].

28 серпня 2019 року під час урочистостей з нагоди відзначення Дня міста та Успення Пресвятої Богородиці, що відбулися на Співочому полі міський голова Тернополя вручив нагороду «Почесного громадянина міста Тернополя» засновнику комунального закладу «Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа «Екстрім» Володимиру Ліщуку. На думку колег та вихованців його заслуги важко переоцінити. Це людина, яка все життя присвятила спорту та горам [3].

Діяльність Ліщука В.С. щодо популяризації занять гірськими лижами починається із його роботи в клубі при спортивному товаристві «Буревісник».

У 1985 році вихованці гірськолижного клубу при спортивному товаристві «Буревісник», вперше взяли участь у республіканських змаганнях у с. Ясиня, Закарпатської області та у с. Славське, Львівської області. В травні 1985 року спортивному клубу виділена земельна ділянка під обладнання гірськолижної траси по вул. М. Тарнавського. Саме Ліщук В.С. побачив у цій земельній ділянці гірку – майбутнє місце для тренувань школярів, які захотіли б стати гірськолижниками. Багато зусиль приклали для реконструкції природного рельєфу схилу. В результаті, з встановленням витягу, місто отримало власну гірськолижну трасу в мініатюрі, де майбутні чемпіони України з гірських лиж, фрістайлу та сноубордингу мали можливість «ставати на сніг» та робити свої перші спуски. А в подальшому вихованці школи популяризували місто Тернопіль історіями своїх перемог. Крім вихованців школи на гірці могли кататися мешканці Тернополя – прихильники цих зимових видів спорту [4].

У 1990 році гірськолижний спортивний клуб було передано на баланс заводу «Сатурн». На початку 1990-х років, у зв'язку з кризою, інтерес до спорту на підприємстві згас. І лише завдяки ентузіазму та праці Ліщука В.С. клуб продовжував існувати.

За ініціативи Ліщука В.С. у 1994 році було створено ТОВ «Дитячо-юнацька спортивна школа "Скіф"». У 1997 році її перетворено на госпрозрахункову гірськолижну дитячу спортивну школу. У штаті

були тільки директор (Ліщук В.С.) та один тренер-викладач. Від січня 1999 року виконком Тернопільської міської ради розширив школу до трьох штатних одиниць та передав її на баланс управління освіти міської ради. В цьому ж році тернопільські спортсмени почали здобувати призові місця на першостях України з гірськолижного спорту та фрістайлу (могул).

Завдяки зусиллям директора Ліщука В.С. та керівництва міської ради школі виділили один з корпусів дитячого дошкільного закладу, де адміністративно-господарські та тренувальні приміщення було обладнано зусиллями працівників школи. Це був один з важливих етапів розвитку школи.

В цей період в Україні починає активно розвиватися сноубординг. У 2000 році Володимир Ліщук виступив з ініціативою відкриття відділення «сноубординг» у Тернополі. Як наслідок, керівництво спортивної школи збільшило штат тренерів-викладачів, а у школі займалося понад 100 вихованців.

Під час керівництва Ліщука В.С. школа продовжувала активно розвиватися та досягати нових успіхів. Так, 26 грудня 2009 року наказом № 3/718 Головного управління з питань туризму, сім'ї, молоді та спорту Тернопільської облдержадміністрації Гірськолижній ДЮСШ надано Першу категорію. В лютому (5-го) 2010 року Гірськолижна дитячо-юнацька спортивна школа була перейменована в дитячо-юнацьку спортивну школу «Екстрім», а 26 грудня 2013 року наказом № 1328 Міністерства молоді та спорту України надано Вищу категорію та статус "спеціалізована" (СДЮСШ "Екстрім").

З 03 травня 2018 року школу очолює Романишин Тетяна Іванівна (директор) та Ліщук Володимир Савич – заступник директора з навчально-тренувальної роботи. Станом на сьогодні в школі функціонує два відділення: сноубординг та лижний фрістайл (могул). Тренерський колектив налічує 11 штатних тренерів, з яких: 3 тренери з вищою категорією, 2 – з другою та 5 тренерів-майстрів спорту України. У 18 групах займається 160 учнів, з них 9 майстрів спорту України. Вони вдало підкорюють вершини і майстерно долають перешкоди, старанно тренуються і здобувають перемоги. Вихованці школи демонструють високі результати і є одними з кращих в Україні. За сезон 2018-2019 років вони зуміли здобути понад 60 нагород Чемпіонатів, Кубків України та Всеукраїнських змагань Мінмолодьспорту України (8 чемпіонів України серед дорослих, юніорів та юнаків). Спортсмени школи стали призерами на міжнародних змаганнях зі сноуборду. Команди Тернопільської області, здобули перше загальнокомандне місце Чемпіонату України серед дорослих з лижного фрістайлу та Чемпіонату України серед юнаків та дівчат зі сноуборду. В складі збірної команди України з сноуборду та фрістайлу на 2018-2019 навчальний рік – 14 тернополян, які стали кращими за підсумками результатів сезону.

Крім того, Ліщук В.С. був одним із засновників Тернопільської обласної федерації зимових видів спорту. Під його керівництвом Ліщука В.С. підготовлено 23 майстрів спорту України з сноубордингу та фристайлу.

Підсумовуючи плідну та довготривалу діяльність Ліщука В.С. можна сказати, що завдяки його праці на Тернопільщині активно розвиваються такі олімпійські види спорту як сноубордингу та фристайл (могул). Величезна кількість дітей продовж п'ятдесяти років пройшла «школу» його навчання та виховання, де крім навиків катання на лижах та сноубордах, засвоїли життєво важливі вміння та навички, здобули друзів та досвід.

Список літератури:

1. Гірськолижна школа СДЮСШ Екстрім м. Тернопіль [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.extreme.te.ua/school/snowboarding>
2. Грабик Н. Зародження і розвиток сноубордингу // Н. Грабик, Н. Смик // Матеріали II регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні» / За заг. Ред. Огнистого А.В. – Тернопіль, 2017. – С.25-28.
3. Грабик Н.М. Історія розвитку фристайлу як олімпійського виду спорту //Н.М. Грабик, Д.П. Пилипів // Матеріали регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні» / За заг. Ред. Огнистого А.В. – Тернопіль, 2015. – С.33-36.
4. Дитячо-юнацькі спортивні школи системи освіти. Історія розвитку. Тернопіль, 2007., 47с.

Дволятик О.В.

Синиця А.В., <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>

Римик Р.В., <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

Анотація. У статті визначено рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів початкової школи. Виявлено, що більшість показників фізичної підготовленості у школярів молодших класів мають оцінку «задовільно». також у цьому віці стан серцево-судинної системи оцінюється як «поганий».

Annotation. The article describes the level of physical development, physical fitness and physical performance of elementary school students. It is revealed that the majority of indicators of physical fitness in the elementary school students are rated "satisfactory". also at this age, the condition of the cardiovascular system is rated as "bad".

Актуальність теми. Питання збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є найважливішим завданням держави. Фахівці відзначають, що в 6-10 річному віці близько 50% дітей мають від 1 до 4 захворювань і відхиленнь функціонального характеру з боку різних фізіологічних систем організму (серцево-судинної, травної, нервової тощо). Близько 30% дітей молодшого шкільного віку мають відхилення з боку опорно-рухового апарату та невротичні прояви (В.А. Кабачков, 2004; Г.И. Нарскін, 2002; Ю.П. Пузырь, 2006) [1, 2].

На процес фізичного виховання впливає співвідношення навчання фізичних вправ і розвитку рухових здібностей. Він є ефективним, якщо вони стають складовою засвоєних рухових навичок [4].

У дослідженнях Д. Т. Мірошніченка (2007), О. І. Шиян, Є. Сливки (2015) проаналізовано методикy навчання фізичних вправ шкільної програми, у роботах О. М. Худолій, С. С. Єрмакова (2011) обґрунтовано закономірності формування рухових навичок у юних спортсменів. Для учнів молодших класів запропоновано технологічні підходи до навчання легкоатлетичних, гімнастичних, акробатичних вправ і спортивних ігор.

Установлено, що ефективність навчання підвищується, якщо використано методи комплексного навчання [3] та враховано режими чергування виконання вправ і відпочинку [5].

Мета дослідження – визначення рівня фізичного стану школярів молодших класів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури; антропометрія, динамометрія, спірометрія; педагогічні методи: педагогічне тестування, педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі ЗШ № 24 та ЗШ № 6 м. Івано-Франківська. Загальна кількість учнів початкових класів охоплених дослідженнями 90 осіб:

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За результатами дослідження виявлено, що найбільш сприятливим періодом для тренування сенсорних систем за показниками вестибулярного і тактильного аналізаторів у хлопців зафіксовано вік 9 років; зорового аналізатора 7 років, а за показниками ЦНС – 7 років у хлопців.

У хлопчиків віком 8–9 років (табл. 1) спостерігаються статистично достовірні зміни показників зросту, маси тіла, обводу грудної клітки за трьома фазами, життєвої ємності легень (ЖЕЛ), динамометрії правої й лівої кисті. Екскурсія грудної клітки не змінюється ($p < 0,05$). Хлопчики віком 9–10 років статистично достовірно відрізняються за показниками довжини тіла, динамометрії правої й лівої кисті ($p < 0,05$), не відбувається змін у показниках маси тіла, обводі грудної клітки за трьома фазами, екскурсії грудної клітки і ЖЕЛ ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Аналіз показників фізичного розвитку хлопчиків 6–10 років

Вік	Показники	Показники								
		Маса тіла, кг	Довжина тіла, см	ної клітки, см			Екскурсія грудної клітки, см	Життєва ємність легенів, см ³	Сила кисти, кгс	
				Пауза	Вдих	Видих			Правої	Лівої
6	X	22,01	120,29	56,67	60,46	55,67	4,79	1375,0	8,33	6,67
	s	0,67	1,55	0,64	0,63	0,64	0,29	67,56	0,81	1,07
7	X	23,18	122,02	57,83	61,2	56,74	4,47	1411,36	8,43	8,07
	s	2,34	0,9	1,61	1,54	1,65	2,70	5,20	2,63	2,63
8	X	28,0	129,75	61,49	65,24	60,29	4,95	1703,33	11,55	10,48
	s	0,84	0,81	0,68	0,65	0,66	0,17	34,28	0,51	0,49
9	X	32,02	136,10	64,75	68,79	63,32	5,47	1868,97	13,52	12,10
	s	0,95	0,68	0,85	0,81	0,81	0,26	31,61	0,51	0,51
10	X	33,61	140,36	66,03	70,28	64,26	6,02	1931,03	16,00	14,41
	s	1,71	1,44	1,38	1,31	1,35	0,36	58,53	0,69	0,67
	t	0,83	2,37	0,82	1,00	0,62	1,38	0,97	2,96	2,87

Результати досліджень показали, що більшість хлопчиків молодшого віку за антропометричними показниками мають середній бал фізичного розвитку. У 8 років у хлопчиків чітко проявляються значні зміни в анатомо-фізіологічному формуванні організму.

Отримані дані свідчать, що в молодшому шкільному віці відбуваються значні зміни у розвитку опорно-рухового апарату і доповнюють результати досліджень А. С. Солодкова, Е. С. Сологуба [6].

У хлопчиків віком 6–7 років (табл. 2) у тестах «Стрибок у довжину з місця», «Човниковий біг 4×9 м» відзначено статистично достовірні

розбіжності ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що віком розвивається координаційні здібності.

У хлопчиків віком 7–8 років статистично достовірні зміни спостерігається під час виконання тестів «Біг на 30 м», «Стрибки у довжину з місця», «Біг на 300 м», і «Ходьба по прямій лінії після 5 обертів». Слід звернути увагу на зміни індексу Гарвардського степ-тесту і збільшення у двічі кількості 8-річних учнів (20 %), які виконали степ-тест по відношенню до 7-річних школярів. Середній індекс (30,85) характеризує поганий стан фізичної працездатності восьмирічних школярів років. Усе це свідчить про те, що з віком у хлопчиків розвиваються здібності не тільки до динамічної рівноваги та орієнтації в просторі, а й до прояву витривалості і швидкодію – силових здібностей.

Таблиця 2

Результати тестування рухової підготовленості та працездатності хлопчиків 6 – 10 років

Тести	Вік									
	6		7		8		9		10	
	\bar{X}	m	\bar{X}	m	\bar{X}	m	\bar{X}	m	\bar{X}	m
Біг 30 м (с)	6,77	0,17	6,76	0,08	6,40	0,12	6,21	0,07	5,98	0,08
Стрибок у довжину з місця (см)	106	4,92	119,41	2,44	132,5	2,11	132,54	3,1	141	2,41
Біг 300 м (хв)	1,84	0,07	1,73	0,07	1,41	0,03	1,31	0,24	1,27	0,04
Підтягування на канаті у змішаному висі (разів)	9,80	0,99	9,79	0,62	11,94	0,76	10,6	0,96	10,48	1,07
Човниковий біг 4x9м (с)	14,4	0,26	13,4	0,19	12,81	0,49	12,34	0,13	11,72	0,12
Нахил тулуба з положення сидя- чи (см)	2,70	0,79	2,63	0,57	3,21	0,37	3,64	0,63	3,24	0,65
Ходьба по прямій лінії після 5 обертів (см)	122,75	26,74	149,78	13,42	97,48	9,02	70,59	8,33	75,59	11,98
Гарвардський степ-тест (хвилини)	0,52	0,12	0,55	0,05	0,61	0,03	0,92	0,06	1,37	0,21
Гарвардський степ-тест (індекс)	-	-	22,3	2,67	30,85	1,45	28,6	0,77	30,5	1,11

У хлопчиків віком 8–9 років за результатами тестів спостерігаються статистично достовірні зміни під час виконання вправ «Біг на 300 м. і «Ходьба по прямій лінії після 5 обертів». Значні зміни відбуваються не тільки в часових показниках (утриманні темпу сходження) при виконанні степ-тесту, але й показниках індексу Гарвардського степ-

тесту. Більш ніж у 1,5 рази збільшилася кількість учнів (34 %), які виконали степ-тест у 9 років і одержали середній індекс 28,6. Усе це свідчить про те, що з віком хлопчики виявляють здібності до витривалості, динамічної рівноваги після вестибулярного подразнення.

У хлопчиків віком 9–10 років спостерігаються статистично достовірні зміни результатів «Біг на 30 м», «Стрибок у довжину з місця», «Човниковий біг 4×9 м». Слід вказати, що при виконанні Гарвардського степ-тесту у хлопчиків віком 10 років суттєво змінюється показник здібності до утримання темпу сходження. Збільшилася кількість десятирічних хлопчиків (47 %), які виконали тест і отримали середній індекс (30,5), що характеризує поганий стан фізичної працездатності.

Висновки. Для дітей віком 6–10 років характерним є збільшення тотальних розмірів тіла, ЖЄЛ, сили рук. У 8-річних хлопчиків чітко проявляються значні зміни в анатомо-фізіологічному формуванні організму, вони за антропометричними показниками мають середній бал фізичного розвитку.

У результаті дослідження встановлено, що більшість середньостатистичних показників загальної рухової підготовленості школярів молодших класів мають оцінку «задовільно». У молодшому шкільному віці стан серцево-судинної системи оцінюється як «поганий», водночас з віком простежується чітка тенденція до зростання адаптаційних можливостей дитячого організму в результаті дії навантаження.

Список літератури:

1. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей. Київ : Здоров'я, 1983. С. 19–56.
2. Волков Л. В. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Київ : Знання України, 2003. С. 19–20.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания. Москва : Академия, 2001. С.131–132.
4. Худoley О. Н. Закономерности формирования двигательных навыков у юных гимнастов. Наука в олимпийском спорте. 2012. № 1. С. 36–46.
5. Худолій О. М. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків : монографія. Харків : ОВС, 2014. 320 с.
6. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник . Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. С. 370–393.

КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ПОСТАТЯХ

Тернопільський національний педагогічний
Університет ім. В.Гнатюка

Анотація. У публікації розкривається місце і роль кафедри легкої атлетики ТНПУ у розвитку, становленні та підготовці спортсменів-легкоатлетів у Тернопільській області. Подано перелік кращих викладачів та випускників кафедри.

Annotation. The publication reveals the place and role of TNPU athletics department in the development, formation and training of athletes in the Ternopil region. The list of the best teachers and graduates of the department is given.

Розбудова Української держави, входження в новий період продуктивного розвитку всіх сфер соціального життя, актуалізація багатого культурно-історичного досвіду і відродження традицій національного виховання ставлять на перший план проблему соціальної роботи із сучасною молоддю. Головна мета національного виховання молоді визначається як формуванням особистісних рис громадянина України, що включають у себе національну самосвідомість, розвинену духовність, правову, трудову, фізичну, моральну, екологічну культуру, розвиток індивідуальних здібностей і таланту.

Сьогодення вимагає теоретичного обґрунтування історично сформованих етапів розвитку видів спорту, зокрема легкої атлетики. Через аналіз історичного минулого рідного краю закладається основа національної свідомості, культури підростаючого покоління. [1]

Перші згадки про розвиток легкої атлетики на Тернопіллі з'являються після возз'єднання західноукраїнських земель 1939 року. Але свій бурхливий розвиток вона розпочала у повоєнні роки. Найактивніше легка атлетика розвивалася в Тернополі, Кременці та Чорткові.

Вагомий внесок у підготовку легкоатлетів наприкінці п'ятдесятих – початку шістдесятих років минулого століття докладали працівники Кременецького державного педагогічного інституту Ф.М. Бурбан, І.П. Дрозд, А.І. Гурфінкель.

У 1969 році Кременецький державний педагогічний інститут перевели до Тернополя. Кафедра легкої атлетики утворена в 1976 році поділом кафедр спорту і спортивних ігор Тернопільського педагогічного інституту. На кафедрі легкої атлетики Тернопільського державного педагогічного інституту створили належну навчально-матеріальну базу, яка має стадіон із футбольним полем, шістьма

біговими доріжками з гаревим покриттям і легкоатлетичними секторами, поле для метання молота та диска, критий легкоатлетичний манеж 60 x 6 м, ігрові майданчики тощо. Це дало новий поштовх розвитку легкої атлетики в Тернополі. Тоді на кафедрі легкої атлетики педінституту працювали Ф.М. Бурбан, М.О. Губернаторов, В.В. Іськів, В.Г. Четвертак. Пізніше до них долучилися Р.Р. Лещишин та М.Ф. Неводнічек. Ці фахівці доклали чимало зусиль для підготовки спортсменів у студентському ДСТ «Буревісник». Збірна області з легкої атлетики у 70-х і на початку 80-х років формувалася здебільшого студентами факультету фізичного виховання педінституту.

Першим завідувачем був ст.викладач Прокопенко В.І. (1976-1977р.р.). Згодом керівництво кафедрою здійснювали: доц. Губернаторов М.О. (1977-1978 рр.), канд. пед. наук, доцент Шпитальний В.Б. (1978-1990 р.), канд. пед. наук, доцент Петренко Є.М. (1990-1992р.), канд. пед. наук, доцент Іваськів С.М. (1992-2003р., 2014-2018 р.), канд. пед. наук, доцент Єднак В.Д (2003-2014), з 2018 в.о. завідуючого кафедрою канд.наук з фіз.вих і спорту, доцент Ладика П.І. У 2005 році, в зв'язку з відкриттям на факультеті нової спеціальності «Олімпійський та професійний спорт», її перейменовано у кафедру «Теорії і методики олімпійського та професійного спорту».

Про високій фаховий рівень викладачів кафедри та студентів-легкоатлетів свідчать їхні здобутки на спортивних аренах України та світу. Серед них можна відзначити [2]:

- **Балахонова Анжела Анатоліївна** - у 1994 році закінчила факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. У спорті з 1979 року. Майстер спорту України (біг 100м) із 1993 року, майстер спорту України міжнародного класу з легкої атлетики (стрибки з жердиною) з 1994 року. Учасниця XXVIII літніх Олімпійських ігор в Афінах (2004 рік). Срібна призерка чемпіонату світу (1999 рік), чемпіонка Європи на стадіоні та в закритих приміщеннях (1998 рік), володарка Кубка Європи (1997 рік) та серед молоді (1995 рік), серед клубів (1998 рік), багаторазова чемпіонка України (1996-2001 роки) зі стрибків із жердиною. Рекордсменка світу для закритих приміщень – 4,45 м (1998 рік), тричі оновлювала рекорди Європи на стадіонах – 4,34, 4,35, 4,36 м (1997 рік). Нагороджена орденами «За заслуги» III ст. (1998 рік), «Княгині Ольги» III ст. (1999 рік).

- **Бурбан Флавіан Михайлович** – у 1950 році закінчив Львівський державний інститут фізичної культури. З 1950 по 1969 роки – викладач, завідувач кафедри фізичного виховання, кафедри теорії і методики фізичного виховання, кафедри спорту і спортивних ігор, декан факультету фізичного виховання Кременецького педінституту, з 1969 до 1997 роки – доцент кафедри легкої атлетики Тернопільського державного педінституту. Кандидат педагогічних

наук. Був ініціатором створення у 1969 році і керівником створення легкоатлетичної бази кафедри легкої атлетики Тернопільського державного педінституту. За час педагогічної діяльності підготував десятки майстрів спорту з легкої атлетики. Помер 23.11.1997 року.

- **Большаков Валерій Олександрович** У 1963 році закінчив факультет фізичного виховання Кременецького державного педінституту. З 1963 по 1972 роки працював вчителем фізичного виховання в загальноосвітніх школах міста Чорткова, а з 1972 року в Чортківській ДЮСШ на посаді тренера-викладача. У 1982-1994 роках – старший тренер збірної команди з легкої атлетики школярів Тернопільської області. Його вихованці неодноразово ставали переможцями та призерами Всеукраїнських змагань з легкої атлетики серед юнаків, юніорів та молоді, а О. Кілочко у 1986 році став чемпіоном Радянського Союзу у потрійному стрибку серед юнаків (16,13 см).

- **Борейко Михайло Михайлович** – у 1985 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. Тренер-викладач Бродівської ДЮСШ Львівської області (1985-1988 роки), викладач кафедри фізичного виховання ТАНГ (1988-2001, 2003 роки), викладач кафедри легкої атлетики ТДПІ (2001 рік). Кандидат наук з фізичного виховання і спорту (2002 рік), доцент (2003 рік). Підготував 7 майстрів спорту України з легкої атлетики. Підготував: І. Фролова – володарка кубка Європи з легкої атлетики серед юніорів (1993 рік), О. Іщук – володарка кубка Європи серед дівчат (1993 рік), учасниця чемпіонатів світу з легкоатлетичного кросу серед юніорів (1994-1995 роки), Т. Купінська – 4 місце в юнацьких Європейських олімпійських днях (1995 рік. У різних вікових групах його учні на чемпіонатах України здобули понад 300 медалей різного гатунку. Крайній тренер Тернопільщини (2008-2012 роки). Відмінник освіти України.

- **Васірук Михайло Степанович** – у 1973 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педінституту. Кандидат у майстри спорту (100 м). Підготував 1 майстра спорту міжнародного класу, 7 майстрів спорту України. Його вихованка Наталія Шимон у 1993 році стала бронзовим призером чемпіонату Європи серед юніорів. Під його керівництвом починав тренуватись Дмитро Мишка, бронзовий призер чемпіонату Європи серед юніорів 1995 року. Сенік Микита – бронзовий призер Паралімпійських ігор 2008 року (Пекін), переможець та призер чемпіонатів світу з легкої атлетики серед інвалідів. Із 1975 року – тренер з легкої атлетики Тернопільської ДЮСШ «Колос». Президент дитячого спортивного клубу «Кенгуру» (1997-1999 роки). У 1996-1999 роках працював по контракту у легкоатлетичному клубі м.Спліт (Хорватія). Під його керівництвом починала тренуватись срібний призер Олімпійських ігор 2008 року (Пекін), чемпіонка світу зі стрибків у висоту Бланка Власіч. З 2000 року – викладач кафедри

легкої атлетики факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету. Тренер вищої категорії. Заслужений тренер України (2007 рік).

- **Грабовенко Надія Йосипівна** - у 1964 році закінчила факультет фізичного виховання Кременецького державного педагогічного інституту. Викладач кафедри спорту та спортивних ігор Кременецького (1964-1969 роки), Тернопільського (1969-1972 роки) державних педагогічних інститутів (1969-1972 роки), тренер-викладач з легкої атлетики Тернопільського фінансово-економічного інституту (1972-1980 роки), Івано-Франківського інституту нафти і газу (1980-1986 роки), тренер, директор ДЮСШ, СДЮШОР «Гарт» (1987-1997 роки). Заслужений тренер України (1998 рік). Нагороджена срібною медаллю Міжнародної федерації легкої атлетики «За великий внесок у розвиток світової легкої атлетики» (1994 рік).

- **Губернаторов Микола Олексійович** - у 1965 році закінчив Львівський державний інститут фізичної культури. Кандидат біологічних наук (1984 рік), доцент (1989 рік). Із 1965 року працював на факультетах фізичного виховання Кременецького і Тернопільського педагогічних інститутів, обіймав посади завідувача кафедри легкої атлетики, заступника декана та декана. Нагороджувався грамотами міністерства освіти України (1970, 1982 роки), нагрудним знаком «Відмінник народної освіти» (1986 рік) та медаллю «Ветеран праці» (1986 рік). Помер 1 січня 1999 року, похований у Тернополі.

- **Данилюк Іван Степанович** - у 1980 році Тернопільський державний педагогічний інститут, факультет фізичного виховання. З 1980-1998 роках працював тренером-викладачем з легкої атлетики Збаразької ДЮСШ. З 1998 по даний час викладач кафедри легкої атлетики Тернопільського національного педагогічного університету ім. В.Гнатюка. Підготував 7 кандидатів у майстри спорту з легкої атлетики, 16 призерів національних змагань серед юнаків, юніорів та молоді.

- **Доскоч Марія Іванівна** - у 1988 році закінчила факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. Майстер спорту СРСР (1989 рік), майстер спорту СРСР міжнародного класу (1991 рік). Перша жінка в області, яка пробігла марафонську дистанцію 42 км 195 метрів (1989 рік). Бронзова призерка Всесвітньої універсиади (1991 рік) з марафонського бігу. Переможець Всесоюзних молодіжних ігор (1991 рік).

- **Дрозд Іван Прокопович** - у 1954 році закінчив Львівський державний інститут фізичної культури. Кандидат у майстри спорту з легкої атлетики, плавання та вільної боротьби. Суддя всесоюзної категорії з легкої атлетики. Працював арбітром із легкої атлетики на XXII літніх Олімпійських іграх у Москві. Розпочав

свою трудову діяльність у 1960 р. в Кременецькому державному педагогічному інституті. У 1978-1979 роках – переможець конкурсу суддів всесоюзної категорії. Відмінник народної освіти (1987 рік). Помер 3 квітня 2000 року.

- **Єднак Валерій Дмитрович** - у 1990 році закінчив Київський державний національний інститут фізичної культури. Кандидат у майстри спорту. Чемпіон України серед школярів 1984 року зі штовхання ядра. Тренер-викладач з легкої атлетики ДЮСШ «Буревісник» (1990-1991 роки). З 1991 року асистент, доцент, завідувач кафедри легкої атлетики (2003-2014 р.р.) Тернопільського національного педагогічного університету ім.В.Гнатюка, кандидат педагогічних наук, доцент. «Відмінник освіти України» (2007 р.). Президент Федерації легкої атлетики Тернопільської області (з 2005 року). Член Виконкому ФЛАУ (2012-2016 р.р.), член Ради ФЛАУ (з 2016 р.р.).

- **Зозуля Віра Михайлівна** – у 1992 році закінчила факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. Майстер спорту міжнародного класу (спортивна ходьба) з 1996 року. Учасниця XXVII (Сідней, 2000 рік), XXVIII (Афіни, 2004 рік), XXIX (Пекін, 2008 рік) літніх Олімпійських ігор. Багаторазова чемпіонка та призерка чемпіонатів та володарка кубків України з легкої атлетики (1996-2010 роки). Рекордсменка України із спортивної ходьби 5000 м, 10 та 20 км. Учасниця чемпіонатів світу (2001, 2003, 2005 роки) та Кубків Європи зі спортивної ходьби. Переможець командного кубка Європи (2005 рік), п'яте місце на Гран-Прі Європи (2007 рік) із спортивної ходьби на 20 км. Неодноразово встановлювала рекорди України зі спортивної ходьби (5, 10, 20 км). Працює тренером-викладачем із легкої атлетики.

- **Іськів Володимир Васильович** – у 1962 році закінчив Львівський інститут фізичної культури. У 1962-1974 роках працював тренером з легкої атлетики ДЮСШ. У 1967 році 4 вихованці стали призерами спартакіади школярів України, а у 1974 році В. Ралло виборов срібну нагороду на Всесоюзній спартакіаді школярів із десятиборства. Викладач Тернопільського державного педінституту (1974-1983 роках), тренер збірної СРСР із підготовки спортивного резерву зі стрибків у довжину (1977-1980 роках). У 1985-1998 роках працював головою обласної ради ДСТ «Спартак», президентом волейбольного клубу «Надзбруччя», у 1998-2012 роках методист інформаційно-методичного центру освіти і науки Тернопільської міської ради. Відмінник освіти України.

- **Казмірчук Володимир Гаврилович** - у 1971 році закінчив Донецький технікум фізичної культури, у 1988 році факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. Майстер спорту СРСР (3000 м з/п) з 1972 року. Чемпіон України (1972 рік), 4 місце на Кубку СРСР (1968 рік). У

1973-1989 роках тренер-викладач ДЮСШ «Авангард». З 1989 по 1995 роки тренер-викладач, а з 1995 по 2009 роки директор Тернопільської обласної школи вищої спортивної майстерності. Підготував трьох майстрів спорту міжнародного класу Валерія Вандяка (чемпіон Всесвітньої Універсиади, бронзовий призер Ігор Доброї Волі, дворазовий чемпіон СРСР та багаторазовий чемпіон України з бігу на 3000 м з/п), Ольгу Стефанишину (переможниця та призерка міжнародних змагань з марафонського бігу, дворазова чемпіонка СРСР та рекордсменка світу з бігу 2000 м з/п, багаторазова чемпіонка та призерка України із спортивної ходьба та бігу на 3000 м, 5000 м, 10000 м, напівмарафону та марафонського бігу), Марію Доскач (бронзовий призер Всесвітньої Універсиади, переможець молодіжних ігор СРСР з марафонського бігу), та п'ятьох майстрів спорту. Заслужений тренер України (1990 рік).

- **Козак Сила Павлович** – у 1968 році закінчив факультет фізичного виховання Кременецького державного педагогічного інституту. Тренер-викладач із легкої атлетики ДЮСШ м. Тернополя (1969-1996 роках), директор СДЮШОР СК «Гарт» (1996 рік). Три його учні стали майстрами спорту міжнародного класу (Олег та Олена Семирази, чемпіонка та рекордсменка Європи з бігу на 60 м з бар'єрами Ірина Гриценко (1979 рік) та чотири майстри спорту.

- **Лецишин Роман Романович** - у 1971 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педінституту. Кандидат у майстри спорту (800, 1500 м). Працював тренером – викладачем з легкої атлетики обласної ради ДСТ «Колос» (1972-1974 роки), на кафедрі легкої атлетики Тернопільського державного педінституту (1974-1982 роки). Його вихованці Юрій Дзундза, Олександр Левочко, Анатолій Малищик, Борис Осадчук, Олександр Степанюк, Ігор Бариш, Валентина Чендей – неодноразові переможці та призерами змагань ВНЗ України, ДСТ «Буревісник». Помер 2.05.2003 року.

- **Неводнічек Микола Федорович** – у 1972 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. У 1972-1983 роках – викладач кафедри легкої атлетики ТДПІ, у 1983-1987 роках – вчитель фізичного виховання ЗОШ №21. Його вихованці Валерій Соловей, Олександр Щербак, Михайло Вдовін неодноразово ставали переможцями та призерами змагань ВНЗ України, ДСТ «Буревісник». Помер 21.01.1988 року.

- **Ралло Володимир Євгенович** - у 1981 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педінституту. У 1974 році став срібним призером Спартакіади школярів СРСР із десятиборства (7154 очки). Майстер спорту СРСР (стрибки у довжину) з 1978 року, кращий результат – 8 м 02 см. Багаторазовий чемпіон України, чемпіон всесоюзного турніру пам'яті В.Санєєва, призер Меморіалу братів Знаменських із легкої атлетики.

Входив до складу збірної СРСР на літніх Олімпійських іграх у Москві. Призер міжнародних змагань у Турині (Італія). Учасник чемпіонату Європи (1978 рік). У 1982-1984 роках працював у ФСТ «Колос», у 1984-2002 роках служив в органах МВС України. Переможець чемпіонатів МВС та ФСТ «Динамо» зі службового багатоборства. Помер 20.11.2007 року.

- **Семираз Олег Володимирович** - у 1989 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педінституту. Перший майстер спорту міжнародного класу з легкої атлетики (стрибки у довжину) серед чоловіків на Тернопільщині (1984 рік). Багаторазовий чемпіон України та призер чемпіонатів СРСР зі стрибків у довжину. Кращий результат – 8,15 см. Заслужений тренер України із легкої атлетики з 1995 року. Підготував 2 майстрів спорту міжнародного класу та 2 майстрів спорту. Працював тренером із загально-фізичної підготовки в тенісному клубі міста Спліт (Хорватія), тренером-викладачем із легкої атлетики СДЮСШОР при Тернопільській академії народного господарства. Помер у 2008 році.

- **Ситарчук Микола Миколайович** - у 1985 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педінституту. У 1984-1986 роках – голова спортивного клубу Тернопільського державного педінституту, у 1988-2002 роках – тренер із легкої атлетики, із 2005 року – директор Тернопільської обласної ДЮСШ «Колос». Вихованці ставали переможцями, призерами всеукраїнських змагань, а В. Мацьковський у 2000 році брав участь у Європейському фестивалі бігу серед юнаків.

- **Смечук Ярослав Іванович** - у 1986 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педінституту. Заслужений тренер України з 1998 року. Підготував 2 майстрів спорту міжнародного класу та 8 майстрів спорту зі спортивної ходьби. Його вихованці неодноразово ставали переможцями всеукраїнських та міжнародних змагань зі спортивної ходьби, а майстер спорту міжнародного класу В. Зозуля тричі брала участь у Олімпійських іграх (Сідней, Афіни, Пекін). Тренер-викладач із легкої атлетики Тернопільської обласної школи вищої спортивної майстерності.

- **Степанюк Олександр Іванович** – у 1981 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. Кандидат у майстри спорту (800, 1500 м). Учасник міжнародних змагань з кросу «Балканкрос» (1978 рік). Тренер-викладач із легкої атлетики ДЮСШ №3 м.Тернополя (1981-1983 роки), служба в МВС України (1983-2004 роки), з 2004 року – завідувач відділу організаційної роботи обласного ФСТ «Колос». Тренер-викладач Тернопільської обласної ШВСМ (2014 рік). Підготував Стребкова І. (бронзовий призер Кубка Європи з бігу на 10000 м в команді (2014 рік), Стребкову Н. (срібна призерка молодіжного чемпіонату Європи з бігу на 3000 м з перешкодами).

- **Стребкова Наталія Йосифівна** - у 2017 році закінчила факультет фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету. Майстер спорту України (1500 м) з 2013 року. Учасниця чемпіонатів Європи та світу з легкої атлетики та легкоатлетичного кросу серед юніорів та молоді до 23 років. Учасниця Кросу Націй в складі збірної Європи в Единбурзі (2014 рік). Срібний призер Чемпіонату Європи з легкої атлетики серед молоді у бігу на 3000 м з перешкодами (2017 р.). Рекордсменка України серед легкоатлеток у віковій категорії 20-23 роки.

- **Стефанишина Ольга Василівна** - у 1983 році закінчила факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. Майстер спорту СРСР (1985 рік), майстер спорту України міжнародного класу (1993 рік). Чемпіонка СРСР з бігу на 2 км з перешкодами (1991 рік), багаторазова чемпіонка України, переможець кубка України з кросу (1995 рік), бронзовий призер чемпіонату України з кросу (1996 рік). Переможець з напівмарафону (Франція 1992 рік), срібний призер Паризького марафону (1992 рік). Рекордсменка світу з бігу на 2000 м з/п в манежі (1991 рік). Тренер-викладач з легкої атлетики Тернопільської обласної ДЮСШ.

- **Твардовський Іван Іванович** - у 1992 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного інституту. Майстер спорту СРСР (3000м з/п) з 1989 року. Багаторазовий призер першості СРСР серед юніорів, чемпіон України (1995 рік), чемпіон Спартакіади України (1991, 1996 роки), срібний (1994 рік), бронзовий (2000 рік) призер чемпіонату України, срібний призер молодіжних ігор України (1998 рік), срібний призер Кубка України (1999 рік) з бігу на 3000 м з перешкодами. У 1995-2003 роках працював тренером із легкої атлетики у Тернопільському обласному спортивному клубі «Кенгуру», Тернопільській ДЮСШ «Колос», у 2003-2015 роках – в Тернопільському національному економічному університеті. Тренери – В. Г. Казмірчук, Я. І. Смечук.

- **Чуба Іван Васильович** – у 1974 році закінчив факультет фізичного виховання Тернопільського державного педінституту. З 1974 року – тренер-викладач із легкої атлетики. Підготував 1 майстра спорту міжнародного класу, 1 майстра спорту та не один десяток кандидатів у майстри спорту та першорозрядників. Його вихованці неодноразово ставали переможцями та призерами міжнародних, національних та обласних змагань із легкої атлетики, а В. Степанський входив до складу збірної Радянського Союзу з легкої атлетики (штовхання ядра). Перший тренер майстрів спорту України, членів національної збірної України Івана Стребкова, Оксани Ралько та Івана Карюка.

- **Четвертак Валерій Григорович** – у 1964 році закінчив факультет фізичного виховання Кременецького державного педінституту. Майстер спорту СРСР (десятиборство) з 1967 року.

Неодноразовий призер чемпіонатів ЦР ДСТ «Буревісник» 1962-1967 роки. Встановив 18 рекордів області (стрибок у висоту, 110м с/б, 400м с/б, десятиборство). З 1964 по 2000 роки – викладач кафедри легкої атлетики Кременецького та Тернопільського державних педінститутів. Підготував 4 майстри спорту з легкої атлетики. Його вихованці неодноразово ставали переможцями та призерами змагань серед ВНЗ України і чемпіонатів України з легкої атлетики. Помер в 2015 році.

Цей список не є повним, але віримо, що на прикладі досягнень цих людей зросте молоде покоління легкоатлетів, які гідно продовжать спортивні традиції та славу нашого краю, кафедри легкої атлетики та Тернопільського національного педагогічного університету ім.В.Гнатюка.

Список літератури:

1. Єднак В. Д. Розвиток легкої атлетики в Тернопільській області / В. Д. Єднак, О. І. Степанюк. // Міжнародні читання пам'яті професора Богдана Шияна. / Збірник наукових праць.. – 2015. – С. 99–103.
2. Степанюк О. І. Легка атлетика Тернопільщини: Історичний аспект / Олександр Іванович Степанюк. – Тернопіль: Вектор, 2016. – 250 с.

Іваськів С.М. Васірук М.С.

СПОРТ І ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка*

Анотація. Анкетування студентів факультету фізичного виховання показало, що рівень знань про олімпізм у значній мірі залежить від їхпортивної кваліфікації. Тренери недостатньо уваги приділяють освідченості спортсменів з питань їх олімпійської освіти.

Annotation. The article provides data of the survey of student-athletes on the issues of Olympism. It is shown that the higher sports qualification is, the higher spectrum of knowledge on Olympism a student has

Засновник сучасного олімпійського руху, відомий історик, літератор, педагог, соціолог, барон П'єр де Кубертен визначав олімпізм не тільки як систему міжнародних змагань, але перш за все як життєву філософію, яка сприяє поєднанню у гармонійне ціле якостей тіла, волі та розуму, поєднанню спорту з культурою і освітою. У своїй "Оде о спорте", за яку отримав золоту олімпійську медаль на Іграх V Олімпіади в 1912 році, П'єр де Кубертен обґрунтував основні ідеали олімпізму, яким вже більше чотирьох тисячоліть. Серед найбільших цінностей спорту, як відомо, є насолода, гармонія, справедливість, радість, благодорождство, прогрес і мир [1].

В Олімпійській хартії зазначено, що метою олімпізму є залучення спорту для гармонійного розвитку людини [2].

Для розвитку олімпійського руху в країні особливе значення має формування об'єктивної системи знань в сфері олімпійського спорту, Одним із засобів поширення знань про олімпійський рух, його історію та сучасність є олімпійська освіта, мета якої -поширення етичних, культурних і виховних цінностей олімпізму серед різних соціальних груп населення, та залучення ,перш за все дітей та молоді до систематичних занять фізичними вправами, підвищення їх зацікавленості до фізичної культури і спорту.

Дослідження В.К.Бальсевич, Л.І.Лубишевої, В.Н.Платонова показують, що система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує у вищих навчальних закладах, нажаль, не дозволяє у повному об'ємі реалізувати величезний гуманістичний, культурний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності. Окрім того, багато фактів свідчать про зростаючу девальвацію олімпійських ідеалів та цінностей у сфері студентського спорту і спорту взагалі. Багатьох молодих людей спортивна діяльність захоплює зовсім не як сфера прояву естетики, моральності, культури, засіб гармонійного розвитку, а перш за все тому, що тут можна заробити гроші, спостерігати і проявляти жорстокість, агресивність, грубу фізичну силу. Серед молодих спортсменів все частіше спостерігається бажання досягти перемоги за будь-яку ціну, навіть за рахунок здоров'я, порушення моральних норм та олімпійських принципів. Нині, коли рівень спортивних досягнень безупинно зростає, і перемога в змаганнях досягається все важче, деякі тренери і спортсмени використовують заборонені засоби підвищення працездатності організму. Використання заборонених засобів ставить під сумнів чесне суперництво, правила справедливої гри. Це суперечить етиці олімпійського руху [2, 5].

Враховуючи цю ситуацію, потрібно вести інтенсивний пошук нових напрямків роботи у фізкультурних вищих навчальних закладах, адже сучасна духовна ситуація на Україні, разом з іншими засобами, вимагає гуманізації фізичного виховання молоді, що на наш погляд, полягає у посиленні моральних чинників мотивації під час занять спортом, орієнтації на олімпійські цінності, які спрямовані на формування моральних якостей молоді, визначення принципів і норм спортивних стосунків і спілкування, які відповідають уявленням про високу культуру особистості та суспільства.

Важливою проблемою сьогодення постає олімпійське виховання спортсменів різної кваліфікації. Перед викладачами, тренерами стоїть завдання формувати у своїх підопічних спортивну культуру та знання про гуманістичні ідеали і освітні цінності, які можуть бути реалізовані у спорті, житті [4]. Тому дослідження становлення й розвитку освітніх цінностей молоді нині є актуальним і важливим аспектом відродження духовності громадян України.

Метою нашого дослідження є визначення знань про олімпізм у спортсменів різної кваліфікації, студентів факультету фізичного виховання і їх залучення до пропаганди олімпізму серед дітей і молоді під час різноманітних спортивно-масових заходів і проходження практик у загально освітніх школах і ДЮСШ. З цією метою нами проведено анкетування студентів анкетою " Олімпіець-взірець до якого мають прагнути всі", розробленою міжнародною науково-дослідницькою групою. Анкета містила 24 питання, які дозволили отримати відомості про рівень знань з олімпізму, основні джерела освіти з олімпізму та ставлення сучасної молоді до олімпійських ідеалів, принципів та цінностей.

Перед заповненням анкет проводився інструктаж. Зверталася увага на те, що відповіді на поставлені в анкеті запитання повинні бути об'єктивні і відверті. Якщо хтось не в змозі відповісти на якесь із запитань, то потрібно написати "не знаю" або "від відповіді утримуюсь".

У дослідженні брало участь 60 студентів факультету фізичного виховання (30-студентів масових розрядів; 18- 1- розрядників і 12 – мс і кмс).

Спортсмен творить і формується як особистість не тільки у процесі безпосередньої спортивної діяльності, а в умовах специфічних суспільних відносин. Для нього обов'язкова та необхідна діяльність, пов'язана з навчанням, працею, вихованням, пізнанням, спілкуванням тощо, оскільки спорт (на рівні спорту вищих досягнень) виступає як специфічна форма творчої діяльності [3].

Яким же чином видатні спортсмени можуть впливати на розвиток олімпійського спорту і інших сфер людської діяльності?

По-перше, спортсмени створюють унікальне за красою та емоційністю видовище, що приваблює на трибуни спортивних споруд сотні тисяч глядачів, а до екранів телевізорів – мільярди телеглядачів в усіх куточках земної кулі.

По-друге, спортсмени, демонструючи свої можливості, як ніхто інший сприяють зростанню популярності країни, представниками якої вони є. Особливо важливо це для країн, що не мають стабільного авторитету на світовій політичній і економічній аренах і прагнуть зміцнити своє положення в очах світової спільноти. Це думка не фахівців в області спорту, а видних державних і політичних діячів різних країн.

По-третє, спорт має величезний виховний вплив на підрастаюче покоління, значна частина якого прагне бути схожими на спортивних кумирів. В першу чергу це стосується величезної кількості молодих людей, що активно займаються спортом у дитячих спортивних школах, спортивних групах шкіл і вузів, спортивних інтернатах і школах олімпійського резерву. В Іграх Олімпіади бере участь близько 10 тисяч видатних спортсменів, але в країнах, які вони представляли, сотні мільйонів дітей, підлітків, хлопців і дівчат віддають заняттям

олімпійськими видами спорту значну частину своїх сил і часу, тому для них учасники Ігор слугують прикладом не лише в спорті, але і в житті. Проте значно більше дітей і молоді різних країн не займаються активно спортом, під впливом виступів і способу життя відомих спортсменів прагнуть до фізичної досконалості і здорового способу життя.

По-четверте, спортсмени беруть активну участь у суспільному житті, підтримуючи, наприклад, в процесі передвиборних кампаній державних діячів, різні добродійні акції.

По-п'яте, своїм постійним прагненням до прогресу спортсмени стимулюють наукові дослідження в галузі теорії і методики підготовки спортсменів, різних забезпечуючих дисциплін (біомеханіки, фізіології, медицини, психології тощо), розробку та виробництво нового високоєфективного інвентарю й устаткування, спортивної форми, продуктів харчування. [2,6].

Дані, отримані в результаті анкетування свідчать про те, що основній масі студентів знайомий термін "олімпізм", але дати повного визначення вони не змогли. Респонденти, які брали участь у дослідженні мають різні рівні знань з олімпізму. Найбільше відповідей на запитання "Дайте визначення поняття "олімпізм" звучить так: "Олімпізм – виховання гармонійно розвинутої людини" (54,2 %); 13,8 % студентів I-го розряду вважають, що олімпізм – це наука, деякі з них стверджують, що це – елемент культури. 10,6 % студентів плутають олімпізм із Олімпійським рухом, 15,5 % не змогли відповісти на питання і написали "не знаю". І лише 5,9 % дали правильну відповідь.

Аналіз анкет майстрів спорту і кандидатів показав, що вони краще розуміють поняття "олімпізм" і дали відносно повну відповідь на поставлене запитання. 59,2 % з них знають, що олімпізм – це філософія життя, яка поєднує в єдине, ціле якості тіла, волі та розуму. 19,7 % спортсменів першого розряду і 17,9 % спортсменів масових розрядів відповіли, що олімпізм виступає як загальнолюдська цінність, як показник розвитку фізичної культури молоді. І лише 21,1 % спортсменів не змогли відповісти на питання і написали "не знаю".

Частина респондентів (спортсмени), які брали участь у дослідженні, вважають принцип олімпізму у взаємовідносинах людей дуже важливим. Однак, їхні відповіді були нерівноцінними. 69,2 % достатньо чітко висловили свої думки про значення олімпізму у взаємовідносинах людей, продемонстрували свою обізнаність в цьому питанні, добре усвідомлюють суспільне та загальнодержавне значення олімпізму та його роль у справі будівництва розвиненої держави. Респонденти також усвідомлюють і політичне значення цього принципу – мирне співіснування держав з різним політичним устроєм, розвиток міжнародних відносин. Зрозумілий спортсменам і моральний аспект олімпізму. Моральне виховання у системі олімпійської освіти займає особливе місце, оскільки заняття

фізичними вправами і спортом дає можливості для формування моральних принципів.

40,9 % розуміють важливість олімпізму для суспільства та мирного співіснування систем, держав і народів, але дати змістовного обґрунтування своєї думки не змогли. В цілому спортсмени зрозуміли, що поєднання спорту, мистецтва, архітектури, культури і техніки є основа олімпізму. 15,3 % спортсменів дали змістовну відповідь на запитання про значення принципу олімпізму у взаємовідносинах людей. Це дало можливість судити про їх знання і розуміння принципу олімпізму у широкому масштабі. 65,5 % респондентів відповіли, що принцип олімпізму має велике значення для суспільства, а деякі з них додали ще "виховне і організаційне". Аналізуючи ці відповіді можна припустити, що частина цих респондентів не розуміють важливості олімпізму у всіх його аспектах. 19,2 % студентів від відповіді ухилились.

На запитання "Хто був засновником сучасних Олімпійських ігор?" правильно відповіли 73 % майстрів спорту, 66 % кандидатів у майстри спорту і 55 % спортсменів I-го розряду. Девіз Олімпійських ігор знають 99 % майстрів спорту, 92 % кандидатів у майстри спорту, 85 % спортсменів I-го розряду. Мало обізнані спортсмени про олімпійську символіку, правильні відповіді у 17 % майстрів спорту, 14 % кандидатів у майстри спорту, 9 % спортсменів I-го розряду.

Окремий блок анкетних запитань мав з'ясувати основні джерела освітченості і обізнаності спортсменів різної кваліфікації про олімпізм. Встановлено, що основними джерелами отримання інформації про олімпійський рух, олімпізм спортсмени вказали телебачення – від 50 % до 100 %; газети, журнали, підручники – від 30 % до 60 %; на заняттях – від 20 % до 50 %; тренера – від 10 % до 20 %.

Наші дослідження показали, що рівень знань про олімпізм у значній мірі залежить від кваліфікації спортсменів, чим вища кваліфікація тим вищий рівень знань і можливість їх використання у пропагандистських цілях. Тренери масового спорту недостатньо уваги приділяють олімпійській освіті своїм підопічним, а це сотні тисяч дітей які можуть пропагувати ідеї олімпізму у своїх школах, класах дворах.

Список літератури:

1. Агеев В.У., Ходоров А.М. Пять колец: идеи и мораль. – Л.: Лениздат, 1985. – 160 с.
2. Бугреев А.Н. Олимпизм и глобальные проблемы современности // Совр. Олимп. спорт. – К., 1993, С. 23 – 24.
3. Булатова М.М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження. Олімпійська освіта. IX Міжн. Наук. конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх"75-річчя НУФВСУ. 2005,С.-45
4. Вацеба, О.М., В.П.Юхимук. Актуальні проблеми олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах України. Олімпійська освіта. IX Міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх"75-річчя НУФВСУ. 2005,С.48

5. Ермолова В.М. Олімпійська освіта у школі.- К.: 2009.-85 с.

6. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 6. – С. 10 – 15.

Ігнатенко В.М.¹ Кравчук В.В.¹

Огнистий А.В.²

<https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

ДІЯЛЬНІСТЬ МІСЦЕВОГО ОСЕРЕДКУ «НОК УКРАЇНИ» В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ – ДОСЯГНЕННЯ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ

¹ Тернопільське обласне відділення НОК України

² Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації розкривається діяльність Тернопільського обласного осередку Національного олімпійського комітету України.

Ключові слова. Олімпійський комітет, Олімпійська академія.

Abstract. The publication discloses the activities of the Ternopil Oblast Branch of the National Olympic Committee of Ukraine.

Keywords. Olympic Committee, Olympic Academy

У 2019 році діяльність Тернопільського обласного відділення Національного олімпійського комітету ознаменувалась низкою заходів та подій, які можна виокремити окремими пунктами [4,5].

1. Вагомі досягнення осередку за 2019 рік.

Спільно з Тернопільським національним педагогічним університетом ім. Володимира Гнатюка, Олімпійською академією України юридично оформлено творчу наукову лабораторію фізичного виховання, спорту та олімпійської освіти «Сократ», та підписано договір про співпрацю з регіональними осередком.

Представники Тернопільського обласного відділення НОК України та Олімпійської академії України разом із гостями Рівненської та Волинської областей прийняли участь у Всеукраїнській науково-практичній конференції «Культурна спадщина олімпійського руху в системі гуманітарної освіти школярів» другий день якої відбувався у мальовничому куточку нашої області місті Кременець.

Гості відвідали єдину в Україні діючу санну трасу, змогли поспілкуватись із президентом федерації санного спорту України, членом виконкому Національного олімпійського комітету України Анатолієм Малищиком, учасником Олімпійських ігор Андрієм Мандзійом, тренерами та їх вихованцями. Найсміливіші учасники конференції малу змогу випробувати відчуття спуску санною трасою.

2. Кращий захід Обласний етап спортивно-масового заходу серед дітей «Олімпійське лелеченя».

Один з найвдаліших заходів проведених Тернопільським обласним відділенням НОК України. Дві сотні юних фізкультурників із п'ятнадцяти загальноосвітніх навчальних закладів гучними оплесками зустріли діти виступ керівника місцевого осередку НОК України в Тернопільській області, олімпійської чемпіонки Олени Підгрушної. Переповнює радість за наше молоде покоління дітей в яких горіли очі під час зустрічі з головою нашого обласного відділення - Олімпійською чемпіонкою Оленою Підгрушною. З яким трепетом і хвилюванням діти тримали Золоту Олімпійську медаль. Скільки праці потрібно докласти, щоб здобути її. Статистика свідчить, що Олімпійським чемпіоном може стати один на 1000000 спортсменів. Потрібно розуміти, що «Олімпійське лелеченя» може бути тим першим кроком до олімпійської нагороди, а зустріч з відомим спортсменами надихне на нові спортивні звершення. Її щирі слова про те, що саме з таких дитячих стартів розпочинається шлях до олімпійських вершин, припали до душі всім. Не відмовила уславлена біатлоністка, капітан жіночої збірної України і у фотосесії — сфотографувалася із кожною з команд майбутніх олімпійців.

Кращий захід науково-методичний семінар «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні». Зацікавленість виявили 34 науковці ними було представлено 35 наукові доповіді за проблематикою Олімпійського руху.

Щорічно проводяться раніше започатковані заходи з популяризації олімпійської ідеї:

Прапор НОК України на найвищих вершинах Українських Карпат.

З нагоди 28 річниці заснування Олімпійської академії України 20 вересня 2019 року викладачами та студентами Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника та Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка здійснено сходження на одну з найкрасивіших вершин Українських Карпат гору Синяк (1665 м.). Кульмінацією сходження стало розгортання на вершині прапору Олімпійської академії України [2].

Президент НОК України С.Н.Бубка вважає, що однією з глобальних проблем на планеті є здоров'я покоління, що підрастає: «...молодь ми втрачаємо: вони займаються спортом тільки віртуально, граючи в ігри на комп'ютерах, – зрозуміло, що без фізичних навантажень. Хоча для залучення молоді вистачає можливостей: в першу чергу соціальні мережі – Facebook , Twitter. Цим і треба залучати їх, інтегрувати в спортивний рух, щоб підлітки розуміли важливість і цінність здорового способу життя на прикладі спортсменів».

Тернопільське обласне відділення НОК України популяризацію здорового способу життя молоді вбачає у пропагуванні символів олімпізму, сили волі, психологічній стійкості, естетичної насолоди та витривалості. Один із таких заходів відбувся 13 жовтня 2019 року в

результаті якого викладачами та студентами Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка розгорнуто прапори Національного Олімпійського комітету України, Олімпійської академії України на одній з найвищих та найскладніший для сходження вершин Українських Карпат горі Піп Іван Чорногірський (2028 м.). Перед сходженням з учасниками підйому проведено ментальний тренінг з формування психологічної стійкості (здатність особистості до урівноваженості, супротиву, змога протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях). Як результат успішне сходження, яке тривало одинадцять годин, за які подолано 27 км. та здійснений підйом на висоту 2028 м. над рівнем моря.

Що може бути кращим за Українські Карпати, чистота гірських річок, величні вершини краса яких зачаровує і вабить постійно повертатись до них. Єдине, що може зрівнятись з цією красою це краса спортивних виступів наших атлетів, краса спортивних змагань.

Захід проводиться в рамках акції започаткованої Тернопільським регіональним відділення Олімпійської академії України – «Прапор НОК майорить на найвищих вершинах України».

Це третій двох тисячник на якому замайорів прапор Національного олімпійського комітету України (перше відбулось 23 червня 2012 року в Міжнародний Олімпійський день на гору Говерлу - 2061 м., у 2013 році на гору Петрос – 2020 м. і у 2019 році Піп Іван Чорногірський) [1].

Олімпійський урок у закладах вищої освіти.

Метою даного заходу служила підтримка та розвиток молодих людей в дусі олімпізму, сприйняття його філософії, виховання підростаючого покоління на гуманістичних цінностях олімпійського руху – дружби, взаємоповаги, солідарності, благородства, виховання особистості мислителя, дослідника, який прагне до постійного саморозвитку.

Перша лекція у закладах вищої освіти Тернопілля **«Україна - спортивна держава!»** «Навряд чи можна ще сумніватися у наш час, що поширення інтересу до тілесних вправ серед молоді є основою не лише здорового тілесного її розвитку, але й надійного морального її настрою...». Цей актуальний сьогодні вислів відомого фундатора української спортивної науки О.Д. Бутовського став провідною ідеєю спілкування зі студентами закладів вищої освіти Тернопілля.

Олімпійський день.

З нагоди святкування 125 річниці створення Міжнародного олімпійського комітету у файному місті Тернопіль 22 червня 2019 року пройшов олімпійський день. Цьогорічне свято вирізнялось присутністю великої кількості молоді. А там де молодь, там зрозуміло і істинні прихильники олімпійського руху — відомі спортсмени Тернопілля, учасники Олімпійських ігор Андрій Мандзій, Олександр

Оболончик, заслужений майстер спорту України, чемпіон Світу з біатлону, учасник Олімпійських ігор Дмитро Підручний. Потрібно було бачити, як горіли очі юних спортсменів, від захвату при зустрічі зі своїми кумирами — видатними спортсменами Тернопільщини [3].

Особистий приклад, жертвовність у вихідний день, любов до спорту і своєї професії об'єднали прихильників олімпійського руху навколо ідеї виховання гармонійно розвиненої української молоді. З нагоди участі українських спортсменів у Других Європейських Олімпійських іграх у м. Мінськ (Республіка Білорусь) на набережній Тернопільського озера піднято прапори України та Національного олімпійського комітету України.

OlympicLab 2019

- У рамках реалізації проекту «**OlympicLab**», започаткованого Національним олімпійським комітетом України на Тернопіллі, було проведено низку заходів серед дітей. Суть проведених заходів зводився до формування в учнів системи знань про те що, суть фізичного виховання і спорту – це не культ тілесних утіх – це культ зусилля духу й культури, віра у творчі сили нації, її вільного розвитку як нації держави. Спорт сам по собі не повинен розглядатись, як самоціль він повинен бути одним із вагомих засобів виховання тіла і характеру української молоді, а метою служила підтримка та розвиток юних спортсменів в дусі олімпізму, виховання підростаючого покоління на гуманістичних цінностях олімпійського руху – дружби, взаємоповаги, солідарності, благородства, виховання особистості яка прагне до постійного саморозвитку та досягнення спортивних вершин на благо нашої держави Україна [7].

Незвичний та оригінальний Олімпійський урок.

29 березня 2019 року під керівництвом викладача кафедри теорії і методики олімпійського року та професійного спорту Ігоря Клапоущака студенти та викладачі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка відвідали одну з наймальовничіших печер України «Млинки» (загальна довжина печери — 52923 м.), де сніжно-білі гіпсові та вапнякові стіни прикрашені химерними візерунками. В глибині печери зі студентами керівником регіонального відділення олімпійської академії України, завідувачем кафедри фізичного виховання Андрієм Огнистим проведено бесіду про віхи становлення Міжнародного олімпійського комітету з нагоди святкування 125 річниці його створення. Принагідно згадати про уродження української землі Олексія Бутовський який відіграв одну з провідних ролей у підготовці та проведенню першого Міжнародного Олімпійського конгресу у Парижі 1894 року, на якому був утворено Міжнародний олімпійський комітет, та увійшов до його першого складу, та упродовж шести років, 1894-1900, був активним діячем цієї організації [6].

Найбільш характерно відновлення Олімпійських ігор сучасності та створення Міжнародного олімпійського комітету можна передати

словами із «Оди спорту» П'єра Де Кубертена які доповнили красу однієї з красивіших і протяжних печер світу.

«Ожив з віків на новий лад,
Ти з краху встав, вогнем залитий,
І факели Олімпіад
Зумів нам знову запалити!»

3. Нова ініціатива відділення

1. За ініціативи НОК України в Тернопільській області започатковано турнір на призи Олімпійської чемпіонки Олени Підгрушної.

2. За сприяння НОК України в Тернопільській області започатковано зустрічі з олімпійцями у форматі «Клуб успішних людей» де відбуваються зустрічі з олімпійцями, відомими спортсменами, заслуженими тренерами, спортивними журналістами.

Проблеми, які не дозволили в повній мірі провести основні заходи

НОК України

1. Немає чіткої співпраці, а в деяких випадках і розуміння між осередком НОК України в Тернопільській області та виконавчими структурами: управліннями фізичної культури і спорту, освіти Тернопільської державної адміністрації та комітетом з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України.

2. Налагодження організаційних питань з територіальними громадами та районними адміністраціями Тернопільської області.

Список літератури:

1. На вершині Піп Іван Чорногірський замайорів прапор НОК України (15 жовтня 2019 р.). <http://noc-ukr.org/news/19243/>
2. На честь річниці заснування Олімпійської академії України відбулось сходження на одну із вершин Карпат (23 вересня 2019 р.). <http://noc-ukr.org/news/19106/>
3. Спортивні зірки регіону зібралися на святі Олімпійського дня в Тернополі (23 червня 2019 р.). <http://noc-ukr.org/news/18571/>
4. Сторінка науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення». <https://www.facebook.com/25noc/>
5. Сторінка Тернопільського обласного відділення НОК України. <https://www.facebook.com/noc.ternopil.1>
6. Тернополяни познайомилися з олімпійською історією під час захопливої екскурсії печерою (2 квітня 2019 р.). <http://noc-ukr.org/news/18157/>
7. OlympicLab крокує Тернопіллям (17 жовтня 2019 р.). <http://noc-ukr.org/news/19258/>

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У публікації здійснено короткий огляд сучасного стану дослідженості проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів. Розроблено структуру готовності майбутнього вчителя фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів, яка складається із мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивного компонентів.

Annotation. The article gives a brief overview of the current state of research into the problem of preparing future physical education teachers for the Olympic education of younger students. The structure of the future physical education teacher's readiness for the Olympic education of junior students is developed, which consists of motivational, cognitive, activity and reflexive components.

Прогрес у дослідженні проблеми готовності майбутніх учителів до їх професійної діяльності спостерігається з кінця 50-х років минулого століття. Цей період характеризується розробкою науковцями змісту поняття та структури готовності вчителя до педагогічної діяльності.

Проблема формування готовності фахівців вищих навчальних закладів до майбутньої професійної діяльності характеризується неоднозначністю і багатоаспектністю підходів. Серед учених, які досліджували цю проблему, назвемо О. Безпалько, М. Данилка, Л. Ігнатенко, Г. Ковальчук, В. Федорченка, П. Цегольника.

Аналіз психолого-педагогічної літератури щодо визначення структури готовності засвідчив існування різних думок. Так, у структурі готовності науковці виокремлюють такі компоненти: мотиваційно-вольовий, інтелектуально-операційний, оцінювально-рефлексивний; комунікативно-мотиваційний, змістовий, процесуальний, самооцінний; психологічний, теоретичний, практичний, фізичний і психофізіологічний; мотиваційний, орієнтовний, емоційно-вольовий, особистісно-операційний та оцінювально-рефлексивний компоненти [4]. Зважаючи на вищесказане, ми розробили структуру готовності майбутнього вчителя фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів, яка складається із мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та рефлексивного компонентів.

Мотиваційний компонент. Даний компонент готовності майбутнього учителя спрямований на формування позитивної мотивації щодо впровадження олімпійської освіти молодших школярів.

Підготовка майбутніх фахівців вищих навчальних закладів не може відповідати сучасним вимогам, якщо вони оволоділи тільки знаннями і уміннями, але не розвинули потребу у творчій, пізнавальній і професійній діяльності. Важливе місце у підготовці майбутніх учителів фізичної культури належить розвитку пізнавальних інтересів та трансформації їх у професійні мотиви.

Когнітивний компонент. Теоретична підготовка є одним із вирішальних факторів формування готовності спеціаліста в галузі фізичної культури загалом і в галузі олімпійської освіти зокрема [2]. У межах теоретичної підготовки забезпечується збагачення майбутнього учителя знаннями, які розкривають (створюють) уявлення про олімпійську освіту, як важливий засіб формування гармонійно розвиненої особистості молодших школярів, що базуються на гуманістичних ідеалах у цінностях олімпізму; зміст олімпійської освіти; форми і методи її використання в навчально-виховному процесі молодших школярів; особливості розвитку навчання і виховання молодших школярів.

Діяльнісний компонент відображає формування професійно-педагогічних умінь і навичок майбутніх учителів фізичної культури здійснювати олімпійську освіту молодших школярів.

Підготовка фахівців фізичного виховання та спорту до олімпійської освіти молодших школярів у вищих навчальних закладах має бути спрямована на те, щоб студенти, котрі набули в процесі навчання спеціальні знання, уміли застосовувати їх на практиці в майбутній професійній діяльності [1].

На нашу думку, формування умінь майбутніх учителів фізичної культури до реалізації олімпійської освіти молодших школярів у ЗНЗ є цілісним, свідомим, поетапним процесом, основою якого є творча взаємодія викладачів та студентів, що ґрунтується на суб'єктних відносинах й особистісному підході до студентів.

Рефлексивний компонент. У процесі осмислення власного досвіду з реалізації олімпійської освіти у професійній діяльності особливого значення набуває здатність учителя до професійної рефлексії. Рефлексія (від лат. reflexio – звернення до минулого) у довідковій літературі з психології трактується, як процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів. Цей процес має складну структуру і містить інтроспекцію (самоспостереження), самокритику і прагнення до самовдосконалення [3].

Враховуючи вищевикладене, до складників рефлексивного компонента готовності майбутнього вчителя фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів ми зараховуємо:

- 1) здатність до самоаналізу й розуміння власної професійної

діяльності в галузі олімпійської освіти молодших школярів й себе як її суб'єкта;

2) здатність до вдосконалення на основі результатів самоаналізу своєї професійної майстерності до реалізації олімпійської освіти молодших школярів.

Отже, формування готовності майбутнього учителя фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів передбачає взаємозв'язок, взаємовплив і взаємообумовленість структурних компонентів, стійкі закономірні відносини між ними.

В якості системоутворювального компоненту даної готовності ми виділяємо мотиваційний компонент. Він визначає розвиток професійно-педагогічної спрямованості майбутнього учителя, активізує і стимулює оволодіння системою необхідних в даному випадку знань, умінь і навичок, безпосередньо впливає на формування його рефлексивних і творчих здібностей.

Отже на підставі теоретичного аналізу та власних досліджень готовність майбутнього вчителя фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів розглядаємо, як складне особистісне утворення, що формується внаслідок професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури у ЗВО і передбачає наявність у нього мотивів, знань, умінь, професійно значущих особистісних якостей, професійної рефлексії, котрі в своїй сукупності забезпечують здатність до формування гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму.

Список літератури:

1. Булатова М.М. Олімпійська освіта: Метод. Рекомендації / Булатова М.М. – К.:Олімпійська література, 2002.- С. 8-10
2. Огнистий А.В. Олімпійська освіта у професійній підготовці вчителів-предметників /А.В. Огнистий// Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ фізична культура і спорт» Випуск 13.- 2011. С.431-435
3. Палічук Ю. І. Олімпійська освіта в засобах масової інформації. / Ю. І. Палічук, А. Г. Васильчук, Ю. І. Курилюк // Матеріали регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення» за ред. Огнистого А.В. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2015. – С.109-112
4. Paliichuk Y., Dotsyuk L., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Martyniv O., Yarmak O., Galan Y. The influence of means of orienteering on the psychophysiological state of girls aged 15-16-years. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. Vol. 13, No 2. P. 443-454. (SNIP): 0.904. (SJR): 0.429.

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО КООПЕРАТИВНОГО ТОРГОВЕЛЬНО- ЕКОНОМІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Тернопільський кооперативний торговельно-економічний коледж

Анотація. У статті розкривається важлива цінність олімпійської освіти та шляхи її впровадження в навчально-виховний процес студентської молоді.

Ключові слова: олімпійська освіта, навчально-виховний процес, ідеали та цінності олімпізму, коледж.

Annotation. The article provides insight into the significance of the Olympic education in pedagogical process and the ways of its implementation among students.

Key words: olympic education, educational process, ideals and values of olympism, college.

Постановка проблеми. Соціально-економічні, політичні та ідеологічні зміни, що відбуваються в нашій країні, супроводжуються пошуком інноваційних систем освіти й виховання дітей, підлітків і молоді.

Оскільки, стійким фундаментом та найбільш значущим фактором суспільного відтворення є турбота про підростаючу молодь. Від цього залежить як якість майбутніх поколінь, так і життєздатність та ефективність розвитку самого суспільства [5].

Сьогодні особливо актуальною є проблема боротьби за фізичне та моральне здоров'я підростаючого покоління нашої країни. Куріння, уживання спиртних напоїв та наркотиків серед молоді вважаються майже нормою поведінки. Так, за даними офіційної статистики, 81,5 % хлопців та 71,5 % дівчат, яким ще не виповнилося вісімнадцять років, мають досвід куріння. Кожен четвертий хлопець та кожна п'ята дівчина не рідше чотирьох разів на місяць вживають алкоголь [7].

Одним із варіантів вирішення цієї проблеми є організація навчально-виховного процесу на основі цінностей та ідеології олімпізму [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи дані доступної науково-методичної літературних [1; 3; 6] можна стверджувати, що у наш час Україна займає одне із провідних місць у впровадженні олімпійської освіти в навчально-виховний процес.

Науковці активно працюють у напрямку формування системи олімпійської освіти в загальноосвітніх навчальних закладах. В. Єрмолова [1] розробила теоретико-методичні засади інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес учнів; Н.А. Карпушко [3] та Н.В. Москаленко [6]

зініціювали вивчення теоретичного матеріалу з розвитку «Олімпійського руху» зі застосуванням зошитів для учнів 1-6 класів у системі інтегрованих уроків фізичної культури.

Багато часу вчені відводять розробленню концептуальних підходів олімпізму в освітній процес студентів ВНЗ, які навчаються на факультеті фізичного виховання.

Водночас недостатньо уваги приділяється впровадженню ідеалів олімпізму в навчально-виховний процес кооперативних коледжів з урахуванням специфіки професійної діяльності майбутніх фахівців.

Виклад основного матеріалу. Олімпійська освіта є пріоритетним напрямком в навчально-виховному процесі Тернопільського кооперативного торговельно-економічного коледжу. Оскільки залучення студентів до ідеалів олімпізму, що орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні духовно-моральні цінності, особливо важливо в сучасних умовах нашої країни [5].

Олімпійська освіта, що реалізує свій гуманістичний потенціал опираючись на цінності патріотизму та передбачає засвоєння студентами знань олімпізму, виступає у якості ефективного засобу гуманізації у коледжі.

Студенти нашого навчального закладу не виступають лише об'єктом діяльності викладачів, а є активними суб'єктами, які пропагують й реалізують ідеали та цінності олімпізму на практиці. Тому у межах коледжу для вирішення завдань олімпійського виховання й освіти формуються суб'єкт-об'єктні та суб'єкт-суб'єктні відносини.

Провідними чинниками, що сприяють формуванню олімпійської освіти та вихованості студентів є підвищення рівня знань, системи мотивації (інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, тощо), умінь та навичок використовувати знання як у професійній діяльності та і у повсякденному житті [4].

Важливими завданнями олімпійської освіти у коледжі є:

- формування життєвої позиції та світогляду, що базується на гуманістичних ідеалах олімпізму, моральності, патріотизмі та здоровому спосіб життя;
- формування системи мотиваційних пріоритетів до фізичного та духовного розвитку, зміцнення здоров'я;

- вивчення теоретичного матеріалу з історії олімпізму як однієї зі сторін культурної спадщини людства і виховання на цій основі почуття національної гордості.

Інтеграція програм з олімпійської освіти в коледжі базується на таких методах:

1. засвоєння інформації з історії давньогрецьких Олімпійських ігор, відродження сучасного олімпійського руху (олімпійські принципи та символи, Олімпійську хартію тощо);
2. застосування видів мистецтва з урахуванням специфіки майбутньої професії дизайнера;
3. творча та пошукова робота (створення олімпійського музею);
4. активна рухова діяльності (організація спортивних змагань, проведення заняття з фізичного виховання та спортивних секцій).

Одночасно із проведенням пізнавальної діяльності ми створюємо реальні умови, які допомагають студентів не тільки визнавати самовдосконалення, гармонійний розвиток особистості та принципи «чесної гри» важливими цінностями олімпізму, а й застосовувати їх у буденності.

У практику роботи коледжу олімпійську освіту ми впроваджуємо, використовуючи як урочні, так і позаурочні форми занять (таблиця 1).

Різноманіття урочних форм, у яких активно висвітлюються основні аспекти олімпізму, забезпечує активне залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами, розвиток етичних та моральних принципів особистості, зменшує захворюваності.

Для впровадження олімпійської освіти в позаурочних формах застосовується широкий спектр заходів, які сприяють, вдосконаленню рухових якостей, формуванню гармонійно розвиненого та здорового підростаючого покоління.

Таблиця 1.

Структура впровадження олімпійської освіти у навчально-виховний процес коледжу.

Урочні форми занять	Позаурочні форми занять	
	<i>Позакласні заняття</i>	<i>За межами навчального закладу</i>
«Олімпійська розминка»	Художньо-спортивні свята («Ігри патріотів», «Олімпіада»)	Дизайнерські проекти («Символіка олімпіади», «олімпійський стенд»)
«Олімпійський урок»	Зустрічі із відомими спортсменами	Екскурсії
Лекції з історії та розвитку олімпійського руху.	Виховні години на олімпійську тематику	ІНДЗ на олімпійську тематику
Факультативні уроки	Показові виступи (студентів, гостей та спортсменів)	Творча та пошукова робота («Мій олімпійський музей»)
Інші предметні уроки (література, мистецтвознавство, культурологія, філософія і.т.д)	Популяризація ідеалів та цінностей олімпізму під час проведення батьківських зборів	Участь збірних команд коледжу на міських, обласних та регіональних змаганнях
	Спортивні секції та змагання з олімпійських видів спорту.	Туристичні поїздки та походи
	Інтелектуальні вікторини та Квести («Рух – це життя» «Олімпійська вікторина»)	

Набуті студентами знання в процесі урочних та позаурочних форм роботи знаходять своє втілення в практичній діяльності. Оскільки гармонійне поєднання виховання та навчання, засвоєння студентами необхідних знань, умінь і навичок, та здатність використовувати ці надбані спортивні етичні принципи у повсякденному житті, можуть принести бажані результати.

Підсумовуючи вище сказане можемо зробити наступні висновки:

1. соціально-економічні, політичні та ідеологічні зміни, що відбуваються в нашій країні, супроводжуються пошуком інноваційних систем освіти та виховання молоді. Одним із варіантів вирішення цієї проблеми є організація навчально-виховного процесу на основі цінностей та ідеології олімпізму;

2. олімпійська освіта є пріоритетним напрямком в навчально-виховному процесі Тернопільського кооперативного торговельно-економічного коледжу. Оскільки залучення студентів до ідеалів олімпізму, що орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні духовно-моральні цінності, особливо важливо в даний час.

3. на практиці в коледжі олімпійську освіту ми впроваджуємо, використовуючи як урочні, так і позаурочні форми занять. Оскільки гармонійне поєднання виховання та навчання, засвоєння студентами необхідних знань, умінь і навичок, та здатність використовувати ці надбані спортивні етичні принципи у повсякденному житті, можуть принести бажані результати.

Список літератури:

1. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні / М. М. Булатова // *Фізичне виховання в школі*. – 2008. – № 1. – С. 40–43.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України / В. М. Єрмолова, М. Булатова. – Київ : Олімп. літ., 2007. – 44 с.
3. Карпушко Н.А. Интегрированные уроки олимпизма в общеобразовательной школе / Н.А. Карпушко // *Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX Міжнар. наук. конгресу (м. Київ, 20-23 вересня 2005 р.)*. – Київ: НУФВСУ, 2005. – С. 15.4. Кравченко О. Олімпійська освіта в системі фізичного виховання студентської молоді / О. Кравченко // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2011. – № 2. – С. 213-215.
5. Радченко Л. Олімпійська освіта в навчально-виховному процесі: педагогічна цінність та соціальна значущість / Л. Радченко // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. – 2014. – Вип. 14. – С. 11-14.
6. Савченко В.Г. Олимпийское образование детей в обще-образовательных школах. / Савченко В.Г., Бугуйчук В.В., Москаленко Н.В. // *Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX Міжнар. наук. конгресу (м. Київ, 20-23 вересня 2005 р.)*. – Київ: НУФВСУ, 2005. – С. 30.
7. Тверезість – умова збереження та розвитку народу України: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 15 грудня 2017 року). – Івано-Франківськ: Редакційно-видавничий відділ Університету Короля Данила, 2017. – 108 с.

СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТРЕНД СУЧАСНОСТІ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Анотація. В статті обґрунтовано концепт «скелелазіння» як окремого виду спорту та альтернативного способу активного відпочинку; окреслено вплив скелелазних тренувань на людський організм, подано головні репери історичного розвитку й сучасного стану спортивного скелелазіння в Україні та світі.

Annotation. The concept of «climbing» as an individual sport and an alternative way of active rest is justified in the article; the influence of climbing training on the human body is outlined, the main milestones of historical development and the current stage of sport climbing in Ukraine and the world are provided.

Скелелазіння – популярний вид спорту ХХІ ст., що динамічно розвивається. Пройшовши тривалий еволюційний шлях розвитку (від перших змагань, проведених в 1947 році на Кавказі, до включення у 2016-у в програму Олімпійських ігор), скелелазіння нині отримало визнання не тільки як різновид спортивної діяльності, а й стало спортивно-оздоровчим трендом сучасності.

Скелелазіння (англ. climbing) – це вид спорту та спортивно-оздоровчої діяльності який полягає у вільному лазінні (найчастіше – сходженні) по природному (скелі) або штучному (скеледроми) рельєфі. В наш час це самостійний вид спорту, який, як і гірський туризм, виокремився в середині 50-х років ХХ ст. із альпінізму, але й донині нерозривно пов'язаний з ним. За час, що пройшов від моменту відокремлення, скелелазіння завоювало багато прихильників у всьому світі, так як окрім вирішення спортивних завдань, воно є способом активного відпочинку та засобом самоствердження особистості.

В розумінні переважної більшості людей поняття альпінізм та скелелазіння є словами синонімами. Але в дійсності, це хоча й близькі, але все ж таки різні види спорту, що мають суттєві відмінності. Різниця між альпінізмом і скелелазінням, в першу чергу, полягає у тому, що альпіністи, подорожуючи у гори, долають затяжні підйоми, гірські ріки, снігові, льодові й скельні ділянки та використовують цілий арсенал допоміжного спеціального спорядження (льодоруби, асендери, шлямбури, мотузки, «кішки» тощо). При цьому, здійснюючи сходження на гору, альпіністам потрібно враховувати погодно-кліматичні умови, значні відстані та висоти, небезпеку при сходженні снігових лавин та каменепадів

тощо. У той час як скелелазисти для долання скельних ділянок використовують спорядження не для допомоги подолання перешкоди, а виключно з метою страхування. Окрім того, в скелелазінні, як правило, є постійні (статичні) точки опори – гаки (шлямбури), які зафіксовані у скелю, а в альпінізмі навпаки, всі точки страховки, як правило, є тимчасові (френди, закладки тощо). Для скелелазів важливою є складність скельної траси та подолання її власними силами, а не висота маршруту. Отже, скелелазіння – це вертикальний підйом по скелі (або її траверс), в ході якого скелелаз користується виключно можливостями власного тіла й не використовує додаткового спеціального спорядження (окрім страховки). Висота траси в скелелазінні, як правило, коливається в межах від 4-х до 80-и метрів. Для проведення тренувань і змагань в цьому виді спорту використовуються як природні скелі, так і скеледроми – штучні споруди для скелелазіння, винайдені й запатентовані французьким скелелазом та інженером Франсуа Савінї [6]. Хоча, заради історичної справедливості, слід констатувати той факт, що набагато раніше від Савінї, ще у 1940 році, на науковій конференції Українського інституту фізичної культури львів'янин П.Т. Собенко подав проєкт першого штучного скелелазного стенду (штурмової стінки для тренування альпіністів) [7]. Він же, у 1949 році, реалізував свою розробку на території альпіністського табору «Накра» (західна частина Центрального Кавказу) у вигляді спеціальної дерев'яної стінки з зачепами. Це, по суті, був перший у світі скелелазний стенд. На території України перші найпростіші тренувальні скелелазні стінки з'явилися на початку 60-х років минулого століття у Києві, в спортзалах Державного університету та Політехнічного інституту. Сучасні скеледроми – це спеціальні скелелазні стенди, поверхня яких обшита дерев'яними та полімерними матеріалами з опорами для рук і ніг (зачепами). В залежності від їх виду та структури, скеледроми частково або повністю імітують рельєф природних скель, а системи скельних панелей та варіативність кріплення зачепів на них, дають можливість змінювати їх характеристики за рівнем труднощі, швидкості та комфорту.

На відміну від альпінізму – спорту граничних навантажень, де необхідні чимала фізична підготовка спортсмена та суттєвий досвід, займатися скелелазінням можна з будь-якого віку. Адже альпінізм – це затяжний підйом у гори при якому подолання маршруту може тривати декілька днів чи навіть тижнів. В процесі сходження на гору альпіністу також доводиться нести на собі великий обсяг вантажу – спорядження, воду, їду, кисневі балони тощо. А якщо врахувати ще й кисневий голод на великій висоті, стає зрозумілим, що фізичні та психічні навантаження в альпінізмі значно вищі. Але, не зважаючи на досить суттєві відмінності між скелелазінням та альпінізмом, й тим, що скелелазіння нині є окремим видом спорту, воно як обов'язкова дисципліна, входить до складу альпіністської підготовки. Хоча

тренування в скелелазінні та альпінізмі також суттєво різняться. Альпіністам потрібно набути значно більший обсяг компетенцій – робота в зв'язці, техніка і тактика орієнтування на місцевості, техніка і тактика рятувальних та бівуачних робіт, техніка страхувки тощо. В скелелазінні весь тренувальний процес може бути переведений на скеледром. Та й змагання по скелелазінню, частіше за все, проводяться на штучному рельєфі. Ще однією суттєвою відмінністю альпінізму – є потреба у досить значному обсязі дорогого екіпірування. Все, що необхідно скелелазу, – це індивідуальна страхувальна система, мотузка, шолом (при сходженні на природні скелі), скельне взуття та контейнер з магnezією.

Скелелазіння як спосіб долання скельного рельєфу людиною, в процесі освоєння нею довкілля та пристосування до життя в гірських районах, виникло давно. Тривалий час мешканцям гір воно допомагало у вирішенні їх утилітарних життєвих завдань – полювання, пошук найкоротшого шляху в горах, задоволення скаральних потреб тощо. Скелелазіння як спосіб подолання скельного рельєфу не з метою задоволення утилітарних потреб, а з метою самоствердження, вирішення спортивних завдань, тобто як спосіб активного відпочинку і спортивної діяльності, зародилося в гірських районах Європи в другій половині XIX ст. Тоді заняття скелелазінням у вільний час набуло популярності в горах зі скельним рельєфом на території Німеччини, Англії, Італії, Швейцарії, Австрії, Шотландії. В США лазіння по скелях зародилося та стало впевнено розвиватися на території Йосемітського національного парку на початку XX ст. [2,6]. І хоча практика скелелазіння завжди була важливим елементом розвитку альпінізму в європейських Альпах, історики вважають, що як спорт, скелелазіння стало активно розвиватись з останньої чверті XIX ст. в межах щонайменше трьох географічних локацій: Ельбських пісковикових горах (Саксонська Швейцарія) в Німеччині, Озерному краї в Англії та Доломітах в Італії [2,6]. Будучи на початках невід'ємною частиною життя горян, скелелазіння в цих трьох областях гармонійним чином розвинулося в атлетичну спортивну дисципліну.

Початком змагального періоду в еволюції спортивного скелелазіння вважають 1947 рік, коли альпіністами колишнього СРСР на скелях Домбаю (Західний Кавказ) були проведені перші в світі офіційні змагання зі скелелазіння з програмою змагань, положенням та правилами. З 1965 року в СРСР регулярно проводились чемпіонати Радянського Союзу (перший пройшов у Криму, в 1955 р.). В 1976 р. на території Абхазії (СРСР) відбулись перші міжнародні змагання. Статус неофіційних міжнародних змагань мали також змагання, що проходили в Криму в 1978, 1980, 1982, 1986 роках. В них брали участь спортсмени з Болгарії, Угорщини, НДР, Польщі, Румунії, ФРН, Франції, Швейцарії, Японії та інших країн. Після змагань 1986 р. представниками команд було підписане колективне звернення на

адресу Генеральної Асамблеї Міжнародного союзу альпіністських асоціацій (UIAA) про необхідність проведення офіційних змагань зі спортивного скелелазіння [1].

В 1987 р. при UIAA створюється Комісія по скелелазінню, а також визначені основні види змагань – лазіння на трудність і лазіння на швидкість. Перші офіційні етапи Кубка світу по спортивному скелелазінню пройшли в 1988 році.

Всі змагання зі спортивного скелелазіння, котрі проводилися до початку 80-х рр. XX ст., проходили тільки на природних скелях. Незалежно від виду програми (індивідуальне лазіння, парні гонки та інше), це було швидкісне лазіння з урахуванням техніки пересування, тобто «спринт на вертикалі». У 1989 р. в UIAA було вирішено проводити всі змагання вищого рангу в закритих приміщеннях, на штучному рельєфі (скеледромах). Головними причинами прийняття такого рішення були: вплив на змагальний процес погодних чинників, віддаленість скель від селітебних ареалів (а як наслідок – мала кількість глядачів), прагнення створити рівні та комфортні умови для всіх спортсменів, глядачів та представників масової інформації, а також проблеми екологічного характеру, пов'язані із підготовкою трас на природному рельєфі [2,7].

В 1991 році, у Франкфурті-на-Майні, відбувся перший офіційний чемпіонат світу, а в 1992-у (там же) – перший чемпіонат Європи зі спортивного скелелазіння. З того часу вони проходять регулярно один раз на два роки. У 1997 році, з метою надання скелелазінню ширшої автономії та забезпечення його необхідним інструментарієм для подальшого розвитку, при UIAA була сформована нова структура – Міжнародна рада по скелелазінню (International Council for Climbing Competition, ICC). В 2006 р. в UIAA вирішили припинити управління спортивним скелелазінням й підтримали ідею створення незалежної міжнародної федерації для забезпечення ефективного менеджменту в цьому виді спорту [6].

Нині скелелазів усього світу об'єднує Міжнародна федерація спортивного скелелазіння (International Federation of Sport Climbing, IFSC), яка створена в 2007 р. Завдяки її діяльності з кожним роком скелелазіння у світі стає все популярнішим. Під егідою Федерації проходять етапи Кубка світу та Європи, континентальні чемпіонати і чемпіонати світу та інші міжнародні змагання. Крім цього, скелелазіння представлено на Всесвітніх іграх (аналог Олімпійських ігор серед неолімпійських видів спорту), які проводять аналогічно до класичних олімпіад раз на чотири роки. Однак, по-справжньому значним досягненням IFSC став день, коли скелелазіння включили до програми Олімпіади. 3-го серпня 2016 року, в Ріо-де-Жанейро, Міжнародний олімпійський комітет включив спортивне скелелазіння до програми літніх олімпійських ігор, що проходять в 2020 році.

В Україні розвиток спортивного скелелазіння, на початках, йшов в контексті його розвитку в колишньому СРСР, а за часів незалежності – у контексті його еволюції в Європі та світі. Українські скелелазери беруть активну участь у міжнародних змаганнях різних рівнів, показуючи достойні результати, завдяки чому здобули високий рейтинг міжнародного визнання. Серед них є чемпіони світу та Європи, переможці Кубка світу та призери цих змагань. Так, за підсумками 2019 року українські скелелазери на міжнародних змаганнях здобули 26 нагород (з них 21-а нагорода належить молодіжній збірній, 5 – заслуга дорослої). Двоє українських спортсменів за підсумками Кубка 2019 увійшли в десятку найсильніших атлетів світу: Євгенія Казбекова (10-а в рейтингу по болдерингу) та Костянтин Павленко (9-й в рейтингу по швидкості) [7]. Скелелазів України об'єднує федерація альпінізму і скелелазіння під егідою якої щороку проходять чемпіонат та етапи Кубка України, інші змагання та скелелазні фестивалі як на штучному, так і на природному рельєфі серед спортсменів різних вікових категорій.

В наш час скелелазіння стає все більш популярним й набуває нових прихильників, перетворюючись у досить масовий вид активного відпочинку в якому, судячи з чисельної різноманітності видів та стилів лазіння, кожен бажаючий може підібрати щось індивідуально для себе.

Різні варіанти лазіння по скелях поділяють за технікою та стилем проходження скельної траси на певні категорії. В першу чергу – це лазіння на відкритому повітрі по природному рельєфі (англ. outdoor climbing) та лазіння на штучному рельєфі (скеледромі), переважно, у закритих приміщеннях (англ. indoor climbing).

Природні маршрути для скелелазіння, переважно, мають висоту від 10-и до 80-и метрів. При їх підготовці скелю очищують від нестійкого каміння та фіксують у ній металеві гаки, здатні витримати вагу до 2-х тонн – проміжні пункти страховки (для нижньої страховки) та організовують на деревах або скельних виступах постійні точки – для верхньої страховки. З метою уникнення нещасних випадків та гарантування безпеки скелелазів, скельна ділянка піддається багаторазовому тестуванню. Температурою комфорту для скельних сходжень у природному середовищі вважається температура повітря в діапазоні від +15 до +20°C.

Штучний рельєф або скеледром – це приміщення, стіни якого спеціально обладнані та імітують гірський рельєф, висотою 5-15 м. Такі інженерні споруди дають можливість застосовувати скелелазам різні способи сходження: як з нижньою та верхньою страховкою, так і болдеринг. Сходження у закритих приміщеннях вважається найбезпечнішою формою скелелазіння, й для більшості людей є найлегшим способом почати займатися цим видом спорту. Кожний скеледром має декілька маршрутів різного ступеня складності. Штучні скелі дають можливість займатися скелелазінням людям з будь-яким

рівнем підготовки, гарантують безпеку та уможливають заняття цим видом спорту не виїжджаючи з міста. Комерційні скеледроми забезпечують спортсменам ідеальні умови для тренувань: в них підтримується комфортна температура та використовуються додаткові елементи – м'які мати, тренажери, відтворюються рельєфні елементи скель. Для відпочинку після тренувань працюють кафе і сауни. Отже, скеледром – це респективна локація для навчання скелелазінню та проведення змагань. Завдяки йому скелелазні тренування не залежать від погодних умов, потребують мінімум спорядження та економиться час для доїзду. На скеледромах, в контрольованому навколишньому середовищі, проводяться всі професійні змагання на рівні Кубка та чемпіонату світу.

Згідно з міжнародними правилами, до офіційних (змагальних) дисциплін зі спортивного скелелазіння належать: лазіння на швидкість, лазіння на трудність, болдеринг та багатоборство [2,3]. Змагання на швидкість (англ. speed) – це змагання, в яких долання скельного маршруту здійснюється з верхньою страховкою, і в котрих час, за який учасник пройшов дві траси (один забіг), визначає його результат у відповідному раунді змагань. Змагання на трудність (англ. lead) – це вид змагань в яких долання скельного маршруту здійснюється з нижньою страховкою, і в котрих досягнута висота (або у випадку траверсу – найбільша відстань вздовж осьової лінії траси) визначає результат учасника у раунді змагань. Болдеринг (англ. bouldering) – це проходження серії коротких, але складних трас, яке, на відміну від інших видів скелелазіння, здійснюється без використання страховки, тому що максимальна висота траси не перевищує 4-х метрів [3]. Роль страховки в цьому виді виконують болдер-мати. В залах болдер-зона – це модулі висотою до 4-х метрів з м'якими матами, постеленими внизу.

Серед неофіційних видів скелелазіння значну популярність мають такі види як:

➤ вільне лазіння (англ. free climbing) – лазіння на скелях або скеледромах, при якому просування вгору здійснюється за допомогою чіпкості пальців, сили рук і ніг та без використання різних пристосувань й допоміжних засобів. Мотузка та інше спеціальне спорядження застосовується лише для страховки від зривів та є гарантією безпеки, а не допомогою при проходженні маршруту. Спортивне скелелазіння, включаючи болдеринг, також належить до вільного лазіння. Якщо точно тлумачити це поняття, то під вільним лазінням розуміють лише спосіб руху, незалежно від самого маршруту. При проходженні маршрутів в спортивному скелелазінні також використовують техніку вільного лазіння, тому вільне лазіння часто трактується як синонім спортивного скелелазіння;

➤ вільне одиночне лазіння (англ. free solo climbing) – проходження скельних маршрутів без страховки та інших допоміжних засобів. Цей вид – найбільш небезпечний в скелелазінні;

➤ одиночне лазіння над глибокою водоймою (англ. deep water soloing) – одиночне сходження над водоймою зі значною глибиною, щоб у разі зриву, скелелаз мав можливість впасти у воду, яка виконує роль страховки;

➤ лазіння за для задоволення (англ. pleasure climbing) – pleasure climber'ом називають того, хто, як правило, долає нескладний маршрут для власного задоволення. Pleasureroute – це маршрут легкого або середнього ступеня складності, оснащений шлямбурами, які гарантують безпечне лазіння кожному, має короткий підйом і спуск. Як правило pleasure climbing вибирають підлітки і діти. Він підходить також для сімейного відпочинку [5].

В багатьох країнах світу наявність у містах сучасних скеледромів, які здовільняють потреби ринку – це норма. Україна на шляху до цього. Свідчення цьому – наявність скеледромних залів та центрів у Києві, Одесі, Дніпрі, Харкові, Львові, Тернополі, Кам'янці-Подільському, Миколаєві та інших містах країни. З кожним роком українців, яких приваблює цей вид спорту, все більше. Причому, скелелазіння переходить від сприйняття його як суто змагального виду спорту, в формат активного й захоплюючого відпочинку, змістовного проведення вільного часу та альтернативи або доповнення до вже популярних напрямків фітнесу. Варто зазначити, що нові можливості для свого розвитку в Україні скелелазіння отримало завдяки появі «комерційних» скеледромів, які дали можливість значно більшій кількості охочих займатися цим видом спорту.

Заняття скелелазінням сприяють розвитку фізичних якостей людини та забезпечують оздоровчий ефект. По силовому навантаженню скелелазіння перевершує фітнес, розвиваючи координацію, гнучкість, пластику рухів та витривалість [6].

В першу чергу, перевага скелелазних занять – це їх вплив на фізичний стан людського організму. Скелелазіння – це доцільний вид активного відпочинку, в процесі якого тренуються практично усі групи м'язів людини, а також – це й кардіонавантаження, що забезпечує укріплення серцевого м'яза. По-друге, скелелазіння є прекрасним засобом розвитку мислення, адже не даремно цей вид спорту називають «шахами в русі». Перед тим, як подолати трасу, скелелаз повинен добре продумати шлях її проходження та врахувати різні альтернативи. По-третє – це внутрішнє виховання: ментальне, вольове, моральне.

Скелелазіння – це спортивна та спортивно-оздоровча діяльність, що доступна для різних вікових категорій й дає можливість реалізувати себе в ній як дорослим, так і дітям. Існують навіть скеледроми для реабілітаційних центрів та інвалідів [6]. В першу чергу скелелазіння корисне для дітей. Дитяче скелелазіння – це заняття, яке приносить не лише задоволення, але також виступає фундаментом здоров'я для підростаючого покоління. Під час

скелелазних занять рівномірно розвиваються всі м'язи тіла, зміцнюються кістки та суглоби, розвивається просторове мислення, поліпшуються навички моторики та реакції. Але заняття скелелазінням буде корисним у будь-якому віці. Цей спорт допомагає не тільки отримати фізичне навантаження, але й «зарядитися» енергією для інтелектуальної діяльності. Він добре поєднується з абсолютно різними видами фітнесу, починаючи від крос-фіту, воркауту, паркуру й закінчуючи йогою, плаванням, бігом, велоспортом, тренажерним залом тощо. По суті, скелелазіння може бути як самостійним видом фізичного навантаження, так і доповненням до інших спортивних впадощань.

Підсумовуючи вище сказане, зауважимо, що на початку ХХІ ст. скелелазіння здобуло визнання соціуму не тільки як вид спортивної, а й спортивно-оздоровчої діяльності, внаслідок чого, воно було включене до шкільних програм в багатьох країнах світу, а також у спеціальні програми, які розроблені для людей з особливими потребами [5]. Це є доказом того, що цей вид спорту стає новим альтернативним видом активності для людей різних вікових категорій, з різним рівнем фізичної підготовленості та різними фізичними можливостями.

Список літератури.

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978. – 128 с.
2. Окслейд К. Скалолазание. – М.: «Мнемозина», 2009. – 320 с.
3. Скелелазіння. Правила проведення змагань. – К., 2005. – 86 с.
4. Хубер Г. Альпинизм сегодня. – М.: ФиС, 1980. – 263 с.
5. <http://alp.org.ua>
6. <https://uk.wikipedia.org>
7. <http://fais.org.ua>

Клочко Павло

ВІХИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЛИЖНОГО СПОРТУ І БІАТЛОНУ У ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Історію освіти на Тернопільщині неможливо уявити без історії Тернопільського національного педагогічного університету першого вищого навчального закладу в Тернопільській області.

Наближаючись до семи десятиліття кафедри фізичного виховання потрібно чисто умовно весь цей період розділити на три етапи

Перший – це коли до 1969 року ВУЗ знаходився в Кременці як педагогічний інститут.

Хочеться добрим словом згадати ректора того часу Бригінця Миколу Лаврентійовича, завідуючого кафедрою фізичного виховання Бурбана Флавіана Михайловича та викладача-тренера з лижного спорту Потапчука Олександра Тимофійовича.

Лижний спорт взагалі та лижні гонки зокрема напевно створені для повноцінного найкращого відпочинку і оздоровлення людини взимку.

Важко переоцінити значення цього виду спорту де оздоровче, виховне, навчальне, прикладне є основними. На території України з давніх часів лижі використовували як засіб пересування по засніженій місцевості. Перші спогади про лижі дійшли до нас із XII століття посланням митрополита Никифора до київського князя Володимира Мономаха. Лижі використовували як в мирних так і в військових цілях.

В спортивних цілях в Україні лижі почали використовувати в кінці XIX і першій половині XX ст. Перші змагання з лижних гонок були проведені в 1906 році в місті Харків. До 1910 року в змаганнях з лижних гонок виступали тільки чоловіки. А з 1911 року почали змагатись з лижних гонок жінки (дамські гонки).

Вже з 1916 року в Україні проводились змагання з лижних гонок на першість міст Суми, Харкова, Києва, Чернігова, Полтави, Львова та інших.

В Тернопільській області пам'ятним залишається 1965 рік, коли в Кременецький педагогічний інститут вступили лижники-гонщики. Також, слід згадати таких лижників, як Потапчук Олександр, Опанасюк Микола, Коваль Сергій, Малопінський Михайло, Бережанський Олег, Касій Володимир, Клочко Павло, Коротких Микола, Фляшко Михайло та інші.

Також у 1969 році на першості Педвузів України з лижних гонок серед чоловіків на дистанції 30 км переміг Володимир Касій, друге місце зайняв Павло Клочко. В естафетній гонці 4×10 км команда Кременецького педінституту зайняла третє місце. В загальному заліку команда Кременецького педінституту зайняла також третє місце. Тренером був Потапчук Олександр Тимофійович.

Другий етап рахується з 1 вересня 1969 року після переведення ВУЗу в м. Тернопіль.

У Тернопільському педагогічному інституті було продовжено підготовку спортсменів лижників-гонщиків, стрибунів з трампліна та лижників двоеборців. Тут дуже багато зусиль для якісної підготовки спортсменів приклали Бурбан Флавіан Михайлович, Потапчук Олександр Тимофійович, Кучеренко Володимир Михайлович, Клочко Павло Петрович.

Хочеться загади першого майстра спорту з лижних гонок Касія Володимира, а також майстрів спорту Починка Ігоря, Петляра Григорія, Стирчака Володимира, Біляка Григорія, Довгалюк Галину, Дяків Марію, Гаєвську Марту, Боднар Тетяну.

Із 1972 року розпочинається активна робота на кафедрі фізичного виховання під керівництвом Клочка Павла Петровича.

На цей час діючому спортсмену, не лише з лижних гонок, але і з велоспорту та легкої атлетики, Павлу Петровичу легко було на своєму прикладі зацікавити студентів до занять лижним спортом, у процесі тренувань поділитись з ними технічними та тактичними вміннями і навичками.

На цей час лижна база кафедри фізичного виховання нараховувала більше 100 пар лиж, черевик і палиць. Тренування проводились як в парку за навчальними корпусами, так і в Петриківському лісі за 500 метрів від інституту. Лижі були дерев'яні, ще привезені з Кременця у 1969 році. Згодом у м. Мукачеві почали випускати пластикові лижі «Оріон» та у м. Львові – лижі «Старт», які були закуплені на кафедру за сприяння завідувача кафедри фізичного виховання Герца Миколи Івановича.

Із серпня 1974 року ректором інститут став Явоненко Олександр Федотович, який приділяв належну увагу фізичній культурі та спорту, завідувачем кафедри фізичного виховання була Єфімова Неля Григорівна.

Студенти-хлопці, які займались у секції лижного спорту

№	Прізвище	Факультет*	Спортивний розряд
1	Ковальчук Олег	*ІПФ	I
2	Повшенюк Василь	*ІПФ	КМС
3	Ілюк Василь	*ІПФ	КМС
4	Ліберний Василь	*ІПФ	КМС
5	Барна Олег	*Фізико-математичний	КМС
6	Постумент Олександр	*Фізико-математичний	КМС
7	Жеребецький Володимир	Природничий	КМС
8	Грубінко Василь	Природничий	КМС
9	Кухарський Антон	*ІПФ	КМС
10	Крижовачук Олег	*ІПФ	КМС
11	Горішний Михайло	*Географічний	КМС
12	Дмитерко Роман	*ІПФ	КМС
13	Гамалевич Микола	*ІПФ	КМС
14	Веліган Зиновій	*Фізико-математичний	КМС
15	Волошин Ярослав	*Фізико-математичний	I
16	Підручний Володимир	*ІПФ	КМС

* назви факультетів у сучасній назві

У місті Горький почали випускати лижні мазі, як необхідний атрибут лижного спорту. На прохання Клочка П.П. про її придбання він був відряджений на фабрику, де придбали лижні мазі, якими користувались більше 5 років.

Будь яка історія нівелюється без її виконавців. Варто згадати прізвища тих спортсменів-лижників, які в ці роки, незважаючи на всі труднощі, займались у спортивній секції та захищали з честю Тернопільський педагогічний інститут та нашу область на Всеукраїнських змаганнях.

Студенти-дівчата, які займались у секції лижного спорту

№	Прізвище	Факультет*	Спортивний розряд
1	Головська Ольга	*Хіміко-біологічний	КМС
2	Кулик Оксана	*Природничий	I
3	Котик Віра	*Природничий	КМС
4	Підручна (Лушпінська) Марія	ПВПК	МС
5	Кушнір Галина	*Філологічний	КМС
6	Русин Марія	*Філологічний	КМС
7	Семчишин Ольга	*Філологічний	КМС
8	Садовець Світлана	*ІПФ	КМС
9	Садовець Наталія	*ІПФ	КМС
10	Пастух Наталія	*ІПФ	КМС
11	Зубанич Марія	*Географічний	КМС
12	Секереш Оксана	*Географічний	I
13	Котлік Алла	*Географічний	КМС
14	Блажеюк Юлія	*Фізико-математичний	I
15	Омельчук Світлана	*Фізико-математичний	I
16	Яремчук Зоя	*Фізико-математичний	КМС

* назви факультетів у сучасній назві

Третій етап – 1991 рік, коли Україна стала незалежною.

Біатлон – це лижна гонка зі стрільбою по спеціальних мішенях з положення лежачи та стоячи.

Специфічною особливістю біатлону є поєднання в одному змаганні різних по фізіологічному впливу на організм видів фізичної діяльності динамічної (лижна гонка) та статичної (стрільба). Виникнення цього виду спорту пов'язано з полюванням пращурів, під час якого застосовували різні види пересування, у тому числі лижі та види зброї (від кам'яної сокири до стрілецької зброї).

Сучасний біатлон виник в Норвегії і його розвиток розпочався в 20-30 роках ХХ століття. Поступово гонки на лижах із зброєю удосконалювалися та проводилися у вигляді «гонок військових патрулів» під час яких спортсмени з повною бойовою амуніцією долали лижну гонку – 50 км.

В Україні біатлон почав свій розвиток у 1950 році на Чернігівщині. У 1960 році почали розвиток біатлону в Сумах, Харкові.

Розвиток біатлону на Тернопільщині пов'язаний з ім'ям випускника Тернопільського педінституту 1972 року Ігоря Починка.

За направленням обласно він розпочав працювати вчителем фізкультури у восьмирічній школі с. Домаморочі Тернопільського району.

Молодий спеціаліст майстер спорту з лижних гонок у 1974 році на базі цієї школи створює групу початкової підготовки з біатлону. Ігор Починок перекваліфіковується на тренера з біатлону і сам продовжує тренуватись.

Успіхи не забарились. Вже через рік учні, наслідуючи свого тренера, почали перемагати на обласних змаганнях, а ще через рік стали призерами України.

Значного успіху тернопільські біатлоністи досягли у 1977 році на Республіканських сільських спортивних іграх з біатлону в с. Ворохта Івано-Франківської області. Переможцем серед чоловіків став Ігор Починок, а серед юніорів Петро Мисник.

Загальнокомандне перше місце було завойоване Тернопільськими спортсменами.

Першим майстром спорту з біатлону на Тернопільщині став Ігор Починок у 1977 році.

У 1980 році студент Педагогічного інституту Тарас Дольний на змаганнях ЦР сільських ДСТ у м. Кірово-Чепецьк досягає хороших перемог. А у 1983 році, виступаючи в Болгарії, на змаганнях Всесвітньої зимової універсиади завоював три золоті медалі.

Дуже великий позитив для біатлону дав Педагогічний лицей при Тернопільському педагогічному університеті. Тут багато сил приклав як селекційній так і спортивній роботі Клочко Павло Петрович.

Тут навчалися такі здібні спортсмени як Антонюк Юрія, Сагайдак Людмила, Писаренко Людмила, Крикончук Світлана, Буряк Наталія, Підгрушна Олена, Трачук Тетяна, Тарасюк Василь, Богай Андрій, Козловський Віталій, Моравський Володимир, Моравський Іван.

Починаючи з 1991 року за часів незалежності, коли Україна змогла виступати своєю командою на XVII зимових олімпійських іграх честь України захищав наш студент МСМК Дальній Тарас у гонці на 20 кілометрів він зайняв 12 місце.

У 2010 році на XXI ЗОІ (Канада, Ванкувер) виступали наші студентки Підгрушна Олена і Писаренко Людмила. Підгрушна Олена в естафетній гонці 4×6 км зайняла 6 місце.

Хочеться згадати, що наша випускниця Підгрушна Олена у 2012 році – стала чемпіонкою Європи, у 2013 – стає чемпіонкою світу. В 2014 році на XXII ЗОІ Сочі Р.Ф. Підгрушна Олена здобула золоту медаль в естафеті 4×6 км.

Підручний Дмитро в 2013 році став чемпіоном Всесвітньої універсиади. У 2014 році на XXII ЗОІ Підручний Дмитро в естафеті 4×7,5 км зайняв 9 місце. А також у 2018 році на XXIII ЗОІ в естафетній гонці 4×7,5 км зайняв 9 місце.

У 2019 році наш аспірант Підручний Дмитро стає чемпіоном світу з біатлону в гонці переслідування.

Доречно згадати, що батько Дмитра Підручний Володимир закінчив факультет загальнотехнічних дисциплін Тернопільського педінституту і є майстром спорту з лижних гонок. Мати Дмитра – Підручна-Лушпінська Марія закінчила факультет Підготовки вчителів початкових класів Тернопільського педінституту – майстер спорту з лижних гонок.

Хочеться згадати членів збірної команди України серед юніорів майстра спорту Сагайдак Людмилу, бронзового призера з літнього біатлону та срібного призера естафетної гонки Всесвітньої універсиади.

Крикунчук Світлану МСМК п'ятиразову чемпіонку світу з літнього біатлону. Богая Андрія МСУ – золота медаль чемпіонату світу з літнього біатлону, Писаренко Людмилу МСУ – чемпіонку та призерку світу з літнього біатлону, Бурика Назарія срібного призера чемпіонату Європи, Трачук Тетяну МСУ – багаторазову чемпіонку з літнього біатлону серед юніорів, Моравський Іван – золота медаль з літнього біатлону на чемпіонаті Європи та учасник Всесвітньої універсиади 2013 р., Підгрушний Андрій МС бронзовий призер чемпіонату світу серед юнаків.

Хочеться з вдячністю загадати наставників тренерів наших спортсменів: Потапчук Олександр, Починок Ігор, Коваленко Анатолій, Покиданець Григорій, Бунт Олег, Клочко Павло, Бутко Володимир, Опанасюк Микола, Гаяць Ярослав, Стецюк Іван, Рудник Роман.

На майбутнє хочеться побажати нашому керівництву Тернопільського національного педагогічного університету пам'ятати, що практика без теорії сліпа, але теорія без практики мертва.

Більше спортсменів запрошувати у спортивний клас педагогічного лицю при педагогічному університеті, налагодити зв'язок із ДЮСШ як районів, так і області і хотіти виховувати чемпіонів як України, так і чемпіонів міжнародних змагань.

Хочеться побажати працівникам університету тримати високу марку в підготовці спортсменів високого класу та виховувати чемпіонів міжнародних змагань та Зимових олімпійських ігор.

ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ІНТЕГРАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС САМБІРСЬКОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ ІМЕНІ ІВАНА ФИЛИПЧАКА

КЗЛОП «Самбірський педагогічний коледж імені Івана Филипчика»

Анотація. У статті представлено практичні шляхи інтеграції олімпійської освіти у навчально-виховний процес Самбірського педагогічного коледжу імені Івана Филипчика.

Annotation. The article reflects the practical ways of integrating Olympic education into the educational process of Ivan Phylpynchak Sambir Pedagogical College.

Актуальність дослідження. Олімпійська освіта є вагомим складником української національної освіти. Олімпійська освіта – це спеціально організований процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, вмінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму. Погоджуємося, що олімпійська освіта з її потужним гуманістичним базисом здатна подолати вже сформовану практику авторитарного ставлення у фізичній культурі, наповнити процес фізичного виховання культурним і духовним змістом. Мета олімпізму полягає у тому, щоб фізкультура і спорт служили гармонійному розвитку особистості з наміром підтримати встановлення мирного суспільства, яке зацікавлене у збереженні людської гідності. Гармонійне поєднання фізичних якостей і тілесної краси, інтелекту та сили духу – невід’ємна частина філософії сучасного олімпізму, яка веде до формування всебічно розвиненої особистості [1].

Представлена теперішня публікація є продовженням науково-практичного дослідження втілення олімпійської освіти у навчально-виховний процес вищого закладу освіти, зокрема Самбірського педагогічного коледжу імені Івана Филипчика.

Результати дослідження. Впровадження елементів олімпійської освіти у навчально-виховний процес різних освітянських установ досліджували М.Булатова, О.Вацеба, С.Іваськів, В.Єднак, В.Єрмолова, А.Огнистий, Г.Лаврін, С.Матвеев, Л.Радченко, Я.Щербашин [1-4].

Теоретико-практичні засади інтеграції олімпійської освіти у навчально-виховний процес у педагогічних коледжах розкрито В.Вантухом, О.Кругляком, Л.Рондяк [1]. Автори наголошують, що нині в умовах реформування української вітчизняної освіти, інтеграції її до Європейського освітнього простору виникає нагальна потреба пошуку різноманітних підходів до освіти і виховання студентської молоді.

Інтеграція олімпійської освіти у навчально-виховний процес педагогічних коледжів допоможе ефективніше формувати фізично, психічної, соціально і духовно здорову молоду особистість.

Предметом нашого дослідження є представлення практичних шляхів інтеграції олімпійської освіти у навчально-виховний процес Самбірського педагогічного коледжу імені Івана Филипчака.

У дослідженні використано твердження С.Матвеева, що в основу моделі підготовки майбутніх учителів до олімпійської освіти слід закласти мотиваційний, пізнавальний і практичний компоненти. Завданням мотиваційного компоненту є формування у студентів мотивів, інтересу, переконань до олімпійської освіти, історії олімпійського руху, гуманістичних ідеалів і цінностей олімпізму, формування позитивної мотивації щодо зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, потреби у заняттях фізичними вправами, прагнення у досягнення спортивного результату. Пізнавальний компонент спрямований на формування знань у студентів про Олімпійські ігри, історію та сьогодення олімпійського руху, про гуманістичні ідеали і цінності. Завданням практичного компоненту є формування вмінь і навичок практичного втілення принципів і цінностей олімпізму шляхом власної активної участі у різних видах студентської науково-пізнавальної, фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності [2].

Переконані, що реалізація компонентів слугуватиме інтеграцію олімпійської освіти у професійну компетентність студентів – майбутніх учителів, які у майбутньому теж будуть впроваджувати олімпійську освіту у загальноосвітніх школах.

Інтеграторами олімпійської освіти у навчально-виховний процес педагогічного коледжу стали викладачі циклової комісії фізичного виховання, студентське самоврядування та батьки. Долучилися і викладачі циклових комісій природничих, суспільних і комп'ютерних дисциплін, представники міської спортивної і культурної громадськості.

Опрацювавши праці вітчизняних науковців, врахувавши власний педагогічний досвід, нами втілено у життя такі **практичні шляхи** інтеграції олімпійської освіти у навчально-виховний процес педагогічного коледжу:

- **узгодження співпраці навчального закладу з обласним відділенням НОК України, залучення до проблематики олімпійської освіти лідерів олімпійського руху, спортсменів-олімпійців, тренерів, журналістів, акторів, письменників, менеджерів спорту.** Втілена у життя продуктивна співпраця Самбірського педколеджу і відділення НОК України у Львівській області. Реалізовано проекти НОК України OlympicLab у модулі «Загальнолюдські та олімпійські цінності». Організаторами спортивно-пізнавального дійства стали виконавча директорка відділення НОК України у Львівській області Христина Подгрушна та

викладачі циклової комісії фізичного виховання навчального закладу. Гостями заходу були учасники зимових Олімпійських ігор різних років, гірськолижники Христина Подгрушна-Опьола та Дмитро Мицак. Студенти з інтересом слухали виступи спортсменів-олімпійців, розглядали мультимедії про сучасні Олімпійські ігри, виступи українських спортсменів, їх підготовку та участь у найбільших світових змаганнях. Про олімпійські та загальнолюдські цінності ознайомила кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцентка кафедри олімпійської освіти Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, майстриня спорту України з бадмінтону Оксана Гречанюк.

- **поповнення фонду бібліотеки, кабінетів навчально-методичною літературою, наочними матеріалами, комп'ютерними технологіями з олімпійської освіти.** Обласним відділенням НОК України у Львівській області презентовано бібліотеці та кабінету фізичного виховання педагогічного коледжу літературу на олімпійську тематику. Принагідно зазначимо, що наочні матеріали подаровані і студентам коледжу.

- **міждисциплінарна інтеграція олімпійської освіти на заняттях з різних дисциплін ВЗО.** Запропоновані матеріали НОК України стали засобом міждисциплінарної інтеграції олімпійської освіти на заняттях з фізичного виховання, теорії і методики фізичного виховання, історії фізичної культури, всесвітньої історії, історії України, основ філософських знань, методик викладання спортивних дисциплін. Студенти створюють презентації матеріалів олімпійської освіти.

- **залучення студентів і викладачів до організації дослідницької діяльності, пошуку матеріалів з історії фізичної культури села, міста, району та області.** Студенти – майбутні вчителі початкових класів і фізичної культури розпочали наукові дослідження на олімпійську тематику, які представлено у курсових роботах. Дослідження виконують і викладачі. Зокрема, студент М.Теплий досліджує історію розвитку футболу на Самбірщині, студентка І.Гук вивчає олімпійців-українців США і Канади.

- **проведення науково-практичних конференцій і семінарів.** Студенти і викладачі беруть активну участь у різних наукових заходах у ВЗО та інших навчальних закладах. У коледжі матеріали досліджень представлено у щорічній науково-практичній конференції «Молода педагогічна наука».

- **висвітлення матеріалів олімпійської освіти у комп'ютерних мережах.** Заходи, які проводяться у навчальному закладі, висвітлюються у мережі Інтернет, Фейсбукі, на сайті коледжу.

Представляємо також і перспективні шляхи інтеграції олімпійської освіти у навчально-виховний процес педагогічного коледжу, зокрема: відвідування міжнародних і всеукраїнських спортивних змагань;

заохочення студентів, що беруть участь у проектах про олімпізм, різноманітними грамотами, дипломами, відзнаками, додатковими стипендіальними балами.

Висновки:

1. Інтеграція олімпійської освіти у навчально-виховний процес ВЗО має важливе мотиваційне, пізнавальне і практичне значення.

2. Нами запропоновані практичні шляхи інтеграції олімпійської освіти у навчально-виховний процес педагогічного коледжу.

3. Інтеграція олімпійської освіти у навчально-виховний процес Самбірського педколеджу дозволила прилучити широкий загал студентів і викладачів до гуманістичних ідеалів і цінностей олімпізму, як наслідок, формування гармонійно розвиненої особистості з метою підготовки її до майбутньої активної педагогічної і життєвої діяльності.

Список літератури:

1. Вантух В.П. Інтеграція олімпійської освіти у навчально-виховний процес педагогічних коледжів / В.П.Вантух, О.Я.Кругляк, Л.М.Рондяк // Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення : Матеріали II регіонального наук.-метод. семінару, 22 – 23 грудня 2017 р. / за заг. ред. Огнистого А.В. – Т. : Осадца Ю.В., 2017. – С. 55 – 58.

2. Матвеев С.Ф. Олімпійська освіта – пріоритетний напрям в діяльності Олімпійської академії України / С.Ф.Матвеев, Л.О.Радченко, Я. С.Щербашин // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX Міжнар. наук. конгрес. – К. : Олімпійська література, 2005. – 220 с.

3. Огнистий А.В. Олімпійська освіта у професійній підготовці вчителів-предметників / А.В.Огнистий // Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова, серія 15. Випуск 13. – 2011. – С.431 – 435.

4. Огнистий А.В. Олімпійська освіта у професійній підготовці фахівців дошкільної та початкової освіти / А.В.Огнистий // Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення : Матеріали регіон. наук-метод. семінару. – Т. : ТАЙП, 2015. – С.102-106.

ПЛОГІНГ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕКОЛОГІЇ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Анотація. У статі визначено, що сьогодні набуває широкої популярності новий рух – плогінг. Плогінг – це біг або ходьба на різні дистанції зі збором сміття. Основними етапами організації плогофонів є: інформування про проведення заходу; визначення маршруту та території плогофону; визначення місця збору відходів; підбір інвентарю, заохочування та винагорода; здача сміття на переробку; висвітлення подій у телебаченні та соціальних мережах. Плогінг – це водночас засіб фізичного виховання та збереження екології навколишнього середовища.

Annotation. The article identifies that the new movement - plogging - is gaining popularity today. The Swedish fitness craze that involves literal garbage. Plogging is eco running. A portmanteau of the words "jogging" and the Swedish phrase "plocka upp," or "pick up," plogging has a simple premise: while you're jogging, you just pick up any trash you see along the way. The main stages of organizing eco running are: informing about the event; determining the route and territory; determining the place of waste collection; inventory selection, promotion and rewards; recycling the wastes; show events on television and social networks. Therefore, plogging is both a means of physically educating and preserving the ecology of the environment.

Сьогодні перед людством постало нелегке завдання – спробувати змінити щось кардинально у своїй свідомості та поведінці, спробувати прийняти для себе ті заборони і обмеження, що продиктовані природою. Жити за екологічними законами зараз вважається не тільки модно, а й продиктовано нагальною потребою, для збереження екології довкілля.

Світ спорту, як і всі інші культурні контексти, повинен враховувати свій вплив на навколишнє середовище. Нам потрібно не шкодити навколишньому середовищу, адже ми живемо тільки завдяки йому.

Новий тренд – плогінг – поєднав піклування за фізичною формою та турботу про чистоту планети, шириться світом. Замість того, щоб лише просто бігати засміченими вулицями, плогери збирають сміття.

Отже, актуальність дослідження з одного боку зумовлена необхідністю регулярних занять фізичними вправами, а з іншого у можливостях підбору ефективних засобів фізичного виховання для боротьби із екологічним забрудненням довкілля

Враховуючи викладене **метою** статті є визначити сутність плогінгу та з'ясувати основні етапи організації плогофонгів.

Результати дослідження. Починаючи з 2016 року серед еко-активістів, фізично активних людей набуває широкої популярності новий рух – плогінг [1]. Адепти здорового способу життя та прихильники бігу почали збирати сміття під час своїх щоденних занять бігом. Така активність отримала назву «плогінг», яка утворилася поєднанням двох слів: шведського plocka upp, що означає піднімати, та англійського jogging, тобто повільний біг [2].

Концепція плогінгу доволі проста - замість пробіжки засміченими вулицями, бігуни беруть із собою пакет та під час заняття прибирають узбіччя [1].

У 2016 році бігун-любитель та еко-активіст Ерік Альштрєм (Erik Ahlström) зі Швеції придумав плогг – біг зі сміттям [5]. Сміття, яке зібрали плоггери потрапить в сміттеві баки, а потім – на переробку або спалювання[6]. Боротьба зі сміттям в Швеції – щось на зразок національної ідеї. Тут немає звалищ, весь непотріб переробляють або спалюють для отримання енергії [6].



Цей мікс фізичної активності і турботи про навколишнє середовище швидко став популярним спочатку в місті, потім – в Швеції, а потім – і по всьому світу. Зараз його приклад наслідують активісти по всьому світу [6].

Оскільки плогінг вимагає активних рухів руками (для збору сміття та триманні пакету) за півгодини людина може спалити у середньому

288 калорій. До порівняння, за той же час пробіжка допоможе позбутись 235 калорій [1,4]. За даними фітнес додатку Lifesum, що допомагає відстежувати спалені калорії, виявлено, що таке заняття набагато ефективніше, ніж простий біг [1].



Як вид спорту, заняття передбачає згинання, присідання та розтягування на додачу до основної дії — бігу або ходьби. Метою такого процесу є привернення уваги до проблеми забруднення планети [2].

Плогінг шириться соціальними мережами: зокрема, у Instagram за хештегом #plogging можна побачити понад тисячі дописів. А у Facebook користувачі створюють групи, де діляться порадами та обмінюються досвідом нового руху [1].

Люди почали об'єднуватись у групи і займатися плогінгом разом. Течія набула поширення та стала трендом у соціальних мережах завдяки обов'язковій частині процесу — кожен учасник фотографується з повним мішком сміття та публікує це в інтернеті, позначивши хештегом #plogging[2].

Мода на плогінг, що поширилася зі Швеції, набуває популярності у США, Франції, Великобританії, Угорщині, Італії, Австралії, Ірані та багатьох інших країнах [4]. Згодом в різних країнах світу почали з'являтися цілі спільноти, які організують та спільні масові заходи [2].

Плогінгом займаються у всьому світі, на суші і навіть у воді. Понад 600 дайверів почистили дно Червоного моря в Хургаді [5]. У Кельні налічується вже понад 350 любителів плогінгу: захисники довкілля, студенти, матусі з дітьми та пенсіонери [5].

Починаючи пробіжку в парку, на перший погляд виглядає, що газони прибрані, утім, у кущах - чимало сміття. Тож активісти зупиняються, присідають (намагаючись тримати спиною прямо),

підбирають сміття і складають в пакети. Коли нахилилися та присідати за сміттям, починають працювати численні м'язи, які не працюють під час звичайної пробіжки, тому навантаження через це значно більше, ніж під час бігу чи прогулянки.

Люди, які займаються плогінгом, розмірковують про те, де і що купуватимуть наступного разу, щоб менше упаковок приносити до дому.

Крім того, плогінг має і виховний ефект, адже після годинної пробіжки парком і збирання сміття, учасники вже ніколи не кидатимуть на землю непотріб.

Через незнання про такий вид діяльності у перехожих виникають неоднозначні погляди: одні – зацікавлюються, інші можуть і поспівчувати. Зрештою, для нас, це ще незвичне видовище, коли група бігунів з сміттевими пакетами лазить по кущах.

В Україні плогінг наразі ще не надто популярний. Проте за останній рік були організовані масові плогофони у багатьох містах України (Ірпінь, Чернігів, Київ, Крматорськ, Маріуполь, Вінниця, Коломия, Тернопіль ті ін).

Ідеї плогінгу поширюють і відомі люди в Україні, для прикладу перкусіоніст із гурту «Один в каное» Ігор Дзіковський є одним із перших в Україні, хто підхопив ідею плогінгу та почав практикувати такий вид бігу [2].

Активісти спільноти у Житомирі започаткували плогофони — біг або ходьбу на різні дистанції зі збором сміття [2]. Згодом І. Дзіковський перейняв цей досвід та організував п'ять маршрутів для плогінгу в своєму місті, чотири з яких були для ходьби — для людей, що не займаються бігом, а один, по периметру міста, довжиною у 5 км — для бігу [2].



У вересні в Києві був організований проект «STAR плогінг» на Трухановому острові, де до екологічного забігу-марафону долучаються Олімпійські та Паралімпійські чемпіони, блогери, теле- та радіоведучі, зірки шоу-бізнесу, політики, представники бізнесу та активної громадськості. Зіркова команда учасників власним прикладом показували важливість активних дій задля власного здоров'я та оточуючого середовища і запрошували долучитися до спільної справи і відпочинку тих, для кого чисте довкілля та спорт є важливою складовою життя чи його цінностями [7]. Для заохочення, водночас, відбувалися тренінги, лекції, автограф-сесії від зірок, менеджерів провідних компаній та громадських діячів.

В інших країнах, де плогінг популярний, є менше сміття і за всю пробіжку спортсмени не назбирають багато сміття. В Україні - навпаки, якщо взяти за основу прибирання, то далеко не забіжиш – введеться кілька метрів прибирати цілий день [3].

Визначимо основні етапи організації плогофонів:

1) інформування про проведення заходу (оголошення, поширення соціальними мережами, інформування на радіо та телебаченні);

2) визначення маршруту та території плогофону;

3) визначення місця збору відходів;

4) інвентар (мішки та рукавички),

5) заохочування та винагорода кервництвом міста;

б) задача сміття на переробку (пластик, скло, папір) із можливим отриманням матеріальної винагороди;

б) висвітлення подій у телебаченні та соціальних мережах.

Участь у плогофонах має оздоровчий ефект (перебування на свіжому повітрі з активним рухами – біг, присідання, нахили), виховний (намагаються не смітити та менше використовувати пластикових продуктів), екологічний (прибирають довкілля від сміття), згуртовує колектив (формуються у групи із спільними інтересами)

Отже, плогінг це водночас і засіб фізичного виховання та збереження екології навколишнього середовища. Участь у плогофонах має оздоровчий ефект, виховний, екологічний та згуртовує колектив. Учасники плогофонів водночас і зменшують забруднення довкілля і оздоровлюються, також згуртовуються у дружній колектив..

Список літератури:

1. Європою шириться новий тренд "плогінг". Чому він може врятувати планету і вашу фігуру// веб-сайт.URL: https://espresso.tv/news/2018/03/30/yevropoyu_shyrytsya_novyy_trend_quotplogingquot_chomu_vin_mozhe_vryatuvaty_planetu_i_vashu_figuru (дата звернення 10.10. 2019)

2. Плогінг. Сміття не закінчиться ніколи// веб-сайт.URL: <https://ukrainer.net/ploging-sosnivka/> (дата звернення 1.11. 2019)

3. Тернополянин під час щоденних пробіжок збирає сміття і рекомендує це робити іншим// веб-сайт.URL: <https://galas.te.ua/2018/04/тернополянин-під-час-щоденних-пробіж/> (дата звернення 29.10. 2019)
4. У світі набирає популярності новий вид спорту – пробіжка з прибиранням сміття// веб-сайт.URL: <https://ecotown.com.ua/news/U-sviti-nabyraye-populyarnosti-novyy-vyd-sportu-probizhka-z-prybyranniam-smitty/> (дата звернення 18.10. 2019)
5. У світі набуває популярності екологічний спорт - плогінг// веб-сайт.URL: <https://www.unian.ua/ecology/trash/10154021-u-sviti-nabuvaye-populyarnosti-ekologichniy-sport-plogging.html> (дата звернення 10.10. 2019) (дата звернення 9.11. 2019)
6. Шведи перетворили збір сміття на спорт // веб-сайт.URL: <https://ukr.segodaya.ua/world/europe/shvedy-prevratili-sbor-musora-v-sport-1126198.html>(дата звернення 9.11. 2019)
7. STAR плогінг// <https://diem.studway.com.ua/d/star-plogging/>(дата звернення 11.11. 2019)

Левковський Д.М.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ У ТНПУ ІМ. В. ГНАТЮКА

В 1970р був перший набір у Тернопільський тоді ще педінститут і я поступив на перший курс в групу ПСМ з лижного спорту. До 1975 року в ТНПІ такого виду спорту як веслування на байдарках та каное офіційно не було. В 1974 році я Левковський Д.М. закінчив навчання у ТНПІ і був направлений на роботу тренером з веслування на байдарках та каное в спортивне товариство “Динамо” в якому я будучи студентом займався своїм улюбленим видом спорту. Групи підвищення спортивної майстерності (ПСМ) веслування не існувало в інституті тому я відвідував ПСМ з лижного спорту. Майже два роки я попрацював тренером і продовжував далі свою спортивну майстерність. На початку 1976 року мені було запропоновано деканом факультету фізичного виховання Шияном Б.М. відкрити нову спеціальність і розвивати веслування на байдарках та каное.

Після певних перемовин я дав згоду. Далі почався дуже складний і тернистий шлях розвитку. Перед викладацьким складом факультету фізичного виховання було поставлено на рівні ректорату завдання готувати майстрів спорту та спортсменів високого класу. А ректорат та керівництво факультету буде всіляко допомагати та сприяти розвитку спорту високого класу. Адже в ТНПІ на той час не було ніякого веслувального інвентарю та спортивної бази. Керівництво інституту та ДЮСШ “Буревісник” заключили угоду про співпрацю. ДЮСШ “Буревісник” зобов’язався забезпечувати інвентарем та спортивною базою а ТНПІ готувати і створювати всі необхідні умови для навчання та занять спортом студентам спортсменам. Так розпочався розвиток веслування на байдарках та каное. Але з часом

почали виникати спірні питання щодо угоди. Тренувальний процес з веслування проходить на водоймі а для забезпечення повноцінного тренувального процесу та безпеки потрібний супровід катером а для цього потрібні паливо - мастильні матеріали Університет не мав можливості купувати паливо а ДЮОШ "Буревісник" потрібну кількість для повноцінного тренувального процесу не мав змоги забезпечити. Були моменти що приходилося купувати пальне за власні кошти. Через декілька років ТНПІ придбав декілька човнів та весла. Також силами студентів під моїм керівництвом і за кошти ДЮОШ "Буревісник" була збудована веслувальна база на "дальньому пляжі" де і надалі проходили заняття та спортивні змагання. За певний період часу ДЮОШ "Буревісник" запропонував передати збудовану веслувальну базу передати на баланс ТНПУ. З певних причин в цьому було відмовлено. На акваторії Тернопільського озера дуже часто проводились змагання з веслування серед ВУЗів України. Також два рази були проведені змагання серед ВУЗів СРСР. Підготовка дистанції на воді це дуже складний і довготривалий процес, який приходилося виконувати власноруч з допомогою колег тренерів ДЮОШ "Буревісник". Але підготовка та проведення змагань завжди проходили успішно.

Починаючи з нуля і через декілька років наші студенти веслувальники почали успішно проявляти себе на змаганнях різного рангу.

Протягом багатьох років наші веслувальники на змаганнях серед ВУЗів України ставали чемпіонами та призерами змагань. Команда ТНПІ постійно займала призові місця серед ВНЗ України. Майже кожного року 3-5 студентів ТНПІ ставали переможцями та призерами чемпіонатів України з веслування. Варто згадати прізвиська кращих спортсменів а саме:

Колесніков Юрій майстер спорту міжнародного класу – срібний призер Спартакіади народів СРСР 1979 року, дворазовий призер кубка СРСР, багаторазовий переможець і призер чемпіонатів України. Член збірної команди України протягом багатьох років. Близько тридцяти разів був переможцем і призером ЦР ДСО "Буревісник" (студентське спортивне товариство).

Островський Станіслав майстер спорту - переможець і призер чемпіонатів України та ЦР ДСО "Буревісник". Член збірної команди ДСО "Буревісник" України.

Дмитришин Роман - майстер спорту - переможець і призер чемпіонатів України та ЦР ДСО "Буревісник". Член збірної команди України протягом багатьох років. Переможець і призер першості ДСО "Буревісник" України. Член збірної команди ДСО "Буревісник" України.

Маїк Петро - майстер спорту - переможець і призер чемпіонатів України. Член збірної команди України. Переможець і призер першості

ДСО "Буревісник" України. Член збірної команди ДСО "Буревісник" України.

Гикавий Володимир - майстер спорту - призер чемпіонату України. Переможець і призер першості ДСО "Буревісник" України. Член збірної команди ДСО "Буревісник" України.

Вальчишин Йосип - майстер спорту - призер чемпіонату України. Переможець і призер першості ДСО "Буревісник" України. Член збірної команди ДСО "Буревісник" України.

Фесюк Ніна - майстер спорту - переможець і призер чемпіонатів України. Член збірної команди України. Переможець і призер першості ДСО "Буревісник" України. Член збірної команди ДСО "Буревісник" України.

Дем'як Віра - майстер спорту - переможець і призер чемпіонатів України. Член збірної команди України. Переможець і призер першості ДСО "Буревісник" України. Член збірної команди ДСО "Буревісник" України.

Бойко Світлана - переможець і призер першості ДСО "Буревісник" України. Член збірної команди ДСО "Буревісник" України.

Я міг би цей список продовжити тому що були у мене ще багато трішки менше титулованих спортсменів які своїми спортивними результатами на змаганнях різного рангу також показували високі досягнення. Мені дуже приємно що багато, більше 50 випускників нашого Університету після закінчення навчання в різних регіонах України стали тренерами з веслування на байдарках і каное і на сьогоднішній день успішно працюють і готують спортсменів високого класу. Також багато випускників працюють на керівних посадах в різних спортивних товариствах. Двоє випускників працюють по спеціальності за межами України.

За час моєї тренерської діяльності мною було підготовлено – один майстер спорту Міжнародного класу. Чотирнадцять майстрів спорту. Більше двадцяти кандидатів в майстри спорту. За період моєї тренерської діяльності в ТНПУ дуже часто приходили на ВУЗ та особисто мені із спортивного комітету України та СРСР, спортивного товариства "Буревісник" подяки за підготовку спортсменів високого класу. Дуже важким був мій тренерський шлях як для мене так і для спортсменів. Часто приходилося жертвувати своїм вільним часом та сім'єю. Були моменти які створювали загрозу життю. Один з прикладів коли в складі збірної команди ДСО "Буревісник" України, будучи на тренувальних зборах в Душанбе, я і мої вихованці попали під землетрус силою в сім балів. У нас обійшлося без втрат а взагалі було тисячі жертв і травмованих. Сезон веслувальників в основному проходив у літній період. Часті виїзди на змагання та тренувальні збори. У мене ніколи не було літньої відпустки а в студентів канікул. Але я дуже задоволений що моя праця і моїх вихованців не пройшла марно а давала високий результат у спортивній діяльності. Я

впевнений, якщо можна було все повернути на десятки років назад я обрав би той самий життєвий шлях.

Маляр Е.І., Маляр Н.С.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ – ЖІНОЧОГО РЕГБІ-7 У ТЕРНОПІЛІ. ПРИНЦИПИ ЕФЕКТИВНОЇ ПОБУДОВИ ЦІЄЇ ГРИ

Тернопільський національний економічний університет

Анотація. У статті наведено історію розвитку олімпійського виду спорту - жіночого регбі-7 у м. Тернополі, проаналізовано перспективність розвитку цього виду спорту та основні принципи ефективної побудови цієї гри.

Ключові слова: регбі-7, принципи, олімпійський вид, історія розвитку, гра, студенти ТНЕУ.

Annotation. The article presents the history of the development of the Olympic sport - women's rugby-7 in Ternopil, analyzes the prospects of the development of this sport and the basic principles of effective forming of this game.

Keywords: rugby-7, principles, Olympic sport, history of development, game, TNEU students.

Історія розвитку жіночого регбі-7 у Тернополі розпочалася у 2011 році, коли на базі Тернопільського національного економічного університету за сприянням ректора Андрія Ігоровича Крисоватого була створена команда «Універ-ТНЕУ» (тренер Ю.І. Мазуренко). Спочатку було складно, тому що вперше, але згодом команда зміцніла, набралася досвіду і в 2013 році стала срібним призером Чемпіонату України (вища ліга).

У 2015 році в команді «Універ-ТНЕУ» з'явилися нові гравці, які з розумінням поставилися до нових вимог тренера Маляра Е.І. у плані зміни методики побудови навчально-тренувального процесу: збільшилися навантаження, підвищився рівень техніко-тактичної та психологічної підготовленості наших регбісток. Це дало свій результат.

У 2016 році команда «Універ-ТНЕУ» стала бронзовим призером Чемпіонату України (вища ліга), у 2017 році – срібним. Найбільший успіх прийшов у 2018 році – наша команда стає Чемпіоном України (вища ліга). На Універсіаді України у 2017 році студентка ТНЕУ вибороли бронзові нагороди. Також у 2017 та 2018 роках команда «Універ-ТНЕУ» здобула бронзові нагороди у Чемпіонаті України U-21.

На протязі останніх трьох років 18 дівчат отримали спортивні звання Кандидатів у Майстри спорту України. Крім того, 6 наших регбісток були учасниками Чемпіонатів Європи U-18 в Андоррі та

Франції у складі молодіжних збірних команд України. У 2019 році студентки ТНЕУ здобули срібні нагороди Універсиади України. Дві наші студентки у листопаді 2019 року були запрошені до складу національної збірної команди України на навчально-тренувальні збори в м. Одесу.

У 2019 році команда «Універ-ТНЕУ» виступала у суперлізі Чемпіонату України серед найсильніших жіночих команд, де зайняла 5-е місце. У подальшому плануємо зробити якісний відбір серед дівчат міста Тернополя, зацікавити їх цією грою та здобувати нові перемоги на всеукраїнських та міжнародних змаганнях.

Деякі поодинокі спроби створення своєї жіночої команди були у керівництва факультету фізичного виховання ТНПУ імені В. Гнатюка, але на даний час команди немає.

Перспективність розвитку олімпійського виду спорту регбі-7 як серед дівчат так і серед хлопців не визиває сумніву. Це новий вид спорту, в якому добре підготовлені фізично спортсмени, при умові оволодіння техніко-тактичними прийомами, можуть досягти високих результатів [4].

Про те, молоді фахівці, які в майбутньому почнуть тренерську роботу у цій галузі, повинні запобігати помилок та знати основні принципи гри у реїбі-7. Для більшого розуміння гри регбі-7 цікавим є досвід відомого тренера Wayne Smitha [3], на його думку, все зав'язано на володінню м'ячом (основне завдання виграти м'яч та зберегти його в атаці) та новозеландського тренера Petera Thorburna, який зробив практично революційні зміни у тактиці гри, основані на граничному збільшенні швидкості [2]. Також важливими є практичні напрацювання українського тренера з регбі-7 Кірсанова Д.В. [1], які дають нам уявлення про регбі-7, основні принципи ефективної побудови цієї гри, а саме:

- використання повної ширини поля (збільшення коридорів між захисниками);
- глибока побудова гравців команди в атаці;
- володіння та збереження м'яча – це шанс для вашої перемоги і втрата шансу для суперника;
- забезпечення максимального постійного тиску у захисті, агресія (комунікація, спілкування у лінії захисту, допомога); зменшення простору супернику та часу на організацію атаки;
- забезпечення негайного виводу м'яча з під тиску захисту, можливого зіткнення, скупчення гравців (виняток – гра поблизу залікового поля);
- забезпечення правильного організованого захисту один в одного;
- використання ефективного зонного захисту (вміння передати суперника один одному);
- використання обманних непередбачених рухів, хрестів, подвійних хрестів, швидка зміна напрямків атаки та ін.

- використання глибокої підтримки – це головне у регбі-7 (завжди має бути гравець за спиною);
- обов'язкова підчистка тилу (після можливого удару ногою або прориву) виконується за допомогою відтягнення двох крайніх гравців на 15 м назад або одного спеціального гравця – свіпера); повне розуміння як використовувати чистильщика;
- акуратне вибіркове використання ударів ногою (тільки коли ваша команда набігає), не піддавайтесь паніці під час сильного ігрового тиску суперника;
- локальний захист в лінію, агресивний захист, одночасний рух;
- ефективна економія енергії.

Висновки:

1. Перспективність розвитку олімпійського виду спорту - жіночого

регбі-7 на Тернопільщині підтверджують результати виступів жіночої команди «Універ-ТНЕУ» на всеукраїнських та міжнародних змаганнях на протязі 2013-2019 рр. (призери та Чемпіони першості України та Універсиади України).

2. Аналіз помилок та тренерський досвід дав можливість визначити основні принципи побудови ефективної гри у регбі-7: використання повної ширини поля; глибока побудова гравців команди в атаці; найдовше володіння та збереження м'яча; забезпечення максимального постійного тиску у захисті, агресія; забезпечення негайного виводу м'яча з під тиску захисту; застосування постійної глибокої підтримки; обов'язкова підчистка тилу; застосування креативних непередбачуваних ходів у нападі; акуратне вибіркове використання ударів ногою; ефективне збереження енергії.

Перспектива подальших досліджень. Проведені дослідження не вичерпують всіх аспектів розглянутої проблеми та передбачають подальший науково-педагогічний пошук у напрямку вивчення та докладного опису цільових показників ефективності гри у регбі-7.

Список літератури:

1. Кірсанов Д.В. Програма підготовки регбістів Федерації регбі Одеської області / Д.В. Кірсанов. – Одеса: ТОВ «Спортдрук», 2013. – 26 с.
2. Thoburn P. Taking Rugby with «Thorbs», Noth Shore's / P. Thoburn. – New York, 2016. – P. 4.
3. Wayne S. Smith Wayne re join All Blacks coaching staff for 2015 / S. Wayne. – Wellington, 2015. – P. 3–5.
4. Маляр Е.І. Основні особливості та принципи побудови ефективної гри у регбі / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр // Вісник прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Вип. 29. – Івано-Франківськ, 2018. – С. 44-48.

КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЦИКЛІЧНИХ ВПРАВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО ТЕСТУВАННЯ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ

*Тернопільський національний педагогічний
університет імені В. Гнатюка*

Анотація. Здійснюється пошук умов для варіативної підготовки студентів до виконання тестів України з фізичної підготовки циклічного характеру.

Annotation. The search of terms comes true for variant preparation of students to implementation of the State tests and norms of Ukraine from physical preparation of cyclic character.

Ключові слова: навантаження, студенти, тестування, бігові права.

Розвиток міжнародного олімпійського руху (МОР) в першу чергу пов'язаний із студентським спортивним рухом у країнах членів МОК. Фізична підготовка студентської молоді є складовою частиною в процесі занять фізичного виховання. Порівнюючи Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України минулих років (ДКУФКС, 1997), яке містило у собі вісім видів випробувань, то тести 2018 року (ММСУ) мають значно спрощений варіант і містять п'ять випробувань, а деякі тести взагалі відсутні – піднімання в сід за 1 хвилину; стрибок в довжину з місця і згинання та розгинання рук в упорі лежачи рекомендуються як додаткові види випробувань.

Базовий норматив тестів для студентів біг на витривалість (2 і 3 кілометри) також полегшений для дівчат на 9.6% (9.40 – 9.50 – 10.30 хв.,с.) і для юнаків на 9.8% (12.00 – 13.30 – 13.00 хв.,с.). У підсумку це свідчить, що викладачі фізичного виховання повинні значно покращити індивідуальну і самостійну роботу студентів з фізичного виховання.

З цієї метою наукова група розробила показники бігу на місці із перерахунком дистанції у 2 кілометри, що значно полегшить підготовку студентів за несприятливих погодних умов або в домашніх помешканнях.

Експериментальна група виконувала біг на місці із згинанням колін у межах 160° - 170°, відстань між стопою і підлогою до 5 см., що свідчить, студенти могли зробити за 1 с. біговий крок 50 см 3 рази – тобто 1,5 метри, темп виконання бігових кроків – середній. Контрольна група студентів виконувала біг на 2 км (коло 400 метрів, юнаки – 3 км.) на академічних заняттях фізичного виховання університету один раз на тиждень частинами (повторний метод з

довільними інтервалами відпочинку). В дослідженні приймало участь 56 дівчат і 16 юнаків.

Розрахунки дистанції бігу на 2 км в залежності від показників бігу на місці і кута згинання колінного суглоба

Сек / хвилини	Дистанція в метрах і кілометрах									
	Кут згинання коліна – 160 - 170°					Кут згинання коліна – 100 - 110°				
	2с	4с	6с	8с	10с	2с	4с	6с	8с	10с
60 / 1	93	96	99	102	105	140	144	149	153	158
180 / 3	273	276	279	282	285	410	414	418	423	428
300 / 5	458	456	459	462	465	679	684	688	693	697
420 / 7	633	636	639	642	645	949	954	958	963	967
540 / 9	813	816	819	822	825	1219	1224	1228	1233	1237
660 / 11	993	996	999	1002	1005	1489	1494	1498	1503	1507
780 / 13	1173	1176	1179	1182	1185	1759	1764	1768	1773	1777
900 / 15	1353	1356	1359	1362	1365	2025	-	-	-	-
1020 / 17	1533	1536	1539	1542	1545	-	-	-	-	-
1140 / 19	1713	1716	1719	1722	1725	-	-	-	-	-
1260 / 21	1818	1821	1824	1827	1830	-	-	-	-	-
1380 / 23	1848	1851	1854	1857	1860	-	-	-	-	-
1500 / 25	1878	1881	1884	1887	1890	-	-	-	-	-
1620 / 27	1908	1911	1914	1917	1920	-	-	-	-	-
1740 / 29	1938	1941	1944	1947	1950	-	-	-	-	-
1860 / 31	1968	1971	1974	1977	1980	-	-	-	-	-
1980 / 33	1998	2001	-	-	-	-	-	-	-	-

Експериментальна група також виконувала біг на місці з згинанням у колінах у межах 100° - 110°, відстань між стопою і підлогою до 25 - 30 см., студенти могли зробити за 1 секунду біговий крок 75 см. 3 рази, тобто 2, 25 метри, темп виконання бігових кроків – середній. Студенти цієї групи звітувалися кожного місяця про виконання індивідуально-самостійних занять із бігу на витривалість.

Несприятливі погодні умови можуть вплинути на зміст підготовки до виконання всеукраїнських тестів і нормативів у спринтерській дистанції на 100 метрів. Група науковців методом математичної екстраполяції розробила таблиці бігу на 60 метрів, які відповідали б

нормативам бігу на 100 метрів у діапазоні оцінок від «5» до «1», нижче нами рекомендується таблиця оцінок для дівчат і юнаків першого і другого курсів педагогічного університету.

Нормативи спринтерського бігу на 60 метрів для студентів
17 – 20 років

КУРС	Дистанція бігу в секундах , бали				
	5	4	3	2	1
Д І В Ч А Т А					
I	10.0-10.4	10.5-10.7	10.8-11.0	11.1-11.4	11.5-11.8
II	9.7-10.0	10.1-10.4	10.5-10.8	10.9-11.2	11.3-11.5
Ю Н А К И					
I	8.2-8.5	8.6-8.9	9.0-9.2	9.3-9.5	9.6-9.8
II	7.7-8.0	8.1-8.4	8.5-8.7	8.8-9.1	9.2-9.5

Тобто оцінка бігу у п'ять балів на 60 метрів у дівчат 1 курсу 10.0 відповідає оцінці «відмінно» (15.0 с.) всеукраїнських тестувань з бігу на 100 метрів, а в юнаків результат 8,2 також відмінний, відповідно результату 13,6 с. нормативів України і .т. д (див. таблиці тестів і нормативів за 2018 рік).

Молоді науковці також розробили показники бігу на витривалість (2 і 3 км) для спортивних приміщень периметром 45 метрів (9 x 18) і 120 метрів (дві дистанції по 60 метрів). Показники обсягу бігу нами представлені у таблиці:

Периметр залу (м)	Кількість кіл бігу, результат в метрах і кілометрах						
	1	5	11	22	45	56	67
45	45	225	495	990	2025	2520	3015
120	1	4	9	12	17	21	25
	120	480	1080	1440	2040	2520	3000

Вказані показники бігу допоможуть викладачам кафедр фізичного виховання у створенні студентами власних оздоровчих програм з бігу на витривалість.

Не слід забувати про пульсові зони фізичних навантажень на заняттях фізичного виховання студентів 17-20 років:

1.Зона розминки (режим підтримуючий, ЧСС – 100-120 пошт./хв., 50-60% від максимального пульсу, ЧСС переважно 220 мінус вік).

2.Оздоровча зона (аеробна, пульсове впрацьовування, ЧСС – 120 – 140 пошт../хв., 60 – 70 % від максимального рівня ЧСС).

3. Оздоровчо-тренувальна зона (аеробна, ЧСС – 140 – 160 пошт./хв., 70 – 80% від максимальної ЧСС).

4. Тренувальна зона (анаеробна – початок кисневого голодування, ЧСС – 160 – 170 пошт./хв., 80 – 90 % від максимального рівня ЧСС).

5. Субтренувальна зона (анаеробна, переважно використовують підготовлені спортсмени, ЧСС – 170 – 190 пошт./хв., 90 – 100% від максимального ЧСС, а інколи і більше).

Список літератури:

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни: пер. с англ. – М.: Мир, 1997. – 368 с.
2. Бутовский А.Д. Собрание сочинений :в 4 т./ А.Д. Бутовский. – К.: Олимп. л - ра, 2009. – т.1. – 2009. – 336 с.
3. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл Физиология спорта: пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2001 . – 503 с.
4. Мехоношин С.О. Фізичне виховання студентів. Контроль та самоконтроль рухового режиму (поради студентам). – Тернопіль.: Вектор. – 2013 . – 44 с.
5. Хедман Р. Спортивная физиология: пер. со швед. – М.: ФиС, 1980. – 149 с.

Огнистый А.В.

<https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

Огниста К.М.

<https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

**СПІВПРАЦЯ РЕГІОНАЛЬНИХ ВІДДІЛЕНЬ НОК УКРАЇНИ ТА
ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ
(на прикладі Тернопільської області)**

*Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

Анотація. У публікації розкриваються шляхи співпраці Національного олімпійського комітету України та Олімпійської академії України.

Ключові слова. Олімпійський комітет, Олімпійська академія.

Abstract. The publication reveals ways of cooperation between the National Olympic Committee of Ukraine and the Olympic Academy of Ukraine.

Keywords. Olympic Committee, Olympic Academy.

Сьогодні Міжнародний Олімпійський комітет (МОК) проводить цілий ряд соціальних проєктів, націлених на створення кращого майбутнього для наступних поколінь. Одна з наймогутніших спортивних організацій закликає до боротьби проти різного роду дискримінацій шляхом проголошення толерантності, солідарності і дружби між народами.

Соціальні, гуманітарні ініціативи МОК спрямовані на те, щоб спорт став засобом досягнення позитивних змін. Спорт допомагає позбутися від нудьги, бездумного проведення часу і неробства, знайти друзів, витримку, силу волі і розуміння, тобто ті універсальні цінності, які складають суть олімпізму. В Олімпійській хартії прописано, що «Мета олімпізму - поставити спорт на службу гармонійного розвитку людини».

Не останню роль у цьому процесі відіграють Національні олімпійські комітети та регіональні відділення олімпійської академії.

На даний час Олімпійська академія України та Національний олімпійський комітет України та їх обласні відділення займається реалізацією спільних програм і заходів. Які можна об'єднати декілька напрямків співпраці: освіта, виховання; **екологічне виховання; морально-етичні норми і принципи; гендерна рівність; культура.**

Всі ці напрямки співпраці відображені в Олімпійській хартії остання редакція якої була прийнята у 2013 році, але не втратили своєї актуальності і сьогодні [4].

Освіта і виховання залишаються як і раніше надзвичайно важливим напрямом співпраці Олімпійської академії з регіональними відділеннями НОК України. У цьому аспекті знаковою є резолюція Всесвітнього форуму «Освіта і спорт на служінні олімпізму», який відбувся в Барселоні, та в якій відзначено, що «... потрібно подвоїти свої зусилля, присвятивши, більш ніж коли-небудь, пропаганді і поширенню світової культури, взаєморозумінню, взаємної поваги різних цивілізацій людства, універсальної етики і духу справедливої гри в рамках роботи програм з олімпійської освіти».

Варто згадати континентальний семінар «Олімпійська освіта, виховання, здоровий спосіб життя, соціальна адаптація», який проходив під патронатом Міжнародного олімпійського комітету 2007 року в Києві і був присвячений питанням поширення гуманістичних ідеалів і цінностей олімпізму [1].

Спільні освітні проекти і програми регіональних відділень НОК України та ОАУ повинні бути спрямовані у першу чергу на дітей і молодь та зосереджені на наданні інформації про ідеали олімпізму, які відповідають загальноосвітнім гуманістичним цінностям, пропагують різноманітність культур і толерантність.

Важливу роль у впровадженні олімпійської освіти відіграє її науково методичне забезпечення. Одним із шляхів реалізації є проведення науково-методичних семінарів «Олімпійський рух на теренах західної України – минуле та сьогодення» [5] «Інноваційні підходи до фізичного виховання студентської молоді» [2] та ін.

Вагомим нашим досягненням є закладені кошти в обласний бюджет на організацію та проведення науково-методичних семінарів. У цьому році буде проведений вже третій науково-методичний семінар «Олімпійський рух на теренах західної України – минуле та

сьогодення» в програму якого включено збори суб'єктів олімпійського руху області та колегія управління з фізичного виховання і спорту Тернопільської обласної державної адміністрації. Вперше учасники науково-методичного семінару будуть мати змогу ознайомитись і пройти навчання з організації та проведення заходів Національного олімпійського комітету України та Олімпійської академії України та отримати сертифікат з підвищення кваліфікації обсягом 6 год.

Для реалізації завдань впровадження олімпійської освіти створено творчу наукову лабораторію фізичного виховання, спорту та олімпійської освіти «Сократ» [3] та підписано угоду про співпрацю з Тернопільським обласним відділенням НОК України.

За сприяння обласного відділення НОК України в Тернопільській області, як пілотний проект, започатковано проведення науково-методичних семінарів «Місце олімпійської освіти у становленні нової української школи». Дана ініціатива була презентована Міністру освіти і науки України Лілії Гриневич.

Після проходження семінарів вчителів на більш якісному рівні проводять Олімпійський урок модулі OlympicLab, DO like OLYMPIANS, організовують Олімпійський день та Олімпійський тиждень.

В рамках соціальної відповідальності важливим є екологічний напрям співпраці.

Олімпійська академія України співпрацює з комісією НОК України «Спорт та навколишнє середовище». Особливу роль у спільних проектах відводиться спортсменам-олімпійцям, які можуть і повинні взяти на себе роль у формуванні шанобливого ставлення до природи та навколишнього середовища.

Можна відзначити, що цей напрямок співпраці Олімпійської академії та регіональних відділень НОК України в останній час істотно еволюціонує. І сьогодні екологічні програми стали не тільки значною частиною освітніх спортивних програм, а й важливою філософською категорією Олімпізму. Однак, незважаючи на вражаючі успіхи спортивної спільноти у вирішенні природоохоронних завдань, на наш погляд, потенціал спорту використаний не повною мірою.

Щорічно за ініціативи регіонального відділення Олімпійської академії України організовуються акції з прибирання сміття під час навчально-тренувального сплаву річкою Дністер, до якої залучаються студенти, викладачі Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка, тренери з видів спорту, бізнесмени, члени виконкому обласного відділення НОК України. За ініціативи Чемпіона світу з біатлону Дмитра Підручного відбулось прибирання лісосмуги у своєму рідному селі Острів. Особистий приклад, разом зі своєю сім'єю та небайдужими громадянами мав досить позитивний резонанс не лише у Тернопільській області але і по всій Україні.

Як і раніше в центрі уваги МОК і його соціальних програм залишається проблема вживання допінгу. Чи є проблеми в спорті?

Було б наївно думати, що їх немає. Найбільш складною проблемою є допінг. Сьогодні антидопінгова боротьба не позбавлена подвійних стандартів, і подолати протиріччя в цій діяльності можна, направивши її в виховне русло, створенням альтернативних програм і підвищенням ролі міжнародних федерацій.

Тернопільською обласною федерацією легкої атлетики, спільно з регіональними відділеннями НОК України та Олімпійської академії України проведений науково-методичний семінар з протидії вживанню допінгу у спорті. Лектором був запрошений завідувач лабораторії антидопінгового контролю НАДЦ України Ткачук О. О.

Ще одним спільним проектом співпраці регіональних відділень НОК України та Олімпійської академії України, є участь у глобальній рекламній кампанії МОК «Прослаavimo людство». Суть цієї кампанії - довести до відома максимальної кількості людей значущість Олімпійських ігор, цінність, яку вони представляють для людства. Даний напрямок соціальної діяльності МОК зародився ще при П'єрі де Кубертені, але не втратив своєї актуальності і на початку XXI століття. У розвитку програми широко використовуються телебачення, радіо та друк.

Тернопільське обласне відділення ОАУ приймає участь у реалізації спільного проекту Прапори НОК України та Олімпійської академії України майорять на найвищих вершинах Українських Карпат. На сьогоднішній день прапори майоріли на семи вершинах Карпат висота трьох з них більше 2000 метрів.

Цікавим є проект «Клуб успішних людей» де відбуваються зустрічі з олімпійцями, відомими спортсменами, заслуженими тренерами, спортивними журналістами.

Важливим аспектом соціальної діяльності МОК на сучасному етапі залишається проблема гендерної рівності. Значущим кроком в даному напрямку стало прийняття спеціального Плану дій, який став підставою для нової політики МОК в області гендерної рівності. У відповідність з цим планом національні олімпійські комітети повинні посилити роботу зі збору та аналізу інформації щодо участі жінок, як в спортивних змаганнях, так і на адміністративних посадах. При цьому, підкреслюється важливість залучення ЗМІ в області освітлення гендерної тематики.

У «Клубу успішних людей» проведена зустріч голови Тернопільського обласного відділення НОК України, у минулому заступника Міністра молоді і спорту України, майора Національної гвардії України, капітана жіночої збірної команди України з біатлону, Олімпійської чемпіонки Олени Підгрушної.

В останні роки особлива увага приділяється інвалідам та їх залучення до суспільного життя. Довгий час проблеми інвалідів не обговорювалися і навіть ігнорувалися. Однак, ООН стала активно займатися цим питанням і в 1975 році була прийнята відповідна резолюція. У цьому документі детально описувалися права інвалідів,

а також умови, які для них необхідні. Фізична культура і спорт була визнана важливою умовою не тільки для підтримки здоров'я і реабілітації людей з обмеженими можливостями, а й для їх соціалізації.

Тернопільським національним педагогічним університетом ім. Володимира Гнатюка спільно з Тернопільським обласним відділенням Олімпійської академії та обласним відділенням НОК України було організовано зустріч з Паралімпійським чемпіоном з біатлону Тарасем Радем.

Звичайно, ідеали кожної епохи наповнюються новим змістом. Вони не ідоли і не фетиші, яким люди повинні поклонятися. Так, спорт поступово перетворюється у «спорт для всіх», де основною цінністю є збереження і вдосконалення людської тілесності, розвиток соціальних, моральних і фізичних адаптивних якостей людини.

Щороку в Олімпійському музеї проходить оголошення результатів олімпійського конкурсу «Мистецтво і спорт», організованого комісією МОК з культури та олімпійської освіти.

Традиційно Тернопільським обласним відділенням Олімпійської академії України проводяться конкурси спортивного малюнку, спортивної фотографії та кращої презентації з поширення ідей олімпійського руху серед майбутніх учителів-предметників. Кому як не вчителю доносити до дітей ідеали олімпійського руху, здорового способу життя, прищеплювати любов до спорту.

На превеликий жаль рамки матеріалу не дозволяють в повній мірі розкрити спільні заходи і проекти Тернопільського обласного відділення Олімпійської академії України та Тернопільського регіонального відділення Національного олімпійського комітету України. Але ми постійно працюємо і з скромними результатами нашої діяльності можна ознайомитись на нашій сторінці у facebook [6,7].

Список літератури:

1. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта : теорія і практика : навч. посіб. К., 2011. 335 с.
2. Інноваційні підходи до фізичного виховання студентської молоді. Науково-методичний семінар. <https://www.academia.edu/38009548/>
3. Лабораторія фізичного виховання, спорту та олімпійської освіти «Сократ». https://www.facebook.com/tnpusocrat/?modal=admin_todo_tour
4. Олімпійська хартія. <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olympic-charter/>
5. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні. Науково-методичний семінар. <https://www.academia.edu/30029925/>
6. Тернопільське обласне відділення Національного олімпійського комітету України. <https://www.facebook.com/noc.ternopil.1>
7. Тернопільське обласне відділення Олімпійської академії України. <https://www.facebook.com/OAUTernopil/>.

РОЛЬ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФАХІВЦІВ ТА СТАНОВЛЕННІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

*Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського*

Анотація. У публікації розкривається значення олімпійської освіти та особливості її впровадження в дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладах, у вищій школі всіх рівнів, а також роль олімпійської освіти у формуванні гармонійно і всебічно розвинутої особистості.

Існує багато підходів до визначення «системи цінностей», що поділяються на духовні, матеріальні й постматеріальні; суспільні й особистісні; позитивні й негативні тощо. Водночас найвищою цінністю будь-якого суспільства є людина[1;2;3].

Олімпійській освіті, мета якої – залучення дітей і молоді до ідеалів і цінностей олімпізму, належить важливе місце в системі освіти, виховання й навчання підростаючого покоління [1;4;5]. Вивчення історії олімпійського руху, його цінностей, місця у системі явищ сучасного суспільства має велике виховне й освітнє значення. У цьому контексті особливого значення набуває олімпійська освіта. Інтеграція олімпійської освіти в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів невід’ємна від практичного застосування. Вона спроможна підвищити ефективність формування фізично, психічно, соціально і духовно здорової особистості. В Україні є велика потреба вдосконалювати організацію системи розповсюдження знань про олімпійський рух, олімпійські ігри давнини й сучасності, тобто знань про олімпійську освіту. У цьому - доцільність науково-практичної діяльності в галузі олімпійської освіти, упровадження олімпійської освіти в дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладах, у вищій школі всіх рівнів, що дає змогу виховувати в молоді ставлення до людини як до найвищої цінності, поглибити в неї знання про олімпійські ідеї, про досконалість розвитку. В Україні освоєння й розповсюдження знань про олімпійську освіту здійснюються у двох самостійних напрямках – загальноосвітньому та спеціально-освітньому (підготовка тренерів і педагогів). Такі напрями допоможуть утвердити погляд на виховне й освітнє значення олімпійської освіти, її інтеграцію в навчальний процес шкіл та ВНЗ [6].

Один із найважливіших аспектів культурної, гуманістичної цінності спорту – його зв’язок зі світом естетичних цінностей [3]. У спорті закладено величезні можливості для естетичного впливу на людину,

для виховання задатків сприймати й правильно оцінювати прекрасне. Люди, які займаються спортом, постійно стикаються з різноманітними проявами прекрасного. У спорті в особливих формах виступає естетична діяльність, а саме: формування ідеалу людини з погляду її фізичної досконалості, духовних якостей, морального вигляду. Важливим складником олімпійського руху є його виховний вплив. Людина, яка займається спортом, знає що таке дотримання режиму, дисципліна, повага до вчителя, тренера, товариша по команді та супротивника, вдячність глядачам. Концепція сучасного олімпізму сформульована П'єром де Кубертенем. Він пов'язував олімпізм з ідеєю вдосконалювання людини, людських відносин і суспільства на основі використання спортивних змагань. Все ж основне завдання олімпійського руху Кубертен вбачав у тому, щоб постійно сприяти реалізації гуманістичного потенціалу спорту й запобігати можливості його антигуманного використання тощо.

У вересні 2017 року було ухвалено новий Закон України "Про освіту", який регулює основні засади нової освітньої системи, а у лютому 2018 року Кабінет Міністрів України затвердив новий Державний стандарт початкової освіти. У контексті реформування загальної середньої освіти нова українська школа стає центром соціально-культурної активності учительських спільнот. За умови запровадження в дію активного чинника – Закону України «Про освіту» та його дотримання Нову українську школу характеризуватиме високий технологічний рівень, новітнє навчально-методичне й інформаційне забезпечення, потужний кадровий потенціал. Нова українська школа стане не лише адаптивною, а й інноваційною, прогностичною, критично-креативною, школою, що не лише «йтиме в ногу з часом», а й за всіма показниками діяльності випереджатиме загальний соціально-економічний розвиток країни. Стратегічні орієнтири реформи загальної середньої освіти визначають головні напрями діяльності Нової української школи, які у форматі дослідження є об'єктами прогнозування її інноваційного розвитку. Докорінна та системна реформа загальної середньої освіти передбачає ухвалення нових державних стандартів, заснованих на окреслених у «Рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європи»[7]. Список компетентностей, яких набуватимуть учні, уже закріплено законом «Про освіту» :

- вільне володіння державною мовою;
- спроможність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами;
- математична компетентність;
- компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій;
- інноваційність;
- екологічна компетентність;

- інформаційно-комунікаційна компетентність;
- навчання впродовж життя;
- громадянські й соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням своїх прав і можливостей;
- культурна компетентність[8];

Отож інтеграція олімпійської освіти в програму Нової школи є важливим чинником для формування в дітей ідеалів олімпізму, з його традиційними цінностями. Важливим є те, що саме олімпійська освіта допомагає формувати здорову особистість.

Висновки. Впровадження олімпійської освіти в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів України і в програму Нової української школи забезпечить: 1) забезпечення дітей і молоді знаннями про олімпізм й олімпійський рух; 2) формування в дітей і молоді не тільки декларативної, а й реальної орієнтації на ідеали й цінності олімпізму. Такий підхід сприятиме вихованню здорової, активної, цілеспрямованої та гуманістично орієнтованої особистості, адже мета Нової української школи – виховати інноватора та громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримувється прав людини. Нова українська школа стане не лише адаптивною, а й інноваційною, прогностичною, критично-креативною, такою, що не лише «йтиме в ногу з часом», а й за всіма показниками діяльності випереджатиме загальний соціально-економічний розвиток країни.

Список літератури:

1. Георгиадис К. Теоретичні основи олімпійської освіти/ К. Георгиадис // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – № 2. – С. 3–16.
2. Гуслистова И. И. Аксиологическое вимірювання олімпійської освіти/ И. И. Гуслистова // Сучасний олімпійський спорт и спорт для всіх : матеріали XI міжнар. науч. конгр. – Мінськ, 2007. – С. 20–22.
3. Усовская Э.А. Культурологічний аспект олімпійської освіти/ Э. А. Усовская // Світ спорту. –2006. – № 2. – С. 98–100.
4. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні / М. М. Булатова // Фізичне виховання в школі. – 2008. – № 1. – С. 40–43.
5. Кобринский М. Е. Олімпійська освіта як засіб гуманітаризації спортивної діяльності/ М. Е. Кобринский, В. Высоцки // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IX міжнар. наук. конгр. (Київ, 20–23 вер. 2005 р.) : тези доп. – К., 2005. – С. 17.
6. Ермолова В.М. Олімпійська освіта в школі / В.М. Ермолова. – К.;2009. – С. 3-4.
7. Л. А. Онищук. Нова українська школа: реалії і перспективи // Л. А. Онищук –2018. – С.7-11.
8. Міністерство освіти і науки України [Електронний ресурс] : – Режим доступу:<https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

РУХОВИЙ КОМПОНЕНТ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

*Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

Анотація. У публікації обґрунтовується значення впровадження олімпійської освіти в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів для підвищення рухової активності школярів. Описані позаурочні форми олімпійської освіти школярів, які містять руховий компонент.

Ключові слова: олімпійська освіта, система олімпійської освіти, руховий компонент олімпійської освіти.

Annotation. The publication substantiates the importance of the introduction of Olympic education in the educational process of secondary schools to increase the physical activity of students. The extra-curricular forms of the Olympic education of pupils containing the motor component are described.

Keywords: Olympic education, system of Olympic education, motor component of Olympic education.

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що урочна форма не забезпечує повністю необхідного обсягу рухової активності та бажаного тренувального ефекту. Дотепер актуально залишається проблема збільшення рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл. Одним із шляхів збільшення рухової активності учнівської молоді є впровадження олімпійської освіти в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів.

Мета роботи – обґрунтувати значення впровадження олімпійської освіти в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів для підвищення рухової активності школярів.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Складовою здорового способу життя людини є рухова активність. Рівень рухової активності в шкільному віці залежить від організації фізичного виховання в школі, участі дітей в спеціально-організованих та самостійних заняттях фізичною культурою у позанавчальний час [1; 2]. Проте навіть у найсприятливіших умовах на практиці загальноосвітня школа не в змозі забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому фактична спеціально-організована рухова активність обмежується 3-4 годинами на тиждень, що становить приблизно 30% гігієнічної норми [3].

З метою збільшення рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл Т. Ю. Круцевич, Є. Н. Приступа, О. В. Андрєєва рекомендують

впроваджувати у процес фізичного виховання школярів сучасні оздоровчо-рекреаційні технології (туристичні походи, рухливі ігри, прогулянки на свіжому повітрі, активне дозвілля тощо).

Проблема пошуку резервів для зміцнення здоров'я підростаючого покоління засобами шкільного фізичного виховання знайшла своє відображення в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [4], Концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року [5]. Виконання заходів зазначених нормативних документів, насамперед, має створити умови для залучення широких верств населення до масового спорту як важливої складової здорового способу життя та зміцнення здоров'я нації.

Результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4 - 5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2 - 3 заняття на тиждень) - 6%, низький рівень (1 - 2 заняття на тиждень) - 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля [4].

Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать численні дослідження, завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти всіх вікових груп мають добре здоров'я, фізичний розвиток та швидше засвоюють фізичні вправи.

Останнім часом в Україні спостерігається позитивна тенденція до зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності. Враховуючи викладене, на сьогодні актуальним є модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яке має бути органічно поєднано з іншими компонентами здорового способу життя; впровадженням олімпійської освіти в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів.

Олімпійська освіта, мета якої – залучення дітей і молоді до ідеалів і цінностей олімпізму, займає все більш важливе місце в системі освіти, виховання й навчання підростаючого покоління [6; 7; 8]. У багатьох країнах реалізуються програми олімпійської освіти для школярів, студентів та інших груп населення.

Залучення дітей і молоді до ідеалів олімпізму, що орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні духовно-моральні цінності, зв'язані зі спортом, особливо важливо в сучасних умовах нашої країни – з урахуванням руйнування колишніх ідеологічних стереотипів, а також урахування надмірний прагматизм, який охопив частину молоді, нігілізм і байдужність до духовних цінностей [6].

В Україні, завдяки плідній співпраці Національного олімпійського комітету та Олімпійської академії України, широко розгалужена та

чітко налагоджена система олімпійської освіти, яка включає науково-дослідну, освітню й видавничу діяльність в сфері олімпійського спорту. У профільних закладах вищої освіти створені регіональні центри олімпійських досліджень й освіти (проведення дисертаційних досліджень; підготовка магістерських робіт, написання курсових та дипломних робіт; питання з олімпійської освіти включені, переважно, у викладання профільних навчальних дисциплін; наявність кабінетів олімпійської освіти, олімпійських музеїв; спортивно-масова робота під олімпійським гаслом; зустрічі з видатними спортсменами-олімпійцями, ветеранами олімпійського руху).

Суттєвою складовою впровадження олімпійської освіти в навчальних закладах є проведення конференцій, семінарів, круглих столів, конкурсів, олімпіад з питань олімпійської освіти.

Впровадження системи олімпійської освіти в навчальний процес загальноосвітніх закладів дозволяє вирішувати не лише освітні та виховні, але й оздоровчі завдання. Одним із шляхів впровадження олімпійської освіти в навчальні заклади є організація і проведення рухової діяльності [9]

З 2004 року спільними зусиллями НОК, ОАУ і Міністерства освіти і науки України проводяться щорічні олімпійські уроки і олімпійські тижні, в програмі яких різноманітні заходи: змагання з дотриманням олімпійських ритуалів і церемоній, вікторини, конкурси, «круглі столи», конференції, диспути і ін. До проведення цих заходів залучаються олімпійські медалісти, ветерани спорту та олімпійського руху, тренери, спортивні журналісти.

До позаурочних форм олімпійської освіти школярів, що містять руховий компонент, Єрмолова В.М. включає також Малі олімпійські ігри, Олімпійський день, заняття у спортивних секціях із видів спорту, спортивні змагання, заняття у групах спортивного спрямування, туристично-екскурсійна робота [9, с.140]. Проведення малих Олімпійських ігор або Олімпійського тижня також відбувається з дотриманням олімпійських ритуалів, організовуються зустрічі з учасниками та медалістами Олімпійських ігор, видатними тренерами та ветеранами спорту, представниками засобів масової інформації, творчою інтелігенцією, яка за своєю діяльністю пов'язана зі спортивною тематикою.

Підвищує рухову активність учнівської молоді і такий спортивно-видовищний захід як «Олімпійське лелечення», мета якого пропаганда здорового способу життя, поширення ідей олімпізму, розвиток олімпійського руху шляхом залучення якомога більшої кількості дітей та юнацтва до занять спортом, організація змістовного дозвілля.

Національний олімпійський комітет України спільно з Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у літній канікулярний період організовують Всеукраїнські фізкультурно-оздоровчі старты для дітей «Олімпійське літо». Метою літніх розваг вони визначили залучення дітей і молоді до

систематичних занять фізичною культурою та спортом, організацію активного відпочинку, популяризацію олімпійських цінностей і досягнень вітчизняних атлетів у сучасному спорті. Під час літніх канікул змагання відбуваються на стадіонах, спортивних майданчиках, в оздоровчих таборах, у парках та місцях масового відпочинку і проживання дітей.

Отже, впровадження різноманітних форм олімпійської освіти в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів має не лише освітнє та виховне значення, але й оздоровче, оскільки підвищує рухову активність учнівської молоді.

Список літератури:

1. Венглярський Г.Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : зб. наук. статей галузі фіз. культ. і спорту. Суми : СумДПУ, 2004. С.178-183.
2. Долбишева Н. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. Молода спортивно наука України : зб.наук.статей з галузі ФК і С. Вип. 7. Львів : НВФ «Укр. технології», 2003. Т.2. С. 117-120.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие. Киев : 1999. 231 с.
4. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» від 9.02.2016 №42/2016. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>
5. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 01.03.2017 №115. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>
6. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні. Фізичне виховання в школі. 2008. № 1. С. 40-43.
7. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования. Наука в олимпийском спорте. Київ, 2007. № 2. С. 3-16.
8. Городинський С.І., Ібрагімова Л.С. Особливості впровадження олімпійської освіти у навчальний процес в Україні. Молодий вчений. № 3.1 (43.1). Березень, 2017. С.99-102.
9. Ермолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ДОШКІЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В. Гнатюка*

Анотація. У роботі розкривається особливості підготовки майбутніх дошкільних педагогів до олімпійської освіти в процесі фізичного виховання.

Annotation. *The paper reveals the features of preparation of future preschool teachers for Olympic education in the process of physical education.*

Ключові слова: олімпійська освіта, фізичне виховання дітей дошкільного віку, заклад дошкільної освіти(ЗДО).

Процес підготовки майбутніх дошкільних педагогів в системі вищої освіти сьогодні спрямований на формування цілісної системи універсальних знань, умінь, навичок, що повинні відповідати запитам сучасних дошкільних освітніх установ. Відповідно до законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт» одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання дітей. Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Малятко», «Дитина», «Українське довір'я», «Я у Світі», «Впевнений старт», в яких особлива увага приділяється проблемі профілактики захворювань дітей дошкільного віку та її розв'язання. Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах залишається руховий режим, як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми в достатньому обсязі, раціонально поєднаних і послідовно використовуваних залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону. Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним застосуванням традиційних засобів фізичного виховання. Це, зокрема: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму); оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода); гігієнічні чинники (режим харчування, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання та ін.)[2].

Варто зазначити, що однією зі складових підвищення якості підготовки кадрів для ЗДО впровадження в процес навчання майбутніх фахівців питань з олімпійської освіти.[4]

Доцільно підкреслити, що олімпійська освіта виокремилася, перш за все, як засіб для розв'язання протиріччям між високим рівнем розвитку спорту та низьким рівнем засвоєння молоддю знань з галузі олімпійського руху (Сергеев В, 1998, 2001; Столяров В.И., 1998; Родиченко В., 2002; Контанистов А.Т., 2003; Висоцки Ц., 2004 та ін.).

Реалізуючи навчальні, пізнавальні та виховні завдання, вихователь (інструктор з фізичної культури) самостійно обирає форми, методи та методичні прийоми роботи з проведення цього заходу, враховуючи вікові та індивідуальні особливості дитячих колективів.[3]

Виходячи з вищесказаного, на нашу думку, на перший план постає проблема підвищення ефективності роботи з олімпійської освіти серед студентів на основі використання різноманітних форм.

Мета: визначення форми впровадження олімпійської освіти у навчально-виховному процесі майбутніх фахівців дошкільної освіти

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані наукової та науково-методичної літератури, щодо ролі та значення олімпійської освіти у процесі фізичного виховання.
2. Проаналізувати форми впровадження олімпійської освіти у ДНЗ.
3. Визначити ставлення та готовність студентів щодо реалізації та поширення інформації олімпійської тематики серед дітей дошкільного віку.

Для вирішення поставленої мети нами були використані такі **методи:** аналіз літературних джерел та спеціалізованих сторінок з мережі Інтернет; методи теоретичної інтерпретації: аналіз і синтез, узагальнення; соціологічні методи (опитування: анкетування); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їхнє обговорення

Аналіз спеціальної літератури показав, що серед засобів інтеграції олімпійської освіти у навчально-виховний процес дошкільного навчального закладі є такі: проведення «Малих Олімпійських ігор» з використанням олімпійської атрибутики; оформлення стендів, фотовітрин на олімпійську тематику; проведення фізкультурно-спортивних свят на спортивну і олімпійську тематику; проведення години здоров'я - «олімпійського дня»; проведення конкурсів та малюнків; організація зустрічей з відомими спортсменами, учасниками Олімпійських ігор, тренерами.

Реалізація олімпійської освіти в дитячих дошкільних закладах може створюватись за допомогою різних методів, які включені в навчально-виховний процес дошкільників, які повинні розкривати наступні завдання:

- створення у дошкільнят уяви (представлення) про Олімпійські ігри як міжнародні змагання;
- знайомство дошкільнят з історією та актуальними питаннями розвитку стародавнього і сучасного Олімпійського руху;
- формування інтересу до систематичних занять фізичними вправами, ранкової гігієнічної гімнастики та здорового способу життя;
- розвиток уяви про своє тіло та індивідуальні можливості організму;
- розвиток інтересу до різних видів спорту;
- формування патріотичних поглядів та гуманістичних уявлень крізь призму ідеалів та принципів олімпізму;
- виховання у дітей соціально значимих якостей: впевненості, організованості, цілеспрямованості та працелюбності.[1]

Молодший дошкільний вік – передбачає проведення казкових подорожей до країни Олімпії; знайомство з героями, їхніми подвигами. Вихователь самостійно добирає відповідний матеріал, враховуючи ступінь готовності дітей до сприйняття зазначеної інформації. Педагог формує уявлення дітей про олімпійський рух через бесіди, розглядання малюнків, перегляд відеоматеріалів (у тому числі мультфільмів), організовує розвиваючі ігри і вправи. Поступово відбувається знайомство зі спортивним інвентарем та їх значення в Олімпійських іграх.

Середній дошкільний вік – передбачає ознайомлення дітей із героями стародавньої Еллади – Зевсом, Артемідою, Гераклом та іншими героями. Вихователь звертає увагу на фізичну силу героїв, їхні благородні вчинки, а також створює ситуації, в яких діти здатні проявити відповідні якості, що властиві античним героям. Таким чином педагог, через сюжет міфів, підсилює інтерес дошкільнят до Олімпійських ігор.

Старший дошкільний вік – передбачає ознайомлення дітей із подвигами Геракла. Засвоєння знань про зародження Олімпійських ігор, значення їх, як спортивних змагань на протигагу військових битв; тлумачення таких понять як «стадіон», «олімпіоники». У дітей розширюється і активізується словниковий запас слів; накопичується досвід спілкування по темі спорту (види спорту, спортсмени-чемпіони, правила змагань). Вихователь організовує екскурсії до спортивних шкіл, або ж зустріч із спортсменами.[5]

Основна мета проведення «Олімпійського тижня» у ДНЗ - виховання дітей на гуманістичних цінностях олімпійського руху, формування в них навичок та культури здорового способу життя, виявляти здібності та інтереси дітей. Виховувати вольові якості, розвивати прагнення до перемоги і впевненість у своїх силах. Вчити не тільки отримувати радість від своїх результатів, але і співпереживати за товаришів.

У процесі дослідження нами було проведено анкетування майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів у кількості

103 осіб Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Запитання були присвячені вивченню ставлення студентів до інтеграції олімпійської освіти у навчально-виховний процес дошкільнят. Визначаючи обізнаність респондентів, можна стверджувати, що більшості(62%) відомі лише ключові моменти про систему олімпійської освіти, олімпійський рух та Олімпійські ігри. Цікавляться спортом і мають певні знання 34% студентів і тільки 4% вперше зустрілися з даними термінами. Отримані результати свідчать про досить високий рівень знань на спортивну тематику. Наступне питання стосувалося форм олімпійської освіти для поширення знань про олімпійський рух серед дітей дошкільного віку? Одна з найефективніших форм олімпійської освіти для дітей дошкільного віку, на думку майбутніх дошкільних педагогів - проведення конкурсу малюнків на олімпійську тематику. Таку форму підтримали 53,4% респонденті, 27% опитаних студентів міркують, що «проведення олімпійського дня» та «Малих Олімпійських ігор з використанням олімпійської атрибутики» могли б стати найефективнішою формою поширення знань про олімпійський рух. Для визначення готовності респондентів до впровадження знань з олімпійської освіти у навчально-виховний процес дошкільних закладів? Узагальнюючи отримані результати анкетування слід зазначити, що більшість (61%) готові до реалізації олімпійського руху серед дітей дошкільного віку адже самі займаються спортом та приймають активну участь у спортивному житті університету. Лише 29% опитуваних вважають, що це не відповідає сучасним вимогам та умовам дошкільного закладу.

Результати проведеного педагогічного експерименту свідчать, що олімпійська освіта не тільки сприяє підвищенню обізнаності молоді з олімпійського руху, а й змінює їхнє ставлення до занять фізичними вправами на позитивне та активне.

Майбутній педагог-вихователь використовуючи інтегративні знання, уміння та навички, отримані під час навчання, зобов'язаний формувати фізичну культуру особистості дитини і звичку до здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку ми зупинились на тому, що фізкультурно-оздоровча робота в закладах дошкільної освіти є невід'ємною складовою збереження здоров'я дошкільників, розкрили засоби, форми впровадження ідей олімпійського руху. Визначили готовність студентів до реалізації олімпійської освіти, популяризації ідей гармонійного розвитку особистості дошкільника. Оволодіння студентами теоретичними знаннями та практичними навичками у сфері фізичного виховання дітей дошкільного віку вважаємо основоположним у цілісній фаховій підготовці майбутніх педагогів. На сучасному етапі виникає нагальна потреба у підвищенні й поглибленні теоретичного рівня майбутніх вихователів у галузі фізичного виховання та оздоровлення дітей

засобами олімпійської освіти. Необхідно ґрунтовно ознайомлювати студентів із сучасними проблемами теорії і методики фізичного виховання, експериментальними дослідженнями, передовим педагогічним досвідом, сучасною методичною літературою.

Список літератури:

1. Галан Я. П. Реалізація олімпійської освіти в дитячих дошкільних навчальних закладах / Я. П. Галан // Теорія і практика фізичного виховання : науково-метод. журнал / [гол. ред. – О. Г. Кучерявий]. – Донецьк : Донецький національний університет, 2012 – №1. – С. 383–387.
2. Лист Міністерства освіти і науки України від 27.08.2004 № 1/9-438 «Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі».
3. Петрица П. Олімпійська освіта як компонент особистої фізичної культури студента. В: Огністий А.В, редактор. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення. Матеріали регіон. наук.-метод. семінару. Тернопіль: ТАЙП; 2015, с.
4. Осіп Н. Основи олімпійської освіти у дошкільних навчальних закладах. Огністий А.В, редактор. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення. Матеріали регіон. наук.-метод. семінару. Тернопіль: ТАЙП; 2015, с.
5. http://ukdocz.com/doc/31558/olimpijs._ka-osvita-doshkil._nikiv

Петрица П.М.,
<https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>
Осіп Н.Б.
<https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В. Гнатюка*

Анотація. У роботі розкривається місце олімпійської освіти у вихованні підростаючого покоління та формування у них фізичної культури особистості.

Annotation. The work reveals the place of Olympic education in the upbringing of the younger generation and the formation of their physical culture of personality.

Олімпійський рух є важливим чинником загальної культури. Виховання людей в душі олімпійських цінностей сприяє впровадженню культури здорового способу життя, залученню всіх верств населення до активних занять фізичною культурою та спортом, що, в свою чергу, забезпечує покращення здоров'я нації, її духовне збагачення, прищеплює почуття патріотизму та гордості за свою країну[2, 3].

Розвиток олімпійського руху на теренах західної України цілковито відповидає умовам часу та інтересам держави і є невід'ємною частиною руху за здоровий спосіб життя [0].

Олімпійський рух — громадський рух, що базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури та спорту.

Олімпійський рух, що перебуває під верховною владою МОК, включає організації, спортсменів і осіб, які згодні керуватися Олімпійською Хартією. Метою Олімпійського руху є сприяти побудові мирного й кращого світу за допомогою виховання молоді засобами спорту відповідно до ідей Олімпізму і його цінностями [1].

На основі аналізу доступної наукової літератури з теми дослідження, спостережень, опитування фахівців у галузі наук з фізичного виховання, власного досвіду викладацької діяльності вважаємо, що поняття «фізичної культури особистості» охоплює знання олімпійського руху та діяльність студентів. Знання про олімпійський рух слугуватимуть для молоді прикладом досягнення високих спортивних результатів, ведення здорового способу життя і безперечно формувати фізичну культуру особистості.

Як зазначає, М. М. Булатова [2], підвищення рівня знань про олімпійський рух супроводжується видавничою діяльністю нових підручників, посібників, методичних рекомендацій, популярну літературу з фізичного виховання; поліпшувати матеріально-технічну базу навчальних закладів; оновлювати обладнання, спортивний інвентар; покращувати гігієнічні умови занять фізичного виховання.

Для більшого розуміння значення олімпійського руху у формуванні фізичної культури студентів визначили інтерес студентів до фізичного виховання і спорту, олімпійського руху, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Дані складові є одними з важливих показників у формуванні фізичної культури особистості студента [5].

В даному опитуванні взяли участь студенти першого курсу (n=125) Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. На питання чи підвищився Ваш інтерес до фізичного виховання у вузі визначили підвищення його у 36% студентів, залишився без змін у 62,7%. Тільки невелика частка респондентів 1,3% вважає, що інтерес до фізичного виховання у них знизився. Це говорить про резерв шляхів покращення методики проведення занять, покращення знань, впровадження нових засобів фізичного виховання. Також, результати анкетування виявили, що 29,3% студентів цікавляться та намагається якомога більше дізнатися про фізичну культуру і спорт, ще 38% цікавиться спортом тільки в період Олімпійських ігор, Чемпіонатів Світу, Європи. Викликає занепокоєння, що 32,7% практично не цікавиться фізичною культурою та олімпійським рухом зокрема.

Майже третина опитаних студентів (31,3%) вважають себе фізкультурниками, 14,7% спортсменами. Не мають інтересів в сфері активних занять фізичними вправами 55,3% респондентів. Це свідчить про те, що студенти не до кінця усвідомлюють важливість фізичної культури або безвідповідально ставляться до власного здоров'я. Більша половина опитаних – 57,3% – визначає заняття фізичними вправами дієвим засобом підтримання своєї фізичної підготовленості на належному рівні. Лише 1,3% хотіли б домогтися вищих спортивних результатів.

Для з'ясування ставлення студентів до фізичної культури і спорту, зокрема знань з олімпійського руху, з'ясували що фактичні дані стану фізичної підготовленості та фізичного здоров'я суттєво відрізняються від даних анкети. Так, при з'ясуванні думки опитаних щодо оцінки стану свого здоров'я, встановлено, що абсолютно здоровими вважають себе 9,3% студентів, мають відхилення у стані здоров'я – 68% респондентів, не визначились у відповіді – 22,7%. Також кожний другий опитаний студент оцінює стан своєї фізичної підготовленості на рівні «достатній», «середній» – 24,7%, «високий» – 8% і «низький» – 9,3%. Порівнюючи фактичні дані з даними анкети вкотре переконуємося що студенти не володіють інформацією про власне фізичне здоров'я, фізичну підготовленість та в більшості випадків не знають як оцінити стан здоров'я і фізичну підготовленість.

Для формування у студентів спеціальних знань із фізичного виховання, крім опрацювання навчально-методичної літератури, нами була проведена серія бесід [5]. Під час таких бесід формували 1) елементарні знання та уявлення студентів про спорт, про історію національного і світового фізичного виховання, значення фізичної культури у житті людини, розвиток та становлення олімпійського руху на теренах західної України; 2) пригадували зі студентами будову тіла людини, загострювали увагу на функціях окремих органів, повторювали правила особистої гігієни; 3) обговорювали корисні та шкідливі звички; 4) навчали студентів прийомів розслаблення і самомасажу; 5) виховували у студентів моральні якості. Особливу увагу приділяли таким темам: «Кого можна вважати справжнім спортсменом?», «Спортивна слава і гордість України», «Роль гартування організму людини та способи його здійснення», «Історія виникнення і розвитку Олімпійських ігор», «Українці – учасники Олімпійських ігор – і їх досягнення», «Режим дня видатних спортсменів».

Отже, аналіз спеціальної літератури показав, що олімпійська освіта розглядається, як спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвитої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб і ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму.

Олімпійська освіта є дієвим засобом системи освіти й виховання підростаючого покоління, спрямованим на формування фізичної культури особистості студента. Ефективність впровадження олімпійської освіти обумовлена певними факторами, реалізація яких здійснюється через вирішення комплексу завдань в таких основних напрямках: методичному, організаційному науковому, матеріально технічному тощо.

Список літератури:

1. Бубка С. Звіт про діяльність Національного олімпійського комітету України за 2017 рік. Київ: Олімпійська арена; 2017. 79 с.
2. Булатова М. М. Система олімпійського образования в Украине / М. М. Булатова // Вестник РМОУ. – 2013. – № 2 – 3. – С. 52 – 57. 3.
3. Ермолова В. М. Основные аспекты реализации олимпийского образования среди подрастающего поколения / В. М. Ермолова, Я.С. Щербашин // «Олимпийский спорт и спорт для всех» XIX Международный научный конгресс. Материалы конгресса. – Ереван, 2015. – С. 93–96.
4. Петрица П. Олімпійська освіта як компонент особистої фізичної культури студента. В: Огністий АВ, редактор. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення. Матеріали регіон. наук.-метод. семінару. Тернопіль: ТАЙП; 2015, с. 102–6.
5. Петрица П. Формування фізичної культури особистості студента метод. реком. Тернопіль: Тайп 2018. 85 с.

Прокопів Х.М., Марчук С.А.
Римик Р.В., <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>

**РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ У
СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ РЕСТОРАННОГО СЕРВІСУ І ТУРИЗМУ,
МАЙБУТНІХ КУХАРІВ**

Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника

Анотація. У статті визначено професійно важливі якості для становлення студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму за спеціальністю кухар; визначені показники ваго-зростового, життєвого, силового індекс, індекс Робінсона та показник реакції пульсу на фізичне навантаження. Отримано загальну оцінку функціональних рівнів фізичного здоров'я у 136 студентів які навчаються за спеціальністю «кухар».

Annotation. The article defines professionally important qualities for becoming students of the college of restaurant service and tourism in the specialty of cook; indices of weight-growth, vitality, power index, Robinson index and index of pulse response to physical activity are determined. A general assessment of functional physical health levels was obtained from 136 students studying chefs.

Актуальність теми. Високий рівень сучасної техніки і технологій, постійне підвищення інтенсивності професійної діяльності, вимагають відповідної підготовленості людини. Впровадження механізації і комплексної автоматизації, спричиняє нервово-емоційному напруженню, призводить до зниження рухової активності і прояву відносної гіпокінезії [3]. Низка авторів (Н.А. Агаджанян, К.Т. Ветчинкина, 1987; Н.Г. Журавлева, 1989) відзначає, що у процесі хронічної гіпокінезії знижується розумова працездатність, а тривалі емоційні перенапруження призводять до швидкого виснаження організму. ППФП у навчальних закладах є складовою підготовки студентів, що розвиває потрібні фізичні якості, навички і функції організму, сприяючи успішному оволодінню обраною професією [4]. Водночас вагома частка з випускників навчальних закладів не володіють стійкими навичками, мають низьку працездатність, недостатній рівень розвитку професійно важливих фізичних якостей, часто хворіють [3, 5].

Водночас до цих пір залишається недостатньо вивченою ППФП студентів коледжів ресторанного сервісу і туризму, що освоюють професію кухар.

Мета дослідження – визначити професійно важливі якості для становлення студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму за спеціальністю кухар як майбутніх фахівців харчової промисловості.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, фізіометричні дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі Івано-Франківського коледжу ресторанного сервісу і туризму та залучено до обстежень студентів 1-2 курсів у кількості 136 осіб зі спеціальності «Кухар».

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На підставі одержаних результатів були визначені ваго-зростовий індекс, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона та показник реакції пульсу на фізичне навантаження. Дослідження виявили, що 30% студентів коледжу мають високий та вищий за середній рівень ваго-зростового індексу, середній рівень мають 7% і тільки 4% мають низький рівень даного показника.

Показник життєвого індексу є важливим показником гармонійного розвитку організму, середній рівень якого зуміли досягнути 55% студентів, 19,1% - низького та нижчого за середній, 25,9%- високого та вищого за середній рівень.

Показники індексу Робінсона (подвійний добуток, $ЧСС \times АТ \text{ сист.} / 100$), що характеризує стан серцево-судинної системи, дещо вищий від попереднього показника.

58,7% студентів досягли середнього і нижче за середній рівні з даного показника, 15,5% мають високий на вищий за середній рівень

і немає жодного студента з низьким рівнем індексу Робінсона.

Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження ми визначали, зіставляючи ЧСС до навантаження та після нього. Показники обстежуваних студентів свідчать, що 33,8% мають високий і вищий за середній рівні показника реакцій пульсу на фізичне навантаження, 21,3% мають низький і нижче за середній рівень, середній рівень показали 44,9% студентів.

Результати досліджень силового індексу, показали, що у половини обстежуваних (53,4%) даний індекс знаходиться на середньому рівні, у 21,4% обстежуваних студентів на низькому та нижче за середній рівень, вищий від середнього і високий мають 25,2% обстежених студентів.

Підсумувавши досліджені результати п'яти індексів і перевірши їх у бали, ми отримали загальну оцінку функціональних рівнів фізичного здоров'я загальної кількості 136 обстежених студентів. Після аналізу результатів ми встановили, що у більшості обстежених студентів середній рівень фізичного здоров'я мають 57,3%, 36,8% мають низький та нижчий за середній рівень, всього 5,9% мають вище середнього рівень фізичного здоров'я і немає жодного студента який має високий рівень фізичного здоров'я.

Враховуючи той факт, що належний стан здоров'я встановлюється тільки у осіб із безпечним рівнем здоров'я (вище середнього та високим), то можна констатувати, що серед досліджуваної групи студентів коледжу безпечний рівень здоров'я виявився тільки близько 6% обстежених студентів.

На нашу думку, така ситуація вимагає активізації роботи щодо залучення студентів до занять фізичними вправами і вважаємо, що першочерговим кроком у пропагандистській роботі є вплив на свідомість студентів шляхом підвищення обізнаності у питаннях ролі занять фізичними вправами для збереження та зміцнення здоров'я, профілактики та боротьби із захворюваннями, збільшення кількості спортивно-оздоровчих заходів.

Для визначення змісту програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів коледжу які навчаються за спеціальністю кухар необхідно виявити якості і властивості притаманні даній професійній діяльності, опрацювати професіографічні дослідження з названої і суміжних спеціальностей [3].

Професія кухаря відноситься до професії типу «людина-техніка». Сучасні технології і організація виробництва висувають складні вимоги до фахівців цього профілю. Галузь застосування професійних знань даних фахівців це підприємства суспільного харчування (ресторани, кафе, їдальні, буфети, чайні, закусочні), медичні установи (лікарні, санаторії, оздоровчі табори), освітні установи (школи, дитячі сади, інститути, коледжі, технікуми, училища), фабрики-заготовочні, фабрики-кухні, комбінати напівфабрикатів, магазини-кулінарії. Їм доводиться працювати з

такими механізованими і ручними знаряддями праці як: електропечі, машини для обробки продуктів, холодильні камери, напівавтомати для готування борошна і тіста, для чищення, нарізки овочів, змішувачі, міксери, дозувальники, кухарська голка, черпак, ніж тощо. Кухар повинен вміти приймати сировину і здійснювати її переробку (добір сировини за державними стандартами, перевірка її якості, зважування і відмірювання, просівання, очищення, перебирання, миття, дроблення, проціджування, протирання, змішування різних видів сировини тощо), підготовлювати напівфабрикати, зберігати продукти, готувати холодні закуски, готувати гарячі блюда, готувати мучну випічку, оформляти блюда перед подачею їх на стіл, готувати й оформлювати блюда на замовлення для урочистих заходів, розробляти нові технології готування їжі, обробка сировини, готування блюд і кулінарних виробів. Їм повинні бути притаманні особистісні якості, інтереси і схильності, такі як терплячість і витриманість, доброзичливість і привітність, відповідальність, акуратність, оригінальність, творчий початок, винахідливість, моторність [1, 6].

Цьому типу професії характерна фізична праця середньої ваги, завантаженість нюхового, тактильного, рухового і зорового аналізатора, несприятливі фактори виробництва (шум, висока температура повітря у цеху, шкідливі хімічні речовини, напруження та важкість праці – одноманітна професійна поза). При виконанні професійних функцій від фахівця вимагається наявність якостей та здібностей, що забезпечують успішність професійної діяльності: психомоторика (хороша зорова і моторна координація, високий ступінь координації руху рук); сенсорно-перцептивна сфера (добре розвинута тактильна, м'язова і температурна чутливість, гарний нюх, дотик, смак); пам'ять (оперативна пам'ять, довільне запам'ятовування); увага (велика стійкість, концентрація уваги, переключення, розподіл уваги); Мислення (наочне діюче мислення, просторове уявлення) [2, 6].

Після аналізу професіографічних досліджень, для характеристики рівня розвитку професійно важливих якостей та властивостей кухаря ми використали наступні сім тестів: статична силова витривалість м'язів черевного пресу та спини, координація та рухова пам'ять за тестом «десять вісімок» (тест Копилова), тактильна чутливість, оцінка зорового відчуття, сприйняття часу, розподіл і переключення уваги, оцінку концентрації уваги, розумову працездатність, оперативну та довільну пам'ять [7].

Аналіз показників статичної силової витривалості м'язів черевного пресу свідчать ($44,96 \pm 13,14$ с), що 39,8% обстежених досягли середнього рівня, 34,3% показали слабкий та дуже слабкий рівні досягнень і 25,9% - добрий та відмінний рівні. Оцінка індивідуальних показників статичної силової витривалості м'язів спини студенти показали ($53,21 \pm 11,08$ с), що середній рівень досягнень має 27,2%,

слабкий та дуже слабкий рівень - 37,9% і добрий та відмінний рівень досягнень – 34,9%.

Координацію та рухову пам'ять оцінювали тестом «десять вісімок» (тест Копилова). Дані проведених досліджень свідчать ($10,69 \pm 1,15$ с, що відповідає оцінці добре), що середній рівень досягнень мали 36,9% студентів, 30,4% студентів – слабкий та дуже слабкий і 32,7% - добрий та відмінний рівень досягнень.

У тестуванні з визначення нижнього порогу тактильної чутливості подушечок пальців рук студенти показали наступні результати ($2,029 \pm 0,154$ мм, що відповідає 5,80 балам). 70,8% студентів досягли середнього рівня, 12,4% - слабого та дуже слабого рівня і 16,8% студенти досягли доброго та відмінного рівня досягнень тактильної чутливості .

Аналіз показників зорової чутливості який проводили за методикою К.К. Платонова показав ($520,13 \pm 46,02$ см, що відповідає 5,40 балам), що середній рівень досягнень мали 66,4% студентів, 21,8% мали слабкий та дуже слабкий рівень і 11,8% студентів досягли доброго та відмінного рівня досягнень.

У тестуванні показника, що оцінював точність сприйняття часу студенти показали наступні результати ($81,20 \pm 4,90$ %, що відповідає оцінці 3,20). 24,4% студентів досягли середнього рівня, 65,4% - слабого та дуже слабого рівня і 10,2% студенти досягли доброго та відмінного рівня досягнень в оцінці точності сприйняття гасу .

Аналіз індивідуальних результатів розподілу і переключення уваги, що оцінювали за допомогою тесту «Пошук чисел із переключенням уваги за червоно-чорними таблицями» ($25,47 \pm 5,85$ правильних відповідей, що відповідає 4,80 балам) свідчать, що 32,4% студентів досягли середнього рівня, 33,2% - слабого та дуже слабого рівня і 34,4% студенти досягли доброго та відмінного рівня досягнень.

З аналізу індивідуальних даних тесту «Переплутані лінії», що використовували для оцінки концентрації уваги ($16,62 \pm 3,36$ правильних відповідей , що відповідає 4,80 балам) видно, що середній рівень досягнень мали 52,2% студентів, 23,2% мали слабкий та дуже слабкий рівень і 24,6% студентів досягли доброго та відмінного рівня досягнень.

Індивідуальні дані за тестом швидкість переробки зорової інформації, що оцінювали розумову працездатність студентів ($2,66 \pm 0,84$ ум.од., що відповідає 4,60 балам) свідчать, що середнього рівня досягнень виявили 52,5% студентів; 27,1% показали слабкий та дуже слабкий рівень досягнень і у 20,4% студентів рівень досягнень добрий та відмінний.

Індивідуальні дані за тестом, що визначає зорову оперативну та довільну пам'ять ($21,43 \pm 2,56$ кількість очок, що відповідає 7,10 балам і $4,21 \pm 2,14$ кількість правильних відповідей, що відповідає 6,20 балам) свідчать, що 42,2% студентів показали середній рівень з тестування

оперативної пам'яті; 21,6% одержали слабкий та дуже слабкий рівень; 36,2% досягли доброго рівня та жодного студента не виявилось з відмінним рівнем зорової оперативної пам'яті.

За показниками довільної пам'яті 28,7% обстежених досягли середнього рівня, 40,9% - слабого та дуже слабого і 30,4% мають добрий та відмінний рівень довільної пам'яті.

Отже, результати досліджень свідчать, що більшість обстежених студентів досягли середніх рівнів за усіма показниками професійно важливих психомоторних якостей, окрім тесту визначення зорової довільної та оперативної пам'яті, що має рівень вищий за середній і сприйняття часу – нижчий за середній рівень.

Висновки. За результатами індексів соматичного здоров'я студентів коледжу, безпечний рівень виявився тільки близько 6% обстежених.

Для майбутнього фахівця-кухаря мають бути притаманна хороша зорова і моторна координація, високий ступінь координації руху рук; добре розвинута тактильна, м'язова і температурна чутливість, гарний нюх, дотик, смак; оперативна пам'ять, довільне запам'ятовування; велика стійкість, концентрація уваги, переключення, розподіл уваги; наочне діюче мислення, просторове уявлення. Результати психомоторних досліджень свідчать, що більшість обстежених студентів досягли середніх рівнів за усіма показниками професійно важливих психомоторних якостей, окрім тесту визначення зорової довільної та оперативної пам'яті, що має рівень вищий за середній і сприйняття часу – нижчий за середній рівень.

Список літератури:

1. Горбунова М.В. 333 современные профессии и специальности : 111 информационных профессиограмм / М.В. Горбунова, Е.В. Кирилук. - Изд. 2е, доп. и перераб. (Справочники). - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 443 с.
2. Класифікатор професій ДК 003:2010. // Наказ Міністерства економічного розвитку і торгівлі України від 16 серпня 2012 року N 923).
3. Мицкан Б.М. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти // Б.М. Мицкан, Р.В. Римик, Л. Б. Маланюк / Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ. – 2014. – Вип.20. – С. 122-127.
4. Раевский Р.Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути ее решения на пороге XXI века // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: Междунар. науч. конгр. – Минск, 1999. – ч II. – С. 20-24.
5. Римик Р.В. Педагогічні умови формування рівня рекреаційної активності у студентів вищої школи / Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк, А.В. Синиця, О.М. Лещак, В.Р. Римик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» / 36. Наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 5 К (86) 17. – С. 272-275.
6. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и

професіограми. / Е.С. Романова. 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 464 с.

7.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

Сас М.М.

Кошура А.В., //https://orcid.org/0000-0003-3062-2794

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ШКОЛЯРІВ: СУТНІСТЬ, ЗМІСТ, ФУНКЦІЇ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. В статті, у процесі наукового пошуку, виокремлено педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти школярів, а саме: створення освітнього середовища, спрямованого на формування позитивної мотивації до оволодіння знаннями й уміннями щодо олімпійської освіти школярів; оновлення змісту нормативних навчальних дисциплін навчального плану підготовки вчителів фізичної культури питаннями олімпійської тематики, набуття студентами досвіду організації олімпійської освіти школярів під час педагогічної практики.

Annotation. The article in the process of scientific search highlighted the pedagogical conditions for forming the readiness of future physical education teachers for the Olympic education of students, namely: creation of an educational environment aimed at forming a positive motivation for mastering the knowledge and skills regarding the Olympic education of students; updating the content of the normative educational disciplines of the curriculum of training of physical education teachers on Olympic subjects, gaining students experience of organizing the Olympic education of pupils during pedagogical practice.

Для розуміння сутності процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти школярів важливим є визначення характеристики базових понять дослідження.

Для того, щоб дійти до адекватного сприйняття терміну «олімпійська освіта», ми проаналізували тлумачення категорії «освіта» в педагогічній літературі.

У Законі України «Про освіту» зазначено, що «освіта – основа інтелектуального, культурного, духовного, соціального, економічного розвитку суспільства і держави».

Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями [4].

Освіта в Україні ґрунтується на засадах гуманізму, демократії, національної свідомості, взаємоповаги між націями і народами .

На думку М. Булатової, олімпійська освіта, становить поширення знань про олімпізм, історію Олімпійських ігор Стародавньої Греції та сучасності, принципи та ідеали сучасного спорту в системі виховання та освіти, його зв'язок з іншими явищами суспільного життя, теорію і практику підготовки та змагальної діяльності спортсменів, тощо [1].

Проаналізувавши понятійне визначення терміна «олімпійська освіта» у працях теоретиків фізичного виховання, можемо зазначити, що вони мають, по суті, однакову точку зору.

У зв'язку зі сказаним найбільш ґрунтовним визначенням олімпійської освіти ми вважаємо таке: «олімпійська освіта – багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму і є складовою частиною загальної освіти»

Це визначення найбільш повно відображає ідеї, цінності та принципи олімпізму, що базуються на загальнолюдських морально-етичних, естетичних нормах, втілюють прагнення людства до гармонійного розвитку особи, гуманістичному потенціалі олімпійського руху, і може слугувати моральною основою концепції освіти і виховання сучасної молоді.

Серед основних завдань олімпійської освіти В. Столяров виділяє певну систему, що передбачає формування і вдосконалення у дітей і молоді:

1) знань; 2) мотивацій (інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, настанов тощо); 3) здібностей, умінь і навичок, які проявляються у певній діяльності (поведінці).

Ми погоджуємось із думкою В. Єрмолової, що олімпійська освіта – перш за все, педагогічний процес, тому вона виконує освітні, виховні та оздоровчі завдання.

В. Єрмолова стверджує [2], що олімпійська освіта як гуманістичний педагогічний процес керується базовими принципами навчання і виховання гармонійно-розвиненої особистості , а саме:

– принцип науковості та доступності виявляється в адаптації знань до вікових особливостей школярів, їх зв'язок з наукою;

– принцип системності та наскрізності передбачає логічний системний зв'язок усіх етапів педагогічного процесу, спрямованого на гармонійний і різнобічний розвиток особистості дитини;

– принцип неперервності та практичної цілеспрямованості передбачає наступність у реалізації етапів навчально-виховної роботи і здійснюється у різних соціальних інститутах, різних видах

навчальної та позанавчальної діяльності;

– принцип превентивності означає, що виховні впливи на основі врахування інтересів особистості і суспільства всіх інститутів, котрі беруть участь у педагогічному процесі, спрямовуються на профілактику негативних проявів у поведінці школярів, на допомогу та їх захист, вироблення імунітету до негативних впливів соціального оточення;

– принцип гуманізму передбачає орієнтацію на школяра як вищу цінність і полягає у створенні сприятливої ситуації для готовності сприймати й адекватно реагувати на виховний вплив з боку учнів, формування свідомого ставлення до своєї поведінки, життєвого вибору;

– принцип інтегративності передбачає синтез теоретичних і практичних знань цілісної картини гармонійного розвитку особистості.

Під змістом олімпійської освіти розуміють визначене коло знань, умінь і навичок. До змісту олімпійської освіти належать знання про історію Олімпійських ігор Стародавньої Греції, відродження сучасних Олімпійських ігор, олімпійську символіку, міжнародну олімпійську систему, олімпійські види спорту, становлення і сьогодення олімпійського руху в Україні. Структура (від лат. *structura* – побудова) – взаєморозположення і зв'язок складових частин, елементів чогонебудь. Під структурою олімпійської освіти розуміємо взаєморозташування і зв'язок її складових частин, елементів (змісту, форм, засобів, методів тощо). Зміст і структура олімпійської освіти відображені в навчальних програмах, системі позакласної та позашкільної роботи та спрямовані на процес систематичного цілеспрямованого впливу на кожного школяра. Необхідною умовою є узгодження виховних заходів з урочними формами навчання, які є їх органічним продовженням. Важливо, щоб здобуття знань з олімпійської тематики поєднувались із фізкультурно-спортивною діяльністю [3].

Список літератури:

1. Булатова М.М. *Олімпійська освіта: Метод. Рекомендації* / Булатова М.М. – К.:Олімпійська література, 2002.- С. 8-10
2. Єрмолова В.М.. *Олімпійська освіта: теорія і практика* / В.М. Єрмолова. – К.:Олімпійська література / 2011.- 335 с.
3. Палічук Ю. І. *Застосування здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю : монографія* / Ю. І. Палічук. – Чернівці-Вижниця : Черемош, 2014. – 258 с.
4. Paliichuk Y., Dotsyuk L., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Martyniv O., Yarmak O., Galan Y. *The influence of means of orienteering on the psychophysiological state of girls aged 15-16-years. Journal of Human Sport and Exercise. 2018. Vol. 13, No 2. P. 443-454. (SNIP): 0.904. (SJR): 0.429.*

ВИДАТНІ ОЛІМПІЙСЬКІ ПОСТАТІ ФАКУЛЬТЕТУ ІНОЗЕМНИХ МОВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені В. Гнатюка*

Анотація. У публікації ознайомлюємо з життям, спортивними досягненнями та державними нагородами випускниці факультету іноземних мов ТНПУ ім. В. Гнатюка Кривицької Олени.

Annotation. In the publication we discover life and sports achievements, governmental awards of the foreign languages faculty of TNPU V. Hnatyuk graduate – Ms. Olena Kryvytsk.

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка - це один із найстаріших вищих навчальних закладів у західному регіоні України, який сьогодні є престижним освітнім і культурним закладом, науково-методичним центром педагогічної освіти та науки галицького краю. За результатами консолідованого рейтингу вищих навчальних закладів освіти України 2015-го року університет посів друге місце серед педагогічних ВНЗ, нагороджений дипломами лауреата Міжнародного Академічного Рейтингу популярності та якості «Золота Фортуна» [1].

За роки існування університет підготував понад 65 тисяч фахівців для середніх загальноосвітніх, професійно-технічних, вищих навчальних закладів. Тисячі наших вихованців стали визнаними майстрами педагогічної справи, вченими, відомими своїми науковими здобутками не лише в Україні, а й далеко за її межами.

Завдяки створенню необхідних умов для занять спортом, на усіх без виключення факультетах, студенти не лише здобувають професійні навички, а й успішно прославляють вуз на спортивній арені.

Так, спортивну славу факультету іноземних мов принесла студентка англійського відділення Кривицька Олена, яка літом 2007 року стала чемпіонкою 24-ої всесвітньої універсиади з фехтування в Таїланді. Найвищу нагороду спортсменка виборола в командній першості серед жінок-шпажисток. [2].

Олена Сергіївна Кривицька (23 лютого 1987, Ростов, Ярославська область, СРСР) — українська фехтувальниця, що спеціалізується на змаганнях зі шпаги. Учасниця Олімпійських ігор 2012 року у Лондоні, срібна призерка Кубку світу 2012 у командному заліку, багаторазова переможниця та срібна призерка Всесвітньої Універсиади у командному та індивідуальному заліках. Майстер спорту міжнародного класу.

Олена Кривицька народилася у російському місті Ростов, проте як фехтувальниця сформувалася у Тернополі, тривалий час захищаючи на всеукраїнських змаганнях честь саме цього регіону. Першим наставником дівчини став відомий тренер Віктор Духота, що працював у тернопільській ДЮСШ № 2, де займалася фехтуванням Олена. Перший серйозний міжнародний успіх прийшов до юної спортсменки у 2007 році, коли вона у складі збірної України стала переможницею Всесвітньої Універсиади 2007 року в командних змаганнях із фехтування. У майбутньому вона ще двічі здобувала «золото» на головних студентських змаганнях світу, стаючи разом з партнерками по збірній найкращими у 2009 та 2011 роках, а до останньої медалі найвищого гатунку у командній першості Кривицька додала ще й «срібло» у індивідуальному заліку [3].

Найсуттєвішими спортивними досягненнями випускниці факультету іноземних мов стали:

Переможниця Всесвітньої Універсиади у командному заліку (3): 2007, 2009, 2011.

Переможниця Кубка України у особистому заліку (1): 2011.

Переможниця чемпіонату України в командному заліку (1): 2010.

Срібна призерка Всесвітньої Універсиади у особистому заліку (1): 2011.

Срібна призерка Всесвітніх Ігор серед військовослужбовців в командному заліку (1): 2019.

Срібна призерка етапу Кубка світу в командному заліку (1): 2012.

Срібна призерка чемпіонату України в особистому заліку (1): 2009.

Срібна призерка чемпіонату України в командному заліку (1): 2011.

Срібна призерка Кубка України в особистому заліку (1): 2012.

Бронзова призерка етапу Кубка світу в командному заліку (1): 2011.

Бронзова призерка Кубка України в особистому заліку (1): 2010.

Учасниця літніх Олімпійських ігор (1): 2012.

Таким чином, протягом 2009–2011 років Олена Кривицька поступово увійшла до еліти українського жіночого фехтування на шпагах, заявивши про себе завдяки успішним виступам як на внутрішніх, так і на міжнародних змаганнях. Це дозволило їй зайняти повноправне місце у складі збірної команди України з фехтування. У березні 2012 року, завдяки успішному виступу на етапі Кубка світу у французькому місті Сен-Мер, українська шпажистка здобула право взяти участь у літніх Олімпійських іграх 2012 року, що мали відбутися у Лондоні[5]. На жаль, Кривицька не змогла подолати бар'єр 1/16 фіналу, поступившись румунці Анці Мирою 10:15 [4].

Та Олена продовжувала свою спортивну кар'єру. На літній Універсиаді в 2013 році, яка проходила з 6-о по 17-е липня у Казані спортсменка виступала у 2 дисциплінах та завоювала бронзову медаль разом з Анфісою Почкаловою, Ксенією Понтелеєвою та

Анастасією Івченко у командній шпазі. На шляху до медалей українки перемогли збірні Ізраїлю 45:44, Росії 45:42, у півфіналі поступились Франції 38:45, а у поєдинку за третє місце перемогли команду Польщі із рахунком 40:39 та здобули [4].

Друга Олімпіада у житті тернопільської фехтувальниці Олени Кривицької бажаних результатів їй не принесла. Виступити краще, за словами самої спортсменки, завадила психологія та відсутність у Ріо особистого тренера.

На Олімпійських іграх у Ріо-де-Жанейро тернополянка Олена Кривицька виступила у індивідуальних та командних змаганнях. У індивідуальних наша землячка дійшла до 1/8 фіналу, де поступилась французенці. А у чвертьфіналі командного турніру, четвірка українок не зуміла перемогти збірну Китаю.

«З поразок завжди можна взяти більше, ніж із перемог, - стверджує спортсменка. – Коли ти перемагаєш, то якось менше аналізуєш свої помилки. А коли програєш, то більше уваги звертаєш на власні недоліки. Олімпіада це такі змагання, де все залежить від психологічного настрою. Є фехтувальники, які вміють налаштовуватися на серйозні змагання, приміром чемпіонати Європи чи світу. Ось до прикладу італійська спортсменка, два роки поспіль виграє чемпіонат світу та стала срібною призеркою Олімпіади. Але протягом року на етапах вона навіть у четвірку не потрапляла. Вміє налаштуватися на серйозні змагання і лише там демонструє результат» [5].

Успіхів дівчина досягла своєю щоденною наполегливою працею. Тренується фехтувальниця двічі на день – вранці та увечері. Сон та правильне харчування – обов'язкові елементи спортивного життя. Тренування, за словами спортсменки, займають у неї більшу частину дня, та не забуває дівчина і про просвітницьку діяльність. Проводить багато цікавих та корисних майстер-класів для дітей, під час яких спортсменка ділиться секретами професійної майстерності разом із юними вихованцями відділення фехтування. Дівчина проводить спаринги, демонструє цікаві прийоми та, безумовно, додає ентузіазму юним фехтувальникам [5].

У результаті своєї наполегливої праці Олена відзначена наступними Державними нагородами:

Орденем княгині Ольги II ст. (13 вересня 2019) — за вагомий особистий внесок у розвиток та популяризацію фізичної культури і спорту в Україні, досягнення високих спортивних результатів та багаторічну плідну професійну діяльність[6].

Орденем княгині Ольги III ст. (25 липня 2013) — за досягнення високих спортивних результатів на XXVII Всесвітній літній Універсіаді в Казані, виявлені самовідданість та волю до перемоги, піднесення міжнародного авторитету України [7].

Медаллю «За працю і звитягу» (6 вересня 2007) — за вагомий особистий внесок у розвиток та популяризацію фізичної культури і

спорту в Україні, досягнення високих спортивних результатів на XXIV Всесвітній літній Універсіаді 2007 року у м. Бангкок (Таїланд), зміцнення міжнародного авторитету Української держави [8].

Відзнакою Тернопільської міської ради (2015)[9].

Список літератури:

1. Про університет: веб-сайт. URL: <http://tnpu.edu.ua/>
2. Знані випускники: веб-сайт. URL: <http://tnpu.edu.ua/about/vypuskniki/index.php>
3. Кривицька Олена Сергіївна : веб-сайт. URL: <https://uk.wikipedia.org/>
4. Шемякіна вийшла в 1/8 фіналу, Кривицька та Пантелеєва вибули. XXVII Всесвітня Універсіада. Gazeta.UA: веб-сайт. URL: <http://fencing.lviv.ua/novyny/zmagannya/xxvii-vsесvitnya-universiada.html>
5. Олена Кривицька: "Сон та правильне харчування – обов'язкові елементи кожного спортсмена": веб-сайт. URL: <http://sports.te.ua/other/11981>
6. Указ Президента України від 13 вересня 2019 року № 696/2019 «Про відзначення державними нагородами України з нагоди Дня фізичної культури і спорту» : веб-сайт. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/6962019-29629>
7. Указ Президента України № 392/2013 від 25 липня 2013 року «Про відзначення державними нагородами України» : веб-сайт. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/3922013-15495>
8. Указ Президента України № 826/2007 від 6 вересня 2007 року «Про відзначення державними нагородами України членів студентської збірної команди України на XXIV Всесвітній літній Універсіаді 2007 року» (укр.). Верховна Рада України. : веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/826/2007>
9. Звання «Почесний громадянин Тернополя» посмертно присвоїли Героям АТО // Тернопільська міська рада : веб-сайт. URL: <https://tmrada.gov.ua/news/>

Сіткар Віктор,

<https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

Сіткар Степан,

<https://orcid.org/0000-0003-4599-454X>

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ТРАНСПОРТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ В ТНПУ ім. В. ГНАТЮКА

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації наголошено, що сьогодні, формуючи професійну компетентність майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання, транспорту та психології, всі ми маємо усвідомити, що традиційно працювати – вже недостатньо. Нові соціальні реалії вимагають нових підходів у вивченні становлення особистості, бо змінилися всі суб'єкти навчання і виховання.

Основне завдання університету – не давати енциклопедичні знання, не «накачувати» знаннями, а навчити, підготувати студента застосовувати отримані знання на практиці, оті сформовані навички та вміння.

Пропонується шлях вирішення деяких аспектів підготовки фахівців фізичного виховання, професійної освіти та психології через усвідомлення індивідуальних особливостей учасників сумісної діяльності, активізацію потреби в професійному і особистісному зростанні та самовдосконаленні.

Ключові слова: фахівці, освіта, професійна підготовка, фізичне виховання, транспорт, психологія, досвід.

Annotation. *The publication emphasizes that today, forming the professional competence of future specialists in the field of physical education, transport and psychology, we all need to realize that traditionally work is not enough. New social realities require new approaches to the study of personality formation, as all subjects of education and upbringing have changed.*

The main task of the university is not to give encyclopedic knowledge, not to "pump up" knowledge, but to teach, to prepare the student to apply the acquired knowledge in practice, that is, skills and abilities formed.

The way of solving some aspects of training of specialists of physical education, vocational education and psychology is offered through awareness of the individual characteristics of participants of the joint activity, activation of the need for professional and personal growth and self-improvement.

Keywords: *specialists, education, vocational training, physical education, transport, psychology, experience.*

Сучасні дослідники майже у один голос відзначають, що наростаючі темпи розвитку нових технологій, інформаційний «вибух» та швидке «застарення» інформації, різке ускладнення, автоматизація та комп'ютеризація виробничих процесів, висока вірогідність виникнення «нестандартних» ситуацій у виробничій та соціальній сферах висувають все нові вимоги до фахівців. Адже вони, окрім професійних знань, вмінь та навичок, нині мають мати ще й спеціальні здібності, вміння та особистісні властивості, що забезпечують гнучкість та динамізм професійної поведінки, креативність у професійній діяльності, самостійність у пошуку та засвоєнні нової інформації і нового професійного досвіду. Особливо підкреслюється необхідність набуття здатності до прийняття адекватних рішень в «нестандартних» ситуаціях, в умовах дефіциту часу та наявності навичок оптимальної взаємодії із іншими учасниками виробничого процесу у спільній професійній діяльності в колективі [1, с. 6].

Метою дослідження є: аналіз інновацій та інтеграційних процесів в освіті в умовах глобалізації та обмін досвідом підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, професійної освіти та психології, які здобувають вищу освіту.

Наголошується, що сьогодні Європейський простір вищої освіти передбачає індивідуалізацію – навчання з акцентами на самостійній роботі набувача знання, застосування нових інформаційних технологій, консультативну функцію викладача. Для українських університетів організація індивідуальної роботи студента є досить гострою проблемою, розв'язанню якої суперечить традиційний підхід до навчального процесу як до учіння, до аудиторних занять і виконання завдань викладача.

Аналіз світових тенденцій в освіті дозволяє **розкрити** значення освіти для становлення держави. Хоч освіту і називають п'ятою владою, владою над майбутнім, але ще й до сьогодні в світі співіснують дві тенденції в освіті. В одних країнах прагнуть до всезагальної вищої, в цьому аспекті першою стала Японія, тепер приєднались Сполучені Штати Америки. В інших країнах, наприклад в країнах Центральної Африки, які перебувають під протекторатом Ізраїлю, на освіту виділяються малі крихти, тому там реалізується тільки всезагальна початкова, але і та на функціональному рівні. Умовно можна виділити чотири рівні ставлення до освіти, їх представляють держави:

Технократичні Вища 15-20 %	Демократичні Середня 10-15%	Ті, що розвиваються		Відсталі Початкова 0-5 %
		Н/середня	5-10 %	

Технократичні країни, які ставлять завдання всезагальної вищої освіти, витрачають на це 15-20% бюджету; демократичні – дають населенню середню освіту на доброму рівні; для країн, які розвиваються і цей рівень є непосильним; 5-10% бюджету можуть забезпечити тільки всезагальну освіту на неповному середньому рівні; відсталі країни – тому і відсталі, що не розуміють, що їм ще необхідно усвідомити: для прискорення вперед необхідно позбутися існування на рівні всезагальної початкової освіти.

Зауважимо, що в бюджеті України на 2019 рік на освіту виділяється трохи більше 120 мільярдів гривень. На 2020 рік заплановано близько 136,4 млрд гривень. Знаючи загальний бюджет країни, можна легко вирахувати рівень нашої української освіти.

Виявлено, що інтеграція в світову систему навчання і виховання зовсім не означає, щоб наприклад, прагматизм, яким так славиться і хвалиться Захід, захопив наше підростаюче покоління, а суцільна

комп'ютеризація, що є справді вимогою дня відтіснила на другорядний план людину як істоту мислячу тощо. Збереження власної самобутності (особистості, держави) залежить від рівня усвідомлення суб'єктами навчально-виховного процесу відповідальності перед пам'яттю предків і життєвими перспективами майбутніх поколінь. Тут нам українцям, як своєрідним реципієнтам, може послужити цікавий досвід Японії щодо збереження своїх традицій, звичаїв. Зокрема - влаштовуючи дитину до першого класу, батьки приводять її на співбесіду до вчителя, наприкінці якої дитині пропонується проспівати 10-12 японських пісень. Якщо дитина виконає це завдання, то вона вступає до першого класу. Якщо ж немає знання національної культури, то до першого класу ще не доросла. Можливо тому, завдяки вірності традиціям та глибокій культурі, японці прогресують у технічному сенсі? Під час вступу до закладу вищої освіти (ЗВО) молоді японці поряд із профільними науками мають знати декілька сотень японських пісень.

В олімпійській освіті, як в гуманно організованому педагогічному процесі, навчання і виховання будують шляхом активного залучення до нього об'єкта, шляхом перетворення учня, студента, спортсмена в складову педагогічної творчості, його організують як двосторонній процес виховання і самовиховання, навчання і самонавчання. Тут немає місця примусовому нав'язуванню навіть найблагіших ідей і цінностей. Тут їх прищеплюють, їх засвоюють та опановують учні, вихованці під час перетворення їх з об'єкта в суб'єкт педагогічного процесу, коли вони самі добровільно набувають знання і формують цінності.

Сьогодні ми всі маємо усвідомити, що традиційно працювати – вже недостатньо. Нові соціальні реалії вимагають нових підходів у вивченні становлення особистості, бо змінилися всі суб'єкти навчання і виховання.

Тому при вивченні курсу «Психологія спорту» та проведенні практичних занять з майбутніми психологами автор вдало застосовує зустріч-конференцію з студентами-спортсменами, учасниками змагань національних, європейських, світових першостей та олімпійських ігор. Така форма занять дозволяє спонукати майбутніх психологів до активного засвоєння знань з «Психології спорту». Живе спілкування студентів, які мають теоретичний рівень підготовки та тих, що засвоюють психологічну підготовку через практику змагань, мають власний досвід застосування її з різних видів спорту, на думку автора, є саме тим компонентом підготовки майбутніх психологів, який поєднує теорію з практикою, розвиває дослідницькі уміння та навички. Від такої форми заняття виграють всі учасники зустрічі. Одні перевіряють себе на глибину теоретичних знань, вміння дискутувати, інші набувають досвід спілкування, уміння давати інтерв'ю, можуть поділитись особистим досвідом застосування психології у практиці спорту. Такі заняття проходять цікаво, жваво і як правило з користю

для всіх, бо інтеріоризують спеціальні знання, уміння, навички викладача, студента, спортсмена.

Ціль таких занять це орієнтація студентів на активне використання психологічних знань як засобу організації життєдіяльності, краще розуміння механізмів і причин поведінки спортсменів та інших людей, усвідомлення індивідуальних особливостей учасників сумісної діяльності, активізація потреби в професійному і особистісному зростанні та самовдосконаленні.

Практичний досвід роботи викладачем психології та спеціальні спостереження за студентами нашого вузу дає підстави стверджувати наступне. Сьогодні засвоєння студентами психологічних знань відбувається на рівні феноменології, а не на рівні наукових понять: в роботі з першоджерелами, з класичними працями в галузі психології у студентів частіше спрацьовує установка на засвоєння вже відомого і не завжди виникає бажання і прагнення до відкриття нового; можна помітити деякі труднощі в переносі одержаних студентами знань з теоретичної сфери в сферу вирішення практичних завдань: студенти частіше зорієнтовані на те, щоб вбирати готові знання, але не всі налаштовані на те, щоб добувати ці знання самостійно, навіть якщо засоби, прийоми і способи даються їм у процесі навчання.

Вищезазначене добре доповнюється висловлюванням представників України, на XXI Генеральній асамблеї Асоціації Європейських університетів, що відбувалась в м. Сорбона (Франція, 2019). Зокрема це те, що «Основне завдання університету – не давати енциклопедичні знання, не «накачувати» знаннями, а навчити, підготувати студента застосовувати отримані знання на практиці, оті сформовані навички та вміння» [2].

Висновок. Акцентуючи увагу на завданнях професійної підготовки майбутніх фахівців, варто сказати, що вища освіта потребує перегляду навчальних планів, адже практика свідчить, що предмети, які входять у психолого-педагогічний цикл, протягом усього навчання дублюють одні одних. Наприклад, багато тем (спілкування, групи, колектив тощо) вивчають у педагогіці, психології, педагогічній майстерності. Крім того психологія, педагогіка, яку вивчають у непедагогічних закладах вищої освіти, має суттєві відмінності.

Українська педагогічна освіта потребує значного розширення спектру спеціальностей, за якими слід би проводити навчання майбутніх учителів і працівників шкіл. Природно, така зміна не може бути введена миттєво, одним наказом міністра освіти, або указом Президента, або навіть законом України. Зміни в культурі не декретуються. Вони повинні бути усвідомлені, вистраждані, запитані та любовно виплекані суспільством.

Список літератури:

1. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : Монографія. / О. М. Кокун. – К. : ДП «Інформ.-аналіт. Агентство», 2012. – 200 с.
2. Французька Сорбона аплодувала ректору з Тернополя (інтерв'ю) URL : <http://teren.in.ua/2019/05/12/frantsuzka-sorbonna-aploduvala-rektoru-z-ternopolya-interv-yu/> (дата звернення 12.05.2019).

Скрипник М.Г.

Палічук Ю.І., //https: orcid.org/0000-0001-6616-1649

ФІЛОСОФІЯ ОЛІМПІЗМУ ЯК ОСНОВА ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. У статті розглядається гармонійне поєднання фізичних якостей та тілесної краси, інтелекту та сили духу як невід'ємної частини філософії сучасного олімпізму, що призводить до формування всебічно розвиненої особистості. Активне впровадження ідеології олімпізму в навчальні заклади дасть змогу протидіяти негативному впливу вулиці, засобів масової інформації, протистояти соціальним хворобам; сприяти формуванню потреби до занять фізичною культурою і спортом, здоровому способу життя, відмові від згубних звичок, що, в свою чергу, є фундаментом благополучної, патріотичної, гуманістично орієнтованої нації.

Annotation. The article deals with the harmonious combination of physical qualities and bodily beauty, intelligence and strength of spirit as an integral part of the philosophy of modern Olympism, which leads to the formation of a well-developed personality. The active implementation of the ideology of Olympism in schools will help counteract the negative impact of the street, the media, and resist social ills; contribute to the formation of the need for physical education and sports, healthy lifestyles, the abandonment of bad habits, which, in turn, is the foundation of a prosperous, patriotic, humanist-oriented nation.

Інтеграція України в Європейське та світове співтовариство передбачає всебічний розвиток особистості, її духовної й фізичної культури та самовдосконалення. Це визначає основні напрями модернізації сучасного навчально-виховного процесу.

Сторіччя олімпійського руху й Олімпійських ігор, що широко відзначалось у всьому світі і в Україні, викликало значний інтерес як в суспільстві, так і в науковому середовищі до різних боків цього багатогранного феномену ХХ століття, його соціокультурним, історико-педагогічним, освітнім і виховним аспектам.

Соціально-економічні та політичні реформи, що відбуваються в Україні, впливають і на освітній процес факультетів та університетів

фізичного виховання і спорту. Проблема модернізації професійної підготовки бакалаврів, магістрів у вищих навчальних закладах набула особливої значущості й актуальності. Основна роль відведена оптимізації вищих навчальних закладів, що здійснюють підготовку фахівців з фізичної культури і спорту у відповідності до галузевих і регіональних потреб у кваліфікованих кадрах [4].

Інноваційні підходи до вдосконалення вищої фізкультурної освіти відображені в роботах В. Платонова (2009), О. Вацеби (2001), М. Дутчака (2012), Ю. Шкретія (2006), А. Цюся (2005).

Фундамент побудови системи виховання на ідеалах олімпізму був закладений П'єром де Кубертенем (1910). Він сформулював ідеологію олімпізму, котра стала основою олімпійської освіти – педагогічного феномену, що набув подальшого розвитку в працях учених різних країн світу: К. Дієма, Л. Куна, В. Столярова, В. Платонова, М. Булатової.

Феномен олімпізму як гуманістично організованої філософії вдосконалення духовних і тілесних сторін людини продемонстрував за минуле тисячоліття своєї історії незвичайну життєздатність і неймовірну здібність до саморозвитку і розширення сфери свого впливу на особистість, суспільство загалом і на всю систему ціннісної культури життєдіяльності людини. Олімпізм, одержавши широкий розвиток, став предметом активних наукових досліджень, що знаходять своє відображення в матеріалах конференцій і сесій, у дисертаційних на інших наукових працях.

Відомо, що олімпійська ідея і теорія не були пов'язані з практикою довгий час: від заборони на проведення античних Олімпіад до утворення в 1894 р. сучасного олімпійського руху. Олімпійський рух тісно пов'язаний з олімпійськими ідеалами та принципами, тобто з олімпізмом.

Зауважимо, що олімпізм не порівнюється з олімпійським рухом. Олімпізм – більш широке поняття, він може існувати без олімпійського руху, але олімпійський рух не може існувати без олімпізму [1].

Отже, найбільш правильним є визначення поняття, запропоноване В. Столяровим (1981): «Олімпізм – це сукупність теорії і реальної практики».

Більш розширено підходять до визначення цього поняття В. Платонов і С. Гуськов у книзі «Олімпійський спорт» (1994): «Олімпізм – філософія життя, що об'єднує в гармонійне ціле якості тіла і духу, концепція виховання гармонійно розвиненої людини засобами спорту, розповсюдження гуманістичних ідей в житті суспільства, розвитку співпраці, взаємодопомоги і взаєморозуміння».

На наш погляд, у цьому визначенні найбільш повно відображаються основні принципи і мета сучасного олімпійського руху, серед яких особливе місце посідають положення, пов'язані з системою виховання підростаючого покоління, зі способом життя сучасної людини.

Основи сучасного олімпізму були закладені наприкінці XIX ст. П'єром де Кубертеном, котрий уперше сформулював доктрину, що включала в себе філософські, педагогічні, етичні, правові, політичні принципи. Вони базувалися на загальнолюдських, моральних засадах різних релігійних учень. Природно, що на перших етапах свого розвитку олімпізм був тісно пов'язаний із практикою – з проведенням Олімпійських ігор. Філософські ідеї Кубертена про гармонію особистості знайшли своє відображення в церемонії організації Ігор, проведенні конкурсів мистецтв Олімпіад.

Сучасний олімпізм відрізняється, перш, за все, тим, що сформувався організаційний рух і система інститутів, що спеціалізуються на забезпеченні розвитку олімпійського руху. Сучасний олімпізм інтернаціональний за своєю сутністю, вільний від релігій і в ньому відсутні заборони на участь будь-яких соціальних груп, дискримінація у відношенні до жінок та ін. Олімпізм тісно пов'язаний із загальнолюдською культурою, є дієвою формою соціально культурної активності людей. У процесі розвитку спорту, олімпійських змагань встановлювались і розвивались культурно значимі загальнолюдські норми змагань, рівність умов, єдині правила гри, чесність, повага до суперника, об'єктивне визначення переможця, великодушність до переможеного та ін. Спорт став засобом обміну соціально-культурних цінностей між народами. Спортивні ігри як форма суспільного життя, як соціокультурне утворення одержали широкий розвиток у Стародавній Греції. Нині в Олімпійській хартії записано: «Мета олімпізму полягає в тому, щоб поставити спорт на служіння гармонійному розвитку людини з наміром підтримати встановлення мирного суспільства, яке зацікавлене в збереженні людської гідності» [2].

Олімпізму як соціокультурному утворенню притаманний демократизм. Він виступає єдиною ланкою між народами, універсальним засобом спілкування, здійснює вплив не тільки на його безпосередніх організаторів і учасників. Спортивні змагання, особливо Олімпійські ігри активно впливають на багаточисельну аудиторію уболівальників та глядачів, створюють атмосферу доброзичливості, співробітництва, взаємодовіри.

Одним із основоположних принципів олімпізму є «головне в Олімпійських іграх не перемога, а участь». Цей принцип є предметом гострих дискусій і суперечок. В. Платонов стверджує, що «система спортивної підготовки сьогодні знаходиться в руках тренерів, які працюють під девізом – «результат будь-якою ціною...».

Завдання фахівців полягає в тому, щоб ці первинні мотиви надалі перетворились у більш змістовні і соціально значимі, перейшли у свідоме, осмислене прагнення до гармонійного вдосконалення, що виражається в єдності тіла, волі й розуму, тобто у вихованні людини, як активного учасника суспільного прогресу.

Необхідно зазначити, що заняття спортом, фізичними вправами

уже за своєю природою тісно пов'язані з етикою, мораллю. «Гра і спорт – це галузі людської діяльності, в основі яких лежить моральна поведінка. Моральність і пов'язаний з нею певний «дух», образ думок і почуттів, що користуються загальною повагою, властивий спорту не як певний зовнішній атрибут, а як елементарні і необхідні передумови» (Е. Майнберг, 1984).

Тому ідеї, закладені П'єром де Кубертенем у концепцію олімпійської освіти, актуальні і нині. Адже активне впровадження ідеології олімпізму в навчальні заклади дало змогу протидіяти негативному впливу вулиці, засобів масової інформації, протистояти соціальним хворобам; сприяти формуванню потреби до занять фізичною культурою і спортом, здоровому способу життя, відмові від згубних звичок, що, в свою чергу, є фундаментом благополучної, патріотичної, гуманістично орієнтованої нації [3].

Список літератури:

1. Ермолова В.М.. Олімпійська освіта: теорія і практика / В.М. Ермолова. – К.:Олімпійська література / 2011.- 335 с.
2. Сергій Бубка, Марія Булатова. Олімпійське сузір'я України. – Київ, 2010.- 165с.
3. Палічук Ю. І. Олімпійська освіта в засобах масової інформації / Ю. І. Палічук, А. Г. Васильчук, Ю. І. Курилюк // Матеріали регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні» за ред. Огністого А.В. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2015. – С.109-112
4. Paliichuk Y., Dotsyuk L., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Martyniv O., Yarmak O., Galan Y. The influence of means of orienteering on the psychophysiological state of girls aged 15-16-years. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. Vol. 13, No 2. P. 443-454. (SNIP): 0.904. (SJR): 0.429.

Сопотницька О.В¹ Сопотницький Р.С².

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ТОВАРИСТВА ГАЛИЧЧИНИ НА ПОЧАТКУ ХХСТ.

¹Тернопільський національний педагогічний університет ім.В.Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа №27

Анотація. У публікації розкрито історичні аспекти перших спортивних товариств на західноукраїнських землях, що спричинило появу та поширення в галицькому краю багатьох ігрових видів спорту і в тому числі волейбол.

Annotation. The publication describes the historical aspects of the first sports societies in Western Ukraine, which led to the emergence and spread in the Galician region of many sports and volleyball.

Історія фізичної культури і спорту українців довгий час перебувала поза увагою серйозних дослідників. Нині, будуючи систему фізичного виховання Незалежної України, ми мусимо вдвлятися не тільки в майбутнє, але й у минуле. Саме в минулому черпаємо натхнення, знаходимо мудрість, запозичуємо досвід. Адже те, що ми творимо, виборюємо, вже не раз в інших історичних умовах робили наші батьки і діди. Тепер їхній досвід стає для нас доступним і, нарешті, по - справжньому беремося за його вивчення, хоча деякі важливі документи вже назавжди втрачені і встановлювати історичні факти буде нелегко [4].

Виникнення перших спортивних товариств на західноукраїнських землях спричинило появу та поширення в галицькому краю багатьох видів спорту. Але, оскільки спортивні товариства формувалися в основному за національною ознакою, то висвітлення історії розвитку окремих видів спорту в Західній Україні має свою специфіку. Розвиток виду спорту як цілісного явища, його історія, специфічні особливості складаються з доробку й досягнень усіх спортивних товариств, що діяли на одній території в зазначений період. В Галичині, як і в усій Західній Україні, маємо цілий спектр національних спортивних структур. При цьому існували вони досить автономно - співпраця, приміром, польських і українських товариств була обмежена. Польський спорт у 20-30-і роки розвивався в Галичині на державному рівні, користувався державною підтримкою й був зорієнтований на міжнародну спортивну арену (Польща з 1919 року член МОК). Українські клуби, насамперед об'єднані в Українському Спортовому Союзі, заангажувалися на національну культуру. Це була до певної міри замкнена система, що не давало широких можливостей для реального поступу в окремих видах спорту, знижувало рівень боротьби, зменшувало значимість спорту як фактору реалізації максимальних людських можливостей [4].

Зважаючи на різні ціннісні орієнтації спортивних товариств Галичини, різним був і рівень розвитку окремих видів спорту. Досліджувати історію окремих видів спорту на західноукраїнських землях, очевидно, слід у розвитку з окремими національними групами спортивних товариств. Такий аналіз дасть можливість отримати цілісну картину розвитку того чи іншого виду спорту.

Загальна тенденція, що панувала в українських клубах, спрямованість не досягати найвищих результатів, а широко залучати молодь до спорту, зацікавити її багатьма новими видами фізичних вправ. Лідери українського спортивного руху вбачали за головне не рекорди одного-двох спортсменів, а масовість і всебічність спортивної роботи, вважаючи спорт одним із важливих елементів національної культури й національного відродження. Така спрямованість до пріоритету масовості над майстерністю пояснюється значною мірою авторитетом і впливом сокільської ідеї, яка, власне, й заперечувала змагальну сутність спорту.

Коли Галичина опиняється під протекторатом Польщі (1919-1939 рр.), то ситуація кардинально змінюється на гірше порівняно з австро-угорським періодом. Для координації спортивного руху державою створюється Зв'язок Польський Зв'язків Спортових (ЗПЗС). Туди входять окружні ліги з різних видів спорту (баскетбол, волейбол, гандбол, хокей, футбол, пінг-понг, велоспорт тощо). Вони склались з вищої ліги (А) та нижчих (Б, С). На початку 1920-х років ЗПЗС було об'єднано з «Польським Олімпійським Комітетом», який розташовувався у Кракові. Після затяжних дискусій польська державна адміністрація створила нову центральну установу під назвою «Державний Уряд Фізичного Виховання і Фізичної Підготовки» (ДУФВіФП) з центром у Варшаві. Йому було підпорядковано всі галузі Фізкультурного руху. Клуби ставали його членами, кожний спортивний сектор мав свої підрозділи (теніс, бокс, легка атлетика, гімнастика тощо) [3].

Такі ігрові види спорту, як «кошиківка» (баскетбол), «відбиванка» (волейбол), «пориванка» (гандбол), «сітківка» (теніс) за певними винятками розвивались у двох національних площинах окремо в польських та в українських товариствах [1].

Особливої популярності волейбол набуває завдяки своїй легкодоступній організації змагань. Тренування, як правило, відбувалися на численних майданчиках львівських клубів. У командних змаганнях з волейболу у львівській "залі зимовій" брали участь клуби "Сокіл-Матір", "Стрілець", «Сокіл II», РКС, "Чарні", "Погонь". Змагання відбувались як серед жіночих, так і чоловічих команд. Ведучи мову про волейбол, необхідно зауважити, що у міжвоєнний період такі види командних змагань з м'ячем, як волейбол, баскетбол, гандбол становили у більшості клубах єдину секцію ігрових видів спорту, а відповідно одні й ті ж гравці могли виступати у різних видах [5].

Що стосується гуртків і волейбольних команд українських спортивних товариств, то їхні потуги були в першу чергу спрямовані на масовий фізкультурний розвиток [6].

Розвиток волейболу спрямовувався, в основному, на широке залучення молоді до занять спортом. Але рівень техніко-тактичної майстерності спортсменів був невисоким і бракувало кваліфікованих тренерів; обмеженими

були контакти з провідними командами краю. З розвитком волейболу тісно пов'язана діяльність громадських спортивних діячів, котрі сприяли виданню науково-методичної літератури, розробленню правил змагань, дбали про розвиток спеціальної термінології.

Посібник «Відбиванка» Степана Гайдучка став першим підручником з волейболу на західноукраїнських землях. Ця праця показала обізнаність автора з іншомовною літературою. Вперше, як основне джерело, використано харківське видання підручника «Спортивні ігри». Водночас з питанням історичного розвитку

волейболу та технічною підготовкою волейболістів автор чимало уваги приділяє проблемам організації змагань, діяльності суддів, тлумаченню окремих пунктів правил гри [2].

Активний розвиток українських спортивних товариств Галичини, зростання зацікавленості до окремих видів спорту на основі національного розмежування змушували шукати і впроваджувати нові форми організації змагань. Це особливо стосувалось тих українських спортивних осередків, які обмежували свої контакти зі структурами польського спорту. Так, наприклад, цікавими були змагання «трійкові турніри з відбиванки» (у цих змаганнях команда могла складатися тільки з трьох учасників). Відбувались масові спортивні змагання і для окремих груп населення, як, наприклад, «спортове свято сільських дружин» [7].

Висновки. Отже, з початком ХХ ст. в Галичині починають утворюватися перші спортивні клуби, діяльність яких вже на початку 30-х років дає помітні результати в громадсько-суспільному житті краю. І характерна риса розбудова осередків за національною ознакою. Значну частку спортивних товариств Галичини становили українські клуби. Найбільше визнання здобули серед інших СТ „Україна” (Львів), УСТ «Поділля» (Тернопіль), «Буй Тур» (Станіславів), «Сянова Чайка» (Перемишль), Карпатський Лещетарський Клуб, українське туристично-краєзнавче товариство «Плай» та інші. Відзначимо, що менша частина українських клубів входила до Польських державних, спортивних структур, інша частина виключала можливість офіційної співпраці з польськими спортивними організаціями й утворювала ядро власне українського національного спорту [1].

Список літератури:

1. Вацеба О. *Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні*. Івано-Франківськ.: Лілея-НВ, 1997.
2. Гайдучок С. *Відбиванка*. Львів: накладом "Сокола- Батька", 1937. 37 с.
3. Дробний П.Д.. *Класичний волейбол – чинник фізичного і національного виховання молоді у світі. II-й рекреаційний етап (1895-1918 рр.), 1-го рекреаційно-фізкультурно-спортивного періоду (1895 - 1964рр.): методичні рекомендації/ Серія: «Історія волейболу». - Львів: Львівський державний університет фізичної культури, 2013. – 50 с.*
4. ДжульВ. *Особистість в контексті утвердження української ідеї// Матеріали Всеукраїнської наук. конф. «Спорт і національне відродження»*. Львів, 1993
5. Нога О.П. *Світ Львівського спорту 1900-1939. Спортдосягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво*. - Львів: НВФ «Українські технології», 2004. 784 с.
6. *Сокільські краєві першенства у відбиванці // СБ. -Л., 1937. — Ч. 10. — С.3.*

7. Трофим'як Б.Е. Гімнастично-спортивні організації у національно-визвольному русі Галичини (друга половина XIX ст. – перша половина XX ст.). - Тернопіль: Економічна думка. - 2001. – 694 с.

Шандригось В.І.
<http://orcid.org/0000-0002-1511-4559>
Шандригось Г.А.

АНАЛІЗ ДОСЯГНЕНЬ КРАЇН-УЧАСНИЦЬ В ЗМАГАННЯХ З ВІЛЬНОЇ БОРТЬБИ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Анотація. У статті представлені результати системно-історичного аналізу досягнень борців вільного стилю різних країн на Олімпійських Іграх. Виявлено, що вільна боротьба була включена в програми 26 Олімпіад, і за цей період було розіграно 216 комплектів нагород. До числа переможців Олімпійських ігор входили представники 29 країн, а призерами Олімпіад ставали борці 53 держав. Це позитивно характеризує вільну боротьбу як вид спорту, гідний для збереження його в програмах майбутніх Олімпійських Ігор.

Ключові слова: Олімпійські Ігри, вільна боротьба, країни-учасниці, медалі, МОК, ФІЛА (UWW), правила змагань, олімпійський статус.

Annotation. The results of system-historical analysis of achievements of wrestlers of free style from different countries at the Olympics are presented in the article. Revealed that wrestling was included in the Olympics program 26, and during that time has been played 216 sets of medals. In the number of winners of the Olympics representatives were included 29 countries, and the wrestlers of a 53 countries became the prizewinners of Olympiads. This positively describes wrestling as a sport worthy of preservation for its programs in the upcoming Olympic Games.

Keywords: Olympic Games, free style wrestling, participating countries, medals, IOC, FILA (UWW), the rules of competition, the Olympic status.

У вересні 2013 року на засіданні МОК Міжнародній федерації боротьби (тодішній – ФІЛА) вдалося відстояти всі три дисципліни спортивної боротьби в якості олімпійських видів спорту, прийнявши рішення залишити спортивну боротьбу в програмі Олімпійських ігор 2020, 2024 рр. [1, 4].

Виключення спортивної боротьби з програм Олімпіад, причому відразу трьох її видів, могло завдати непоправної шкоди всьому олімпійському руху, посилило би антагонізм між представниками

різних напрямків єдиноборств, і як результат, негативно б позначилося на розвитку спорту в багатьох країнах світу.

Організаційні перебудови в керівництві ФІЛА призвели у подальшому до істотних позитивних змін в аспекті підвищення престижу і видовищності спортивної боротьби. Було змінено навіть назву федерації: абревіатура тепер виглядає як UWW, що розшифровується як «Об'єднаний Світ Боротьби» [1, 5].

Для популяризації, видовищності і пропаганди спортивної боротьби як виду спорту в світі UWW внесла доповнення в правила, були внесені зміни у регламент проведення змагань та оцінювання техніко-тактичних дій, що різко підвищило інтенсивність і видовищність поєдинків.

Всі дії МОК і бездіяльність ФІЛА до 2013 року, були загрозливими олімпійському статусу боротьби і вкрай неприємними для вітчизняних тренерів і борців, оскільки Україна поряд з іншими країнами бувшого СРСР займає лідируючі позиції за кількістю нагород, завойованих на Олімпійських Іграх. Саме тому вітчизняні фахівці повинні спрямовувати свої зусилля на вирішення актуальних аспектів розвитку спортивної боротьби в Україні і світі.

Одним з таких аспектів є вивчення досягнень країн-учасниць на Олімпійських Іграх з видів боротьби для прогнозування подальшого характеру їх розвитку і визначення перспектив збереження олімпійського статусу із застосуванням методів системно-історичного-аналізу.

Результати аналізу дозволяють, в першу чергу, відзначити, що вільна боротьба була включена в програми 26 Олімпіад з 28, що відбулися, і за цей період було розіграно 216 комплектів нагород [1, 2, 3, 4]. Сукупний рівень досягнень різних країн-учасниць показує, що переможцями Олімпійських Ігор з вільної боротьби ставали представники 29 держав, а призерами Олімпіад – атлети 53 країн. Загалом же у змаганнях з вільної боротьби на Олімпійських Іграх брали участь 3711 атлетів з 125 країн, що свідчить про дуже серйозну географію вільної боротьби.

Перевага борців збірної колишнього СРСР до 1992 року включно (разом з командою СНД) вельми значна. Вони завоювали 63 медалі, в тому числі 31 золоту, поступившись лише команді США (113 медалей, з них – 49 золотих), але випередивши найближчих конкурентів – збірні Японії, атлети якої виграли 56 медалей, включаючи 28 золотих, і Туреччини, борці якої завоювали 39 медалей, з них 18 золотих. Окрім того, слід відзначити, що борці колишнього СРСР (разом з командою СНД) виступали лише в 10 Олімпіадах, вигравши в середньому по 6,3 медалей, зокрема по 3,1 золотих нагород.

Разом з тим, якщо продовжити аналіз досягнень борців країн-учасниць на Олімпійських Іграх з вільної боротьби в період після розпаду СРСР (1996-2016), коли кількість претендентів на вищі

нагороди значно збільшилася, співвідношення таких досягнень помітно змінилося.

Після розпаду СРСР лідируюча позиція перейшла до борців команди Росії. Цей факт підтверджують результати подальшого аналізу отриманих даних в сукупності з досягненнями країн-учасниць на Олімпійських Іграх, починаючи з Ігор XXVI Олімпіади (1996) [1, 2, 3, 4]. Вони завоювали 24 медалі, включаючи 18 золотих, і набагато випередили найближчих конкурентів – команди Японії (24 медалі, з них 12 золотих) і США (відповідно – 23 і 10), які зберегли високі позиції у світовій боротьбі. При цьому необхідно зазначити, що такий успіх був досягнутий збірною командою Японії за рахунок блискучого виступу жінок-борчинь, які завоювали на Іграх XXXI Олімпіади (2016) 4 золотих медалі [2].

Така впевнена позиція збірної команди Росії з вільної боротьби на олімпійському килимі і швидке зростання спортивних досягнень країн колишніх союзних республік дозволили відтіснити далеко за межі десяти найсильніших команд спортсменів Швеції, Франції, Угорщини, Німеччини, Фінляндії, Італії, Румунії, котрі займали провідні позиції в минулому столітті.

В число сильних країн в олімпійських турнірах з вільної боротьби за загальною кількістю медалей увійшли борці Ірану, Азербайджану, Грузії, України, Узбекистану, Казахстану, Канади, Куби, Кореї, Болгарії, Туреччини тощо.

Останніми роками до країн лідерів вільної боротьби увійшов Китай (завдяки успіхам у жіночій боротьбі) та Індія. При цьому необхідно відзначити, що жінки-борці – Швеції, Білорусії, Індії та Тунісу вперше завоювали олімпійські нагороди і увійшли в еліту міжнародної спортивної боротьби, що підтверджує тенденцію інтенсивного розвитку жіночої вільної боротьби в багатьох регіонах планети. Разом з тим, вперше в історії жіночої вільної боротьби в число призерів увійшла африканська спортсменка [2].

Все це свідчить про значне розширення спектру країн-учасниць, борці яких реально претендують на нагороди Олімпійських Ігор.

Висновки. Таким чином, узагальнюючи отриману інформацію з аналізу результатів виступів країн-учасниць з вільної боротьби на Олімпійських Іграх, можна зробити наступні висновки:

- в минулому сторіччі явно домінували борці європейських країн, а в даний час відбулося вирівнювання рівня досягнень атлетів з різних континентів і держав;
- серед країн-учасниць змагань з вільної боротьби на Олімпійських Іграх на другому місці вельми несподівано виявилися борці Японії (за рахунок блискучого виступу в жіночій боротьбі), що дозволило їм обійти збірну команду США по кількості золотих нагород за підсумками шести останніх Олімпіад;
- все більш впевнено і стабільно виступають борці, що представляють країни пострадянського простору, особливо

Азербайджан, Грузія, Україна, Казахстан, Узбекистан, які вже увійшли в елітну десятку провідних борцівських держав світу або близькі до неї;

- всі ці факти об'єктивно підтверджують провідну роль вітчизняної школи спортивної боротьби і високу ефективність системи підготовки борців високого класу, які сприяють збереженню гідного статусу спортивної боротьби в структурі сучасного олімпійського спорту;

- після значних реформ (зміна структури управління боротьбою, коректування правил змагань і т.д.), що зробило нове керівництво ФІЛА (UWW) в надзвичайно короткий термін, вільна боротьба все ж залишилася в програмах майбутніх Олімпійських Ігор. Цього вимагали як історичні передумови виникнення і розвитку спортивної боротьби, так і перспективи її вдосконалення в рамках сучасного олімпійського руху.

Список літератури:

1. Апойко Р. Н. Эволюция спортивной борьбы в международном олимпийском движении и ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высшей квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Апойко Р. Н. – СПб., 2016. – 51 с.
2. Воробьева Н. В. Анализ выступлений женщин-борцов разных стран на олимпийском турнире в Рио-Де-Жанейро по вольной борьбе / Н. В. Воробьева, Б. И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 44-48.
3. Таймазов А. Б. Анализ результатов выступлений стран-участниц по спортивной борьбе на XXXI Олимпийских Играх / А. Б. Таймазов, Б. И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 175-180.
4. Шандригось В. І. Системно-історичний аналіз досягнень країн-учасниць в змаганнях з вільної боротьби на Олімпійських Іграх (1904-2016 рр.) / В. І. Шандригось // Єдиноборства: журнал. – 2018. – №1 (7). – С. 89–97.
5. Шандригось В. Роль і місце спортивної боротьби в системі олімпійського руху / В. Шандригось, Р. Первачук // Молода спортивна наука України: зб. тез доп. Вип. 22.: у 4-х т. – Т. 1. – Львів: ЛДУФК, 2018. – С. 18-19.

ББК 75.1
I -66

**«ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ НА ТЕРЕНАХ ЗАХІДНОЇ УКРАЇНИ –
МИНУЛЕ ТА СЬОГОДЕННЯ»**

***Матеріали третього регіонального науково-методичного
семінару
13-14 грудня 2019 року***

.

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного
виховання Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
протокол № 4 від 10 грудня 2019 р.*

за загальною редакцією Огнистого А.В., Огнистої К.М.
верстка та макетування Огнистий А.В.

Здано до друку 15.12.2019. Формат 60x90 1/32
Папір друкарський. Гарнітура Verdana – 9
Ум.друк.арк. 9 Наклад 100

Видруковано у видавничо-поліграфічній відділі СМТ «Тайп»
Україна, м.Тернопіль, вул.Чернівецька, 44 б (035) 52-75-00

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2019