



Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення

Матеріали всеукраїнської наукової
конференції
1 лютого 2024 року м. Тернопіль



**ТВОРЧА НАУКОВА ЛАБОРАТОРІЯ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА
ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ «СОКРАТ»**



**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**



НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ



**КОМІТЕТ УКРАЇНИ КОМІТЕТ З
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
МОН УКРАЇНИ**



ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ



**ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ МОЛОДЬ.
НАУКА. СПОРТ.
ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ**



"Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення"

***Матеріали всеукраїнської наукової конференції
1 лютого 2024 року м. Тернопіль***

Тернопіль 2024

ББК 75.1
I -66

Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огністого, А.В., Огніста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2024. – 178 с.

Матеріали у збірнику наукової конференції представлені у авторській редакції. За зміст наукової публікації відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка протокол №5 від 30 січня 2024 р.

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2024

ЗМІСТ

Калаур І.Р, Огнистий А.В., Огниста К.М. ЗАХОДИ НАЦІОНАЛЬНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ УКРАЇНИ ТА ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ, ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ОСВІТИ ТА ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	9
A. Flanagan, A. Ohnistyi, K. Ohnista, A. Ohnysta, S. Gicavhuk FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF THE MINOR PROGRAM(FITNESS) SPECIALTIES 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	21
Grabyk N.M., Hulka O.V., Shcherbaniuk V. V. DEVELOPMENT OF SPORTS AEROBICS IN TERNOPII REGION.....	30
Petrytsa Petro, Ognystyy Andriy, Ladyka Petro OLYMPIC EDUCATION IN THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE STUDENT'S PERSONALITY.	34
Shandryhos V.I., Shandryhos H.A. THE USE OF "BULGARIAN BAG" IN PHYSICAL TRAINING OF WRESTLERS.....	38
Yednak Valeriy, Vasiruk Mykhailo, Kornachevskyi Nazar THE FINANCIAL COMPONENT OF THE OLYMPIC MOVEMENT.....	46
Ангелюк І. О., Наумчук В. І., Лаврін Г. З., ВИКОРИСТАННЯ РІЗНОВИДІВ БАСКЕТБОЛУ В ОЛІМПІЙСЬКІЙ ОСВІТІ УЧНІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	51
Басараб А.К. ОСОБЛИВОСТІ ҐЕНДЕРНОЇ СТРУКТУРИ ДИТЯЧОГО КІННОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	58
Боднар А.О. ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ.....	64
Божик М. В. ВИТОКИ СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА КРЕМЕНЕЧЧИНІ З ЧАСІВ ВОЛИНСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ ТА ВОЛИНСЬКОГО ЛІЦЕЮ.....	69
Боровська Н.І. СУТНІСТЬ ТА ІДЕЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В ФОРМУВАННІ ГУМАНІСТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ СУСПІЛЬСТВА.....	72
Оксана Вацеба КАРПАТСЬКИЙ ЛЕЩЕТАРСЬКИЙ КЛУБ ЯК ІСТОРИЧНИЙ СИМВОЛ СПОРТОВОГО РУХУ ГАЛИЧИНИ (до 100-ліття від дня утворення КЛК).....	77

Власюк Р. МІСЦЕ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	86
Галан Я.П., Дудіцька С.П. ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ РІЗНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	89
Грабик Н.М., Грубар І.Я., Лясота Злата, Цапай Мар'ян ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ.....	94
Гуменюк М. В. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ ТА ВИДІВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ.....	99
Гуменюк С.В., Басараб А.К. ВПЛИВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ НА РОЗВИТОК КІННОГО СПОРТУ.....	102
Дручок В.П. ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	109
Єрмолова В. М., Радченко Л. О., Кроль І. М. СПОРТИВНИЙ ПОДВИГ НІНИ БОЧАРОВОЇ.....	113
Криворучко І.В., Шукатка О.В. ПЕДАГОГІКА ПРОФЕСОРА ІВАНА БОБЕРСЬКОГО.....	117
Кругляк О., Кругляк Т., Кругляк Н. ВИТОКИ УКРАЇНСЬКОЇ РУХАНКИ ЗА АВСТРО-УГОРСЬКИХ І ПОЛЬСЬКИХ ЧАСІВ (на прикладі Самбірської гімназії)	121
Курко Я.В., Босюк О.М, Вальчак Н.В. ПОКАЗНИКИ СИЛИ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ У ПЛАВЦІВ ЗА РІЗНИХ ПОГОДНИХ УМОВ.....	124
Курко Я.В., Кульчицкий З.Й., Казмірчук І.В. ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	129
Ладика П.І., Петрица П.М., Палічук Ю.І. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО ВІДНОСИНИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	133
Лимаренко Н.П., Єрмолова В. М. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В СИСТЕМІ ОСВІТИ ДЛЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	138
Лях-Породько О.О. БАНДЕРА ТА СПОРТ: РОДИННІ ТРАДИЦІЇ.....	143

Маляр Е.І., Маляр Н.С. НЕГАТИВНІ ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РЕАЛІЗАЦІЮ МИРОТВОРЧОЇ ФУНКЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ.....	151
Палічук Ю.І., Ладика П.І. БІАТЛОН - ОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ.....	155
Попович С.І. МІСЦЕ ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ.	159
Рак В.І., Ящик О.Б. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС- ДОДАТКІВ ТА ПРИСТРОЇВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	163
Сіткар В.І., Сіткар С.В., Сіткар Т.В. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ТА МЕДИТАЦІЯ ЯК МЕТОДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	168

Шановні друзі!



Від імені Олімпійської родини України щиро вітаю учасників та організаторів всеукраїнської наукової конференції «Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення».

День проведення конференції 1 лютого 2024 року обрано не випадково. У 2024 році виповнюється 100 років з часу проведення перших зимових Олімпійських ігор, які тривали з 25 січня по 5 лютого 1924 року, а у перший день лютого 2024 року відбудеться церемонія закриття IV Юнацьких зимових Олімпійських ігор де Тернопільщина представлена п'ятьма спортсменами.

З цієї нагоди Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка, як один з провідних педагогічних закладів вищої освіти України, в стінах якого виховуються майбутні спортивні педагоги, спортсмени високої спортивної кваліфікації, переможці і призери Чемпіонатів Європи, Світу та Олімпійських ігор, спільно з Тернопільським обласним відділенням НОК України та Олімпійською академією України проводить всеукраїнську наукову конференцію «Олімпійський рух на теренах України - минуле та сьогодення»,.

Інтернет сторінку, вже традиційної конференції, постійно відвідують науковці, студенти, спортсмени та прості громадяни не лише України, але і всього світу, які цікавляться віхами історії та сьогоденням Олімпійського руху на теренах України.

Широка програма конференції 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 в умовах збройного супротиву агресору та відстоювання незалежності України. Вони відіграють особливу роль, адже напряму пов'язані з формуванням національної свідомості, здоров'ям людей, розвитком їхньої фізичної активності і обороноздатністю держави.

Впевнений, що ті теоретичні та практичні рішення, які напрацюють учасники конференції, 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!

**Голова Тернопільського обласного відділення НОК України
Народний депутат України, д.ю.н., професор Іван КАЛАУР**

Калаур І.Р.¹⁻². <https://orcid.org/0000-0003-1736-6175>
Огнистий А.В. ³⁻⁴ <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>
Огниста К.М. ³⁻⁴ <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

ЗАХОДИ НАЦІОНАЛЬНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ УКРАЇНИ ТА ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ, ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ОСВІТИ ТА ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

¹Тернопільське обласне відділення національного
олімпійського комітету України

²Західноукраїнський національний університет

³Тернопільський національний педагогічний університет ім.
Володимира Гнатюка

⁴Тернопільське обласне відділення олімпійської академії
України

Анотація. У публікації розкривається система заходів національного олімпійського комітету України та олімпійської академії України спрямованих на освіту та виховання молоді.

Ключові слова: спорт, олімпізм, виховання, освіта

Annotation. The publication reveals the system of activities of the National Olympic Committee of Ukraine and the Olympic Academy of Ukraine aimed at education and upbringing of young people.

Keywords: sport, olympism, upbringing, education

Актуальність. У ХХІ столітті цінується людина, яка не тільки озброєна новими знаннями, але і вміє їх застосовувати для вирішення проблем, що виникаючих в швидко мінливому середовищі зокрема, та у світі загалом.

Виклики сьогодення олімпійської освіти у розв'язанні питань освіти та вихованні сучасної молоді.

Олімпійський рух має масу сучасних викликів (проблем). В умовах військової агресії зростає роль правильного їх трактування та розуміння та донесення до молоді – формування їх світогляду.

Ключовими з них можна вважати наступні:

- політизація;
- націоналізм;
- расизм;

- комерціалізація і професіоналізація;
- допінг;
- маскулінізація;
- насильство;
- дискримінації в освіті та спорті та ін.

Найбільш проблематичним викликом є політизація олімпійського руху та спорту загалом. Ключове питання у освіті – а як правильно донести до свідомості української молоді дану проблему та позицію нашої держави та національного олімпійського комітету України.

Розглянемо історичні передумови означеної проблеми.

Барон П'єр де Кубертен дотримувався концепції **«Спорт поза політикою»**, проте як показує практика проведення Олімпійських ігор, політика завжди втручалася і буде втручатись у справи спорту. Згідно Олімпійської хартії, Олімпійські ігри *«... об'єднують спортсменів-любителів усіх країн у чесних і рівноправних змаганнях. По відношенню до країн і окремих осіб не допускається ніякої дискримінації за расовими, релігійними або політичними мотивами»* [1].

МОК (Міжнародний олімпійський комітет) протягом багатьох десятиліть намагається дотримуватися цього принципу. Водночас, протягом останніх років діяльність МОК поступово політизується, що призводить до неоднозначного тлумачення олімпійських принципів. Про це свідчить виступи Томаса Баха на різних заходах, упродовж яких він висловлювався про таке: *«...Спорт повинен бути політично нейтральними, але спорт не може бути поза політикою. Тому Олімпійський рух повинен мати, одночасно, і автономію, і партнерські відносини з політикою»*. *«...Цього можна досягти шляхом діалогу та взаємної поваги між Олімпійським рухом і державними органами на всіх рівнях...»* [2].

Про політизацію спорту також свідчить зокрема Резолюція, що була прийнята консенсусом та підтримана 173 державами-членами на 76-й сесії Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй у Нью-Йорку 3 грудня 2021 року під назвою *«Побудова мирного та кращого світу за допомогою спорту та олімпійських ідеалів»*. Резолюція закликала дотримуватись Олімпійського перемир'я для Олімпійських та Паралімпійських ігор у Пекіні 2022 року за сім днів до початку Олімпійських ігор, 4 лютого 2022 року, до семи днів після закінчення

Паралімпійських ігор, церемонія закриття яких відбулася 13 березня 2022 року [3].

Томас Бах «...Погроза бойкотом Олімпійських ігор, яку, за нашою інформацією, наразі розглядає НОК України, суперечить основам олімпійського руху та принципам, які ми відстоюємо. У цьому відношенні НОК України, безумовно, не має підтримки або солідарності з боку переважної більшості учасників олімпійського руху. І як показала історія, попередні бойкоти не досягали своїх політичних цілей і слугували лише для покарання спортсменів бойкотуючих НОКів» [4].

НОК України цілком справедливо вказує світовій спортивній спільноті на недопустиму «нейтральність» спортсменів рф. Адже прапор МОК білого кольору нейтральний. Саме тому не можуть під прапором МОК виступати спортсмени країни, яка веде військову агресію проти мирної країни.

Цей прапор має використовуватися лише у випадку, коли країни об'єднуються або розмежовуються мирним шляхом, або прихищають олімпійський біженців.

А чи потрібен спорт, змагання та спортивно-масові заходи в загалі?

П'єр де Кубертен з цього приводу зазначав: *«Сьогодні, як і в минулому, вплив спортивних змагань може бути і позитивним, і негативним, це залежить від їх використання та напрямку розвитку. Спорт може викликати як найбільш благородні, так і найбільш нищі почуття; він може розвивати безкорисливість і жадібність; може бути великодушним і продажним» [5].*

Поставимо собі запитання: «У чому важливість олімпізму та спорту?».

У цьому аспекті потрібно звернутись до явище яке отримало назву «Кубертенівський Олімпізм». Кубертен розглядав спорт як багатогранний чинник, який впливає на особистість. Вважав, що заняття спортом повинні бути об'єднані з культурою і освітою, повинні бути доступні для всіх, а не тільки для тих, хто здатний показувати високі результати. Він віддавав велике значення благородному змагання, в якому не головне перемога, а велика перемога над собою, боротьба з самим собою для вдосконалення.

У 1912 році вперше до програми Олімпійських ігор увійшов творчий конкурс — Мистецькі змагання. Твір Кубертена «Ода спорту» («*Ode to Sport*») отримав золото у категорії «Література» Мистецькі змагання входили до складу сучасних

Олімпійських ігор в перші роки їх існування, з 1912 до 1952 року. Змагання були частиною початкових задумів засновника олімпійського руху П'єра де Кубертена. Медалі вручалися за твори мистецтва, що були пов'язані тематично зі спортом, змагання проводились в п'яти категоріях: архітектура, література, музика, живопис і скульптура.

Але у чому важливість спорту та змагань?

Можливо як, зазначав український педагог Василь Сухомлинський, що «не можна перетворювати спорт зі способу фізичного виховання дітей у спосіб боротьби за особистий успіх, не можна ділити дітей на здібних і нездар до спорту, не можна розпалювати нездоровий потяг навколо боротьби за гідність школи» [6].

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати і визначити шляхи вдосконалення впровадження олімпійської освіти у навчально-виховний процес, як компонент освіти та виховання молоді.

В ході рішення означених завдань були використані такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Вирішення мети проходить у ході плану наукових досліджень регіонального відділення Олімпійської Академії України у Тернопільській області та творчої наукової лабораторії фізичного виховання, спорту та олімпійської освіти «СОКРАТ».

Результати дослідження. Напрямки освітньої діяльності НОК України та олімпійської академії України у реалізації завдань освіти і виховання молоді зображені на рисунку №1.



Рис. 1. Напрямки освітньої та виховної діяльності НОК України

Розглянемо основні дефініції дослідження.

«Олімпійське виховання» – процес цілеспрямованого і систематичного впливу суб'єкта виховання на об'єкт в інтересах розвитку якостей, що відповідають меті і завданням виховної системи «Олімпійська педагогіка», або більш специфічне приближене до спорту - виховання спортсмена, який не тільки здатний показувати високі результати, а й представляє собою особистість, яка має яскраво виражену гуманістичну спрямованість [7].

«Олімпійська освіта» - розділ педагогічної діяльності, зміст якого сприяє залученню молоді до гуманістичних ідеалів і цінностей олімпізму, або педагогічна діяльність, що здійснюється в рамках олімпійського руху і пов'язана з його метою і завданнями [8].

Хто співпрацює з освітою?

1. Національний олімпійський комітет України [9].
2. Олімпійська академія України [10].
3. Комісія: олімпійська освіта та культура [11].

Розглянемо основні заходи з популяризації олімпійської ідеї та підвищення освіченості та вихованості дітей:

OlympicLab. З положенням про OlympicLab можна ознайомитись за посиланням: [12].

Олімпійський урок. Олімпійський урок – щорічне спортивне свято, що проводиться за ініціативи Національного олімпійського комітету України.

Завантажити положення можна за посиланням: [13].

Олімпійський день. Завантажити положення можна за посиланням: [14].

Вже стало доброю традицією в усьому світі до дня заснування Міжнародного Олімпійського Комітету (23 червня 1894 року) відзначати Олімпійський день. Олімпійський день – це родинне свято спорту, де кожний знаходить собі заняття до душі та зможе відчувати себе справжнім олімпійцем.

Свято спорту проходить на центральних вулицях міст, в парках, дитячих таборах, на стадіонах різних регіонів, таким чином охоплює всю Україну.

Наряду з пересічними громадянами в Олімпійському дні беруть участь й ушановані спортсмени, Олімпійські чемпіони та призери, тріумфатори світових і європейських першостей.

Якщо стан здоров'я або відсутність обов'язкової медичної довідки не дозволяють усім бажаючим взяти участь у

легкоатлетичних забігах, то можна долучитись до численних конкурсів, вікторин та розіграшів.

Всі учасники можуть знайти для себе щось корисне і долучитися до олімпійських ідей та цінностей.

Олімпійський тиждень. Завантажити положення можна за посиланням: [15].

DO like OLYMPIANS Завантажити положення можна за посиланням: [16].

Олімпійське лелеченя. Завантажити положення можна за посиланням: [17].

Цьогоріч фінальну частину олімпійського лелеченя Тернопільщини приймала загальноосвітня школа №10 м. Тернопіль - школа сприяння олімпійській освіті, школа де навчались учасники Олімпійських ігор Олена Кривицька (фехтування) та Олександр Тугарьов (вітрильний спорт), школа де виховують учнів на прикладі олімпійських ідеалів та цінностей, школа де педагогічний колектив турбується про здоров'я учнів через фізичну культуру і спорт.

Свято олімпійського прапора. Завантажити положення можна за посиланням: [18].

Конкурс «Олімпійська Україна» Конкурс проводиться з метою широкого висвітлення подій та досягнень в олімпійському русі, підготовки українських спортсменів до участі в міжнародних, європейських змаганнях, Європейських юнацьких олімпійських фестивалях, Європейських іграх, Олімпійських іграх тощо, поширення ідей олімпізму серед громадськості та заохочення широких верст населення до здорового способу життя й фізичної активності, налагодження тісного співробітництва НОК України з засобами масової інформації України. Завантажити положення можна за посиланням: [19].

Олімпійський куточок. Завантажити положення можна за посиланням: [20].

Європейський тиждень спорту. Європейський тиждень спорту проходить щороку в країнах Старого світу з 23 по 30 вересня.

В рамках реалізації проєкту НОК України #OlympicLab «Чат з чемпіоном» та на завершення Європейського тижня спорту #BeActive учні загальноосвітньої школи №10 м. Тернопіль разом однолітками із шкіл України поспілкувались з Міністром молоді

та спорту України, Олімпійським чемпіоном Вадимом Гутсайтом та амбасадорами #BeActive.

До учасників зустрічі з вітальними словами звернулись Пітер Фішер – відповідальний представник Європейської Комісії #BeActive без кордонів

Вже багато років цей суспільно-важливий проєкт, ініційований Європейською Комісією, спонукає людей до здорового способу життя – бути активними (#BeActive) не лише впродовж тижня, але й залишатися такими протягом життя.

Європейський тиждень спорту спонукає до занять спортом та фізичної активності, і має на меті підвищити обізнаність про численні переваги обох.

Тиждень призначений для всіх – незалежно від віку, походження та рівня підготовки – і допомагає людям, органам державної влади, спортивному руху, громадським організаціям та приватному сектору співпрацювати у галузі спорту.

Європейський тиждень спорту [21] – це ініціатива Європейської Комісії, яка в значній мірі є децентралізованою, і відбувається в усій Європі. Тиждень передбачає тісну співпрацю з національними координаторами та багатьма різними партнерами, які твердо підтримують його цілі.

У 2018 році Україна вперше отримала право приєднатися до однієї з наймасовіших ініціатив ЄС у сфері фізичної культури. А починаючи з 2019 року координатором цієї спортивної події в Україні виступає Національний олімпійський комітет, який разом з амбасадорами ЄТС – іменитими медалістами Олімпійських ігор ініціює різноманітні заходи, що популяризують спорт та закликають суспільство активніше долучатися до нього.

Завантажити положення можна за посиланням: [22].

Олімпійська бібліотека. Посилання на бібліотеку. [23].

Візуалізація важливий компонент олімпійської освіти. Леонардо Да Вінчі говорив, що *«... око, це вікно душі, воно є засобом за допомогою якого розум може найповніше оцінити нескінченні витвори природи. Ім'я людини відрізняється в різних країнах, але її форма ніколи не змінюється...»*. Фізичне виховання в першу чергу покликане будувати форму людського тіла. Адже що таке ім'я без форми? Що би нам говорили імена наших олімпійців Олени Підгрушної, Дмитра Підручного, Тараса Радя, Віри Зозулі, Тараса Дольного, Анжели Балахонової, Олени

Кривицької та ін., якщо вони не турбувались б про форму свого тіла.

Спортивне волонтерство. Ми всі у цьому житті волонтери, хочемо ми того чи ні.

Один із визнаних моральних авторитетів нашого часу, що входить до сотні найвпливовіших людей України Любомир Гузар визначив волонтерство як один із проявів служіння. *«Я бачу кожну професію як служіння. Лікар, вчитель, письменник, робітник і навіть політик – то служіння іншим. Тільки тоді, коли ми віддаємо, стаємо багатшими. Треба формувати в людях розуміння служіння»* [24].

Ми звикли, що фізичним вихованням та олімпійською освітою підростаючого покоління, тай зрештою і дорослих, повинен займатись фахівець який закінчив спеціальний факультет чи навчальний заклад і зовсім випускаємо із виду, що завданням кожного педагога є формування фізично гармонійно розвиненої, здорової особистості. На превеликий жаль роль інших членів суспільства зводиться до профілактичних форм роботи які стосуються тютюнопаління, вживання алкоголю та наркогенних речовин. Це при тому, що практично кожний громадянин, в тій чи іншій мірі, залучений до фізкультурно-спортивної роботи щодо підростаючого покоління.

Принципи діяльності волонтера у напрямку олімпійської освіти і виховання.

- Олімпізм є філософією життя
- Можливість займатися спортом, не піддаючись дискримінації, у душі олімпізму, взаєморозуміння, дружби, солідарності і чесної гри
- Надання допомоги, безкоштовних послуг особисто або колективно у душі партнерства і братерства
- Приналежність до олімпійського руху вимагає обов'язкового дотримання положень Олімпійської хартії і визнання МОК

Не дивлячись на бурхливий розвиток спортивного волонтера у світі, в Україні цей рух має ряд істотних проблем, серед яких слід виділити:

Інформаційні - недостатня пропаганда, незначна реклама волонтерської діяльності.;

Соціально-економічні - низький рівень доходів у більшості громадян України ускладнює використання вільного часу в суспільних цілях і знижує рівень мотивації до добровільної

безоплатної праці;

Правові - відсутність юридичних норм і механізмів захисту волонтерської діяльності;

Державні - відсутність належної уваги до волонтера з боку владних структур;

Кадрові - дефіцит кваліфікованих фахівців-добровольців;

Гуманістичні - недостатній рівень цивілізованості суспільства визначає відсутність бажання до колективної, добровільної суспільно-корисної праці.

Вирішення означених проблем здійснюється через:

1. Обговорення питань волонтерства в олімпійській освіті на сторінках збірника всеукраїнської конференції. Сторінка всеукраїнської конференції **«Олімпійський рух на тернах України – минуле та сьогодення»** [25].

2. Проведення акцій **«Олімпійське гасло об'єднує»** - залучення до волонтерської діяльності через олімпійську освіту та спорт представників різни професій та соціальних станів – вчителів, банкірів, лікарів, інженерів, службовців.

3. **Обласна олімпіада з фізичної культури** -Допомога у суддівстві олімпіади.

4. Проведення акції **«Олімпійська лекція»** - „Впровадження олімпійської освіти у систему фізичного виховання і спорту Тернопільської області” в рамках семінару з підвищення в кваліфікації працівників різних галузей з питань фізичної культури та спорту, олімпійського руху.

5. **Зустріч з відомим спортсменами, як складова системи олімпійської освіти**

6. Проведення акції **«Олімпійська листівка»** - Головна мета цього заходу – привернути увагу молоді до спорту, здорового способу життя й надати можливість майбутнім волонтерам, як носіям олімпійських цінностей, через малюнок висловити своє відношення до спорту, бачення себе в спорті.

7. **«Майстер класи з видів спорту»** – як волонтерська діяльність щодо залучення підростаючого покоління до рухової діяльності

8. Проведення акцій **«Олімпійська бібліотечка волонтера»**.

9. Вікторина серед волонтерів **«Знавці Олімпійського спорту»**

Регіональні проєкти сприянню олімпійській освіті, популяризації олімпійського руху.

1. Зустріч олімпійців та місцевої влади із молоддю в рамках проекту «Клуб успішних людей».
2. «Прапор НОК України у кольорах української вишиванки»
3. «Прапор НОК України та Олімпійської академії України на найвищих вершинах Українських Карпат»
 - Гора «Говерла» - 2061 м.
 - Гора «Піп Іван Черногірський» 2028 м.
 - Гора «Петрос» - 2020 м.
 - Гора «Смотрич» - 1899
 - Гора «Вухатий камінь» - 1864 м.
 - Гора «Синяк» - 1665 м.
 - Гора «Хом'як» - 1542 м.
 - Гора «Ротило» 1483 м.
4. Прапор НОК України та Олімпійської академії України замайорів у перлині України Дністровському каньйоні
5. Прапор НОК України та Олімпійської академії України у найглибших печерах України
6. Реалізація спільного проекту НОК України та Олімпійської академії України «Олімпійська книга»
7. Конкурс спортивного рисунку та фотографії.

Провідна ідея цього конкурсу – привернути увагу студентів до спорту, здорового способу життя й надати можливість педагогам, як носіям олімпійських цінностей, через малюнок висловити своє відношення до фізичної культури і спорту, бачення себе в спорті.

8. Заходи з популяризації олімпійської ідеї та підвищення освіченості представників територіальних громад.

Семінар-наради місцевого осередку НОК України в Тернопільській області з представниками громад який відбувся 25-26 серпня 2023 року Заходи НОК України, як невід'ємна частина освіти та виховання молоді

Олімпійський рух як фактор зміцнення та згуртування громад Тернопілля. Сприяти побудові мирного й кращого світу за допомогою виховання молоді засобами спорту відповідно до ідей Олімпізму і його цінностями. Це основна ідея яка була основним лейтмотивом семінар-наради місцевого осередку НОК України в Тернопільській області з представниками громад який відбувся 25-26 серпня 2023 року у мальовничому куточку нашої області навчально-оздоровчому комплексі «Червона калина» Тернопільського національного медичного університету.

Представники Тернопільського обласного відділення олімпійської академії України Андрій Огнистий та Олександр Хома прийняли участь у семінар-наradі та донесли до представників громад області шляхи впровадження в практику роботи з молоддю заходів Національного олімпійського комітету України.

Конструктивна дискусія за модерування голови відділення, Народного депутата України Івана Калаура викрила цілу низку проблем спортивної освіти, фізичної культури і спорту області, дала змогу учасникам семінару поділитись власними практиками реалізації програми розвитку олімпійського руху на Тернопіллі.

9. Заходи з популяризації олімпійської ідеї та підвищення освіченості майбутніх вчителів. В рамках міжуніверситетського онлайн-лекторію, який за сприяння Тернопільського обласного відділення Олімпійської академії України організовано лекцію «Українська спортова діаспора: вчора та сьогодні», яку прочитав Олексій Лях Породько
10. Всесвітній день бадмінтону. Апробація освітніх технологій з дітьми через залучення педагогічного колективу закладу освіти
Проводиться за ініціативи Національного олімпійського комітету України, за сприяння Міністерства освіти і науки України, Міністерства, молоді та спорту України, федерації бадмінтону України, спільно з Тернопільським національним педагогічним університетом ім. Володимира Гнатюка.

Список використаних джерел.

1. https://uk.wikipedia.org/wiki/Олімпійська_хартія.
2. <https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/promova-prezidentamok-tomasa-baha-z-nagodi-25-richchya-nok-ukraini/>
3. <https://noc-ukr.org/news/22281/>
4. <https://suspilne.media/sport/373316-pogroza-bojkotom-porusenna-olimpijskogo-ruhu-mok-se-raz-visloviv-poziciu-sodo-zaav-ukraini-u-konteksti-olimpiadi/>
5. https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/biblioteka_nadhodzhennya/10_urokov.pdf
6. <https://dovidka.biz.ua/tsitati-ta-aforizmi-pro-sport-ukrayinskoju/>
7. Олімпійська освіта: Метод. рекомендації / За заг. ред. М.М. Булатової. – К.: Олімпійська література, 2002. – С. 8.
8. Олімпійська освіта: Метод. рекомендації / За заг. ред. М.М. Булатової. – К.: Олімпійська література, 2002. – С. 8.

9. <https://noc-ukr.org/>
10. <https://noc-ukr.org/about/structures/academy/>
11. <https://noc-ukr.org/about/structures/commissions/olympic-education/>
12. <https://noc-ukr.org/about/projects/olympiclub/polozhennya-2022/>
13. <https://noc-ukr.org/about/projects/-the-olympic-lesson/polozhennya-2022/>
14. <https://noc-ukr.org/about/projects/-the-olympic-day/polozhennya-2022/>
15. <https://noc-ukr.org/about/proekti/olimpiyskiy-tizhden/polozhennya/>
16. <https://noc-ukr.org/about/projects/olimpiyska-zaryadka/polozhenniaa/>
17. <https://noc-ukr.org/about/projects/-olimpiyske-lelechenya/polozhenniaa/>
18. <https://noc-ukr.org/about/projects/svyato-olimpiyskogo-prapora/polozhennya/>
19. <https://noc-ukr.org/about/proekti/konkurs-olimpiyska-ukraina-/>
20. <https://noc-ukr.org/about/projects/olimpiyskiy-kutochok/polozhennya/>
21. <http://ec.europa.eu/sport/week/>
22. <https://noc-ukr.org/about/projects/evropeyskiy-tizhden-sportu/pro-evropeyskiy-tizhden-sportu/>
23. <https://noc-ukr.org/about/olympic-library/library/>
24. <https://crs-center.org/14561-2/>
25. <https://www.facebook.com/25noc/>

A. Flanagan¹

A. Ohnistyi². <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

K. Ohnista². <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

A. Ohnyta³

S. Gicavhuk²

FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF THE MINOR PROGRAM(FITNESS) SPECIALTIES 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

¹Personal Trainer, Doctor of Philosophy, Lancing, United Kingdom

²Ternopil State Pedagogical University after V. Gnatyuk, Ukraine

³The scientific and practical medical center of pediatric cardiology and cardiac surgery of the Ministry of health of Ukraine. Government institution (Ukrainian children's cardiac center (uccc))

Annotation. *The publication reveals the peculiarities of the formation of an individual educational trajectory for students in the field of physical education and sports through the implementation of minor fitness programs.*

Keywords: *student, physical culture, sport, fitness, minor.*

Topicality. According to the requirements of the educational legislation of Ukraine, all students of higher education have the opportunity to form an individual educational trajectory - a personal way of realizing their personal and professional potential. Elective disciplines are one of the components of such a trajectory. The Law of Ukraine "On Higher Education" establishes their volume at least 25% of ECTS credits from the total volume of OP (paragraph 15 of part one of Article 62 of the Law of Ukraine "On Higher Education") [1].

Educational programs 014.11 Secondary education (Physical culture), 017 Physical culture and sports (by specialization) [2] provide for the possibility for students to choose Minor programs, which are combined with a specialty at an interdisciplinary level and make it possible to more effectively align the acquisition of relevant professional competencies and learning outcomes with the modern needs of practice.

The applicant can choose an individual version of the educational trajectory that meets his request and gives him a competitive advantage in the labor market.

The Law of Ukraine "On Higher Education" provides that students of a certain level of higher education have the right to choose academic disciplines that are offered for other levels of higher education, in agreement with the head of the relevant faculty or unit (paragraph 15 of part one of Article 62) [1]. For the selection of all other disciplines (for example, from another OP or those taught by a different unit, but at the same level of higher education), obtaining separate approvals is not required (unless the study of the discipline involves mastering certain learning outcomes that are prerequisites).

The Minor program is a set of interrelated academic disciplines that are studied sequentially and complement professional competencies and program learning outcomes.

As part of the educational program, applicants can choose one of the Minor profiles to study. Based on the results of its completion, the applicant acquires additional professional competencies and program learning outcomes, which are recorded in the student's individual study plan.

After successful completion of the Minor program, the graduate will be able to perform the professional work specified in DK 003:2010 and can hold the corresponding primary position (in accordance with the selected Minor program):

MINOR Program (Fitness) - 3475 - Fitness trainer; 3475 - Instructor-methodologist of the training complex (hall); 1229.6 - Head (manager) of the training complex (hall).

The aim of the study. It is aimed at an in-depth study of the peculiarities of the formation of an individual trajectory of study at the university.

The following research methods were used during the solution of the specified tasks: theoretical analysis and generalization of literary sources, modeling.

Research results. The "fitness" minor program forms specific interdisciplinary competencies of practical application of theoretical knowledge in the practical implementation of the organizer of sectional work on fitness in institutions of general secondary education.

Candidates of this program will gain knowledge of the psychological and pedagogical features of the professional activity

of a fitness trainer, theoretical and methodological aspects of organization and implementation of various types of fitness, and will receive the necessary knowledge of conditioning training. These programs combine theoretical knowledge with practical training of students.

List of optional educational components of the fitness minor program for the master's level

Code n/a	Program components	Number loans	Semester	Form final control
1	2	3	4	5
OK 1	Theory of fitness	5	1	Exam
OK 2	Psychological and pedagogical aspects of the professional activity of a fitness trainer	5	2	Exam
OK 3	Technology of work in the gym	3	2	Test
OK 4	Practice in fitness clubs, fitness sections in school	3	3	Test
Total number of credits		16		

**Description of disciplines
Theory of fitness**

The educational discipline is aimed at students' mastery of theoretical knowledge of fitness, formation of future specialists in physical culture and sports, professionally important competencies necessary for conducting modern classes of various types of fitness with people of different ages, levels of fitness and health. Applicants study modern characteristics of fitness concepts, in particular, mastering theoretical knowledge of the history of fitness development, formation of terminology and classification of fitness exercises. They master the means, methods, principles of various types of fitness, acquire skills in programming fitness classes, building group and individual fitness classes.

Psychological and pedagogical aspects of the professional activity of a fitness trainer

The goal of the educational discipline is to provide students with theoretical knowledge and practical skills in psychological and pedagogical activities in the field of fitness.

Applicants study: motives and needs of activities in the field of fitness, characteristics of the concept of image, aspects that determine the image of a fitness trainer. means of forming one's own image, etiquette of a fitness trainer; personality typologies and techniques of effective communication of a fitness trainer; Hard skills and soft skills of a fitness trainer; image and personal brand of a fitness trainer.

Skills are formed: to study the individual motivations of the individual, to motivate for systematic fitness classes and the achievement of the set goal, to promote the formation of a healthy lifestyle.

Technology of work in the gym

The educational discipline is aimed at studying the history of the development of exercise devices, the methods of using exercise machines, the peculiarities of performing exercises on exercise machines, safety techniques when performing exercises on exercise machines, the development and improvement of the functional capabilities of the students' body, increasing the level of physical development, as well as acquiring practical skills in organizing and conducting training classes in the gym.

During the study of the discipline, attention is paid to the technologies of building modern training programs in the gym, to compliance with occupational safety and health requirements in the process of professional activity.

Practice in fitness clubs, fitness sections in school.

Practice is aimed at ensuring the relationship between theoretical knowledge and practical activities for the implementation of knowledge in the real educational process at modern scientific and methodical levels. This practice allows not only to consolidate the acquired knowledge, abilities and skills in fitness, but also provides an opportunity to understand the multifaceted work of a fitness trainer and learn how to perform it, ensures the acquisition of the necessary competencies for the future professional activity of a fitness trainer.

The goal of the practice is to expand the creative abilities of students to independently solve the main pedagogical tasks in the

field of fitness in combination with the formation and consolidation of professional and pedagogical abilities and skills.

The main tasks of practice: formation of motivations, interest of students in the future profession, as well as the need to acquire knowledge and develop professional and pedagogical skills and abilities in the field of fitness; familiarization with the organizational and methodological features of physical culture and health work with persons of different physical fitness, individual characteristics and functional state; deepening and enrichment of practical skills that ensure the solution of specific tasks of planning, conducting, monitoring and assessing physical condition during fitness classes.

Professional competences	Program Learning Outcomes (PLP)
<p>FC 1.The ability to develop innovative programs of group and individual classes of aerobic, functional, strength, and mental orientation, taking into account the individual characteristics of the personality.</p> <p>FC 2.Ability to organize, conduct group and individual classes on various types of fitness (strength, aerobic, functional and mental focus) for population groups of different gender, age, physical fitness, etc.) taking into account the methodical principles of building classes.</p> <p>FC 3.The ability to adhere to the principles of motivational activity and to form motivational and value orientations of the individual.</p> <p>FC 4.The ability to exercise pedagogical control during classes on various types of fitness.</p>	<p>PRN 1.Have knowledge of programming modern classes on various types of fitness, taking into account the individual characteristics of the person.</p> <p>PRN 2.Have knowledge of organizing, conducting group and individual classes on various types of fitness (strength, aerobic, functional and mental orientation) for population groups of different gender, age, physical fitness, etc.) taking into account the methodical principles of building classes.</p> <p>PRN 3.Have knowledge of theories of motivation; factors encouraging fitness, methodical methods of forming motivation for regular physical activity. The ability to determine the individual motives of a person and to promote the formation of a healthy lifestyle.</p> <p>PRN 4. The ability to organize and conduct pedagogical control of physical fitness, functional indicators and health status during classes on various types of fitness.</p>

**List of optional educational components of the program
minor fitness for bachelor's level**

Code n/a	Program components	Number loans	Semester	Form final control
1	2	3	4	5
OK 1	Theory of fitness	6	7	Exam
OK 2	Methods of organizing classes in various types of fitness	3	5	Test
OK 3	Psychological and pedagogical aspects of the professional activity of a fitness trainer	6	6	Exam
OK 4	Methodology of conditioning training	3	3	Test
OK 5	Technology of work in the gym	3	2	Test
OK 6	Pedagogical practice in fitness clubs, fitness sections in school	15	1-8	Test
Total number of credits		36		

**Description of disciplines
Theory of fitness**

The educational discipline is aimed at students' mastery of theoretical knowledge of fitness, formation of future specialists in physical culture and sports, professionally important competencies necessary for conducting modern classes of various types of fitness with people of different ages, levels of fitness and health. Applicants study modern characteristics of fitness concepts, in particular, mastering theoretical knowledge of the history of fitness development, formation of terminology and classification of fitness exercises. They master the means, methods, principles of various types of fitness, acquire skills in programming fitness classes, building group and individual fitness classes.

Methods of organizing classes in various types of fitness

The educational discipline is aimed at the formation of future specialists in physical culture and sports, professionally important competencies necessary for the organization and methodology of conducting classes on various types of fitness with people of different ages, levels of fitness and health.

It involves mastering the basic knowledge, abilities and skills of conducting and organizing classes in modern types of aerobics, strength, functional fitness and mental fitness, load regulation during classes and safety techniques.

Psychological and pedagogical aspects of the professional activity of a fitness trainer

The goal of the educational discipline is to provide students with theoretical knowledge and practical skills in psychological and pedagogical activities in the field of fitness.

Applicants study: motives and needs of activities in the field of fitness, characteristics of the concept of image, aspects that determine the image of a fitness trainer. means of forming one's own image, etiquette of a fitness trainer; personality typologies and techniques of effective communication of a fitness trainer; Hard skills and soft skills of a fitness trainer; image and personal brand of a fitness trainer.

Skills are formed: to study the individual motivations of the individual, to motivate for systematic fitness classes and the achievement of the set goal, to promote the formation of a healthy lifestyle.

Methodology of conditioning training

The goal of the educational discipline is the formation of future specialists in physical education and sports, professionally important competencies necessary for conditioning training with people of different ages, levels of fitness and health.

Applicants study: the characteristics of the concept of "conditioning training", its purpose and tasks. Types of load during conditioning training. The intensity of the load of conditioning training.

Classification, types of conditioning training. Construction of conditioning training. Periods of conditioning training. Basic requirements for conditioning training. Basic methodical recommendations for conditioning training.

The ability to organize and conduct classes in accordance with the developed program is formed, taking into account the

theoretical and methodological foundations of conditioning training.

Technology of work in the gym

The educational discipline is aimed at studying the history of the development of exercise devices, the methods of using exercise machines, the peculiarities of performing exercises on exercise machines, safety techniques when performing exercises on exercise machines, the development and improvement of the functional capabilities of the students' body, increasing the level of physical development, as well as acquiring practical skills in organizing and conducting training classes in the gym.

During the study of the discipline, attention is paid to the technologies of building modern training programs in the gym, to compliance with occupational safety and health requirements in the process of professional activity.

Pedagogical practice

Pedagogical practice is aimed at ensuring the relationship between theoretical knowledge and practical activities for the implementation of knowledge in the real educational process at modern scientific and methodical levels. This practice allows not only to consolidate the acquired knowledge, abilities and skills in fitness, but also provides an opportunity to understand the multifaceted work of a fitness trainer and learn how to perform it, ensures the acquisition of the necessary competencies for the future professional activity of a fitness trainer.

The goal of the practice is to expand the creative abilities of students to independently solve the main pedagogical tasks in the field of fitness in combination with the formation and consolidation of professional and pedagogical abilities and skills.

The main tasks of practice: formation of motivations, interest of students in the future profession, as well as the need to acquire knowledge and develop professional and pedagogical skills and abilities in the field of fitness; familiarization with the organizational and methodological features of physical culture and health work with persons of different physical fitness, individual characteristics and functional state; deepening and enrichment of practical skills that ensure the solution of specific tasks of planning, conducting, monitoring and assessing physical condition during fitness classes.

Professional competences	Program Learning Outcomes (PLP)
<p>FC 1.The ability to develop innovative programs of group and individual classes of aerobic, functional, strength, and mental orientation, taking into account the individual characteristics of the personality.</p> <p>FC 2.Ability to organize, conduct group and individual classes on various types of fitness (strength, aerobic, functional and mental focus) for population groups of different gender, age, physical fitness, etc.) taking into account the methodical principles of building classes.</p> <p>FC 3.The ability to adhere to the principles of motivational activity and to form motivational and value orientations of the individual.</p> <p>FC 4.The ability to exercise pedagogical control during classes on various types of fitness.</p>	<p>PRN 1.Have knowledge of programming modern classes on various types of fitness, taking into account the individual characteristics of the person.</p> <p>PRN 2.Have knowledge of organizing, conducting group and individual classes on various types of fitness (strength, aerobic, functional and mental orientation) for population groups of different gender, age, physical fitness, etc.) taking into account the methodical principles of building classes.</p> <p>PRN 3.Have knowledge of theories of motivation; factors encouraging fitness, methodical methods of forming motivation for regular physical activity. The ability to determine the individual motives of a person and to promote the formation of a healthy lifestyle.</p> <p>PRN 4.The ability to organize and conduct pedagogical control of physical fitness, functional indicators and health status/me during classes on various types of fitness.</p>

References.

1. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. <https://tnpu.edu.ua/fakultet-f-zichnogo-vikhovannya.php>

Grabyk N.M. <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>
Hulka O.V. <https://orcid.org/0000-0002-8364-5941>
Shcherbaniuk V. V.

DEVELOPMENT OF SPORTS AEROBICS IN TERNOPIIL REGION

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

Abstract. *The article describes the history of the origin of sports aerobics. The formation of sports aerobics as a non-Olympic sport in Ukraine and in Ternopil region is described, the main achievements of coaches and athletes of Ternopil region are presented.*

Key words: *sports aerobics, sportsmen of Ternopil region.*

Анотація. *В статті розкривається історія зародження спортивної аеробіки. Описано становлення спортивної аеробіки як неолімпійського виду спорту в Україні та на Тернопільщині, подано основні досягнення тренерів та спортсменів Тернопільщини.*

Ключові слова: *спортивна аеробіка, спортсмени Тернопільщини.*

Relevance. Sports aerobics is one of the five types of gymnastics along with sports and rhythmic gymnastics, acrobatics and trampolining. The content of training and competition activities in sport aerobics contains elements of these sports. Sports aerobics is one of the most dynamic, emotional, and spectacular sports activities that require the highest level of physical condition, psychological qualities, technical and tactical skills [2].

It is one of the non-Olympic sports. The World Games are the highest ranking international competitions, like the Olympics, where awards in sports aerobics are played out.

Competitive programmes in sports aerobics are often free exercises where athletes demonstrate a high-intensity complex that includes acyclic exercises with complex coordination, exercises of varying complexity and support in groups.

The **purpose** of the study is to reveal the formation and development of sports aerobics in Ternopil region.

The **research methods** are analysis and summary of scientific and methodological literature and Internet resources.

The term "aerobics" is usually used to refer to different types of motor activity that have a health-improving effect. It was first used in 1963 in the book "Aerobics" by American doctor Kenneth Cooper, where he described the positive effects of aerobic training on the human body. [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0_%D0%B0%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%BA%D0%B0].

In the 1980s, aerobics gained popularity around the world due to the fight for slimness. Aerobics festivals and competitions began to be held in Europe, the USA, Asia and South America.

The International Gymnastics Federation develops rules and regulations for competitions, organises tournaments at international, continental and regional levels, and trains judges, coaches and aerobics sports specialists. Sport aerobics is the second most popular sport in the world after artistic gymnastics, with 87 countries participating.

Sport aerobics as a sport is officially recognised in our country and is developing with the support of the Ukrainian Federation of Sport Aerobics and Fitness [1].

In Ukraine, people learned about sports aerobics due to the activities of the International Federation of Sports Aerobics, which organised and held seminars, performances and television programmes with the participation of leading foreign experts.

In 1990, Italy hosted the first European Championships, during which Ukrainian athlete Olena Bekhteriva won the women's individual competition and became the first European Champion. Since 1990, Ukraine has been actively developing this sport.

The establishment of the Ukrainian Sport Aerobics Federation in 1991 was the stimulus for many coaches and athletes to change their sporting direction and to develop in the sport aerobics sector.

In 1993, Zaporizhzhia hosted the Ukrainian Sports Aerobics Championship, which showed a significant increase in the popularity of sports aerobics in Ukraine. In this year the Ukrainian national team, consisting of Olena Bekhtereva, Olha Pasichna, Yurii Pinchuk and Hennadii Liashenko, took participation in the World Championships in New Orleans, where they were among the top ten among 40 countries participating [3].

The emergence of new sports organisations in different non-traditional sports has made it possible to hold the annual Sports

Aerobics Championship and Cup in Ukraine and to represent the country under its flag at all international competitions [5].

In the Ternopil region, sports aerobics began to develop in 1989 as fitness aerobics (Ternopil). And in 1995, rhythmic aerobics groups for children began to function as a sport. The analysis of Internet resources allowed us to find out that among the first coaches were: Natalia Vezhnavecs, Lyubov Karpyk, Lyudmyla Bystrova and Lyudmyla Lyalyaeva [4].

In addition, since 1995, the city of Ternopil has been holding annual city competitions among schoolchildren, and since 1997, the Regional Championship among students has been held.

Since 2009, rhythmic aerobics has been named "Sports Aerobics" and divided in two areas (not directions): aerobic gymnastics and dance aerobics. Over time, new types of dance aerobics such as step aerobics and funk aerobics emerged.

In 2012, the Ternopil public organisation FISA was established, which is engaged in the development of sports aerobics. The head of this public organisation is Lyudmyla Bystrova.

Since 2015, the first in the Ternopil region and western Ukraine sports aerobics and aerobic gymnastics club "Nika", founded by Natalia Oleksiuk, has been working.

During the functioning of the club, athletes from the Ternopil region have repeatedly become winners and prize-winners of adult and youth championships, cups and championships of Ukraine; they have participated and won international competitions in countries such as Lithuania, the Czech Republic, Bulgaria, Estonia and Spain.

In the 2022-2023 competition period alone, the club's athletes won two gold, silver and bronze medals in individual programmes at the Ukrainian championships and cups among juniors, students and adults.

Among the Ternopil athletes, some have achieved the category of Candidate for Master of Sports of Ukraine. In 2023, Maria Khalupa was the first athlete from the Ternopil region to achieve the category of Master of Sports of Ukraine in sports aerobics, taking first place at the Ukrainian Cup among adults.

As of the beginning of 2024, sports aerobics in the Ternopil region is at the stage of active development and has reached a fairly high level in recent years of productive work, thanks to the coaches: Romaniuk I.L., Khalupa M.I., Zahorska I.O. and Oleksiuk N.M., they educate a generation of athletes who are able to fight

for medals and adequately represent the Ternopil region in competitions of various ranks.

Conclusion. The analysis of literary references and Internet resources has shown that aerobics is developing rapidly in the international arena and in Ukraine during its relatively short history. Our athletes are trying to compete with their rivals at competitions of various ranks. For some reason, they have not yet been able to achieve the highest ranking. This is a fairly young sport that needs to be popularised and recognised in our city. We hope that thanks to the fruitful work of the coaching team and the federation, we will achieve the desired goal in the near future.

References:

1. Aerobics. History of its development in Ukraine and the world. URL: <http://studcon.org/aerobika-istoriya-yiyi-rozvytku-v-ukrayini-ta-sviti>
2. Grabyk N. M., Shcherbaniuk V.V. Ways to improve training in sports aerobics. Innovative approaches to the process of sports training: materials of the regional scientific and practical seminar (24 November 2023). Ternopil: TAIP, 2023. P. 47-50.
3. Pasichna T.V., Mokhort L.V., Lozenko N.M. Sports aerobics. Curriculum for children's and youth sports schools [Electronic resource]. Kyiv: FUSAF, 2019. 98p
4. Sports aerobics in Ukraine and the world. Interview with the President of FUSAF Tetiana Pasichna. URL: <https://scu.org.ua/news/sportivna-aerobika-v-ukraïni-ta-sviti-intervyu-prezidenta-fusaf-tetyani-pasichnoi/>
5. Federation of Ukraine for Sports Aerobics and Fitness. URL: <https://sportplace.in.ua/places/federaciya-ukrainy-posportivnoi-aerobike-i-fitnessu>.

Petrytsa Petro <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

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

Ladyka Petro <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

OLYMPIC EDUCATION IN THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE STUDENT'S PERSONALITY

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National
Pedagogical University

Анотація. В сучасному світі, де активний спосіб життя та фізична активність набувають все більшої уваги, питання формування фізичної культури особистості студента стає особливо актуальним. Однією з ключових складових цього процесу є олімпійська освіта, яка взаємодіє із загальною освітою та фізичним вихованням, створюючи цілісну систему розвитку особистості.

Ключові слова: олімпійська освіта, студент, фізична культура особистості.

Abstract. In the modern world, where an active lifestyle and physical activity are gaining more and more importance, the issue of forming a student's physical culture is becoming particularly relevant. One of the key components of this process is Olympic education, which interacts with general education and physical education, creating a holistic system of personality development.

Keywords: Olympic education, student, physical culture of the individual.

Topicality. In today's world, where an active lifestyle and physical activity are gaining more and more importance, the issue of forming a student's physical culture is becoming particularly relevant. One of the key components of this process is Olympic education, which interacts with general education and physical education, creating a holistic system of personality development.

Olympic education is based on the ideals and values of the Olympic Movement, which includes such principles as friendship, mutual understanding and respect. It is aimed at educating active and responsible citizens, for whom physical activity will become not

only a part of everyday life, but also the basis of health and the driving force of self-realization.

Olympic education broadens the horizons of students by introducing them to the great legacy of the Olympic Games and encouraging the development of a sports culture. This is important not only for those who choose sports as their hobby, but also for everyone who understands that physical activity is a necessary aspect of a healthy life.

The aim of the study. To improve the process of forming a student's physical culture by means of Olympic education.

Research results. The ability to work in a team, developed leadership skills, adaptability and endurance - all this is formed during Olympic education. This is especially important for a modern student, since the demands of the labor market are not the first time that communication and organizational skills are important.

Olympic education reveals to students the world of outstanding athletes, events and stories that have become an important part of global heritage. It not only broadens your horizons, but also inspires you to reach your own heights, be it in the field of sports, science or culture.

A student's physical culture, which is based on the principles of the Olympic movement, determines his attitude to his own body, health and sports activity. Olympic education, implemented in the educational process, contributes to the formation of a conscious attitude to one's own health and a responsible approach to physical activity.

In light of today's challenges, such as sedentary lifestyles, stress and deteriorating physical health, Olympic education becomes even more important. It contributes to the development of motor activity and restoration of connection with the general educational process. A modern student, receiving an education based on Olympic values, becomes not only a consumer of information, but also an active participant in a healthy lifestyle.

For the successful integration of Olympic education into the university environment, it is necessary to create favorable conditions and mechanisms. This may include the organization of sports events, lectures and trainings dedicated to Olympic values, as well as the creation of physical culture groups and sports sections.

Olympic education opens the door for students to a world of achievements, and not only in sports. It promotes understanding

of the importance of purposefulness, self-discipline and continuous improvement. Olympic ideals inspire achievement in all spheres of life, giving students the necessary charge of motivation to strive for high results.

The task of Olympic education at the university is not only to prepare students for an active lifestyle, but also to educate a generation of leaders who must understand the importance of physical activity for health and general well-being.

Olympic education, being an advanced tool for student development, offers a unique perspective on health, sports and life. Educated students, graduated from an education system that integrates Olympic values, become not only specialists in their field, but also ambassadors of a healthy lifestyle.

Olympic education provides students with an understanding that health is not only the absence of disease, but also an active, energetic lifestyle. By integrating physical activity and a healthy lifestyle into the educational process, it encourages students to regularly participate in sports and maintain physical fitness.

One of the key components of Olympic education is the education of tolerance and friendship. Students who interact in the Olympic environment learn to respect diversity, contributing to the formation of harmonious international relations.

Olympic education stimulates self-realization and development of leadership qualities. Participation in sports competitions, organization and management of sports initiatives contribute to the development of self-knowledge and leadership potential of the student.

The formation of a community that shares the common values and principles of the Olympic Movement becomes another important feature of Olympic education. Students united by a common goal and ideals build a positive social context and contribute to spiritual development.

Development prospects. The allocation of resources for the development of Olympic education in universities is defined as an important direction of the development of the higher education system. A modern student, brought up in an environment saturated with Olympic values, becomes a contribution to the world community, building a better future based on an active, healthy and educated life.

Conclusions

1. Olympic education becomes an important tool in the formation of physical culture of students, making them not only healthy and athletic, but also educated citizens with a deep understanding of the values of sport and its contribution to the development of society. The success of Olympic education lies in its ability to make physical activity not just a part of life, but its integral component.

2. Olympic education at the university is not only a way to increase the physical activity of students, but also a way of forming educated, responsible citizens. This is an important link in the system of physical education, which contributes to the development of physical culture and the formation of a harmonious personality. Olympic education becomes a bridge between the present and the legacy of the Olympic movement, influencing the lives of students and shaping their future.

List of references.

1. Булатова М., Платонов В. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее. Наука в олимпийском спорте. 2018. 4: 4-27. С. 27.

2. Гакман А.В., Крушельницький Б.М. Стан реалізації олімпійської освіти у навчально-виховному процесі (на прикладі міста Чернівці). Молодий вчений. № 3.1 (43.1) 2017. С. 74–77.

3. Гакман А., Галан Я., Кошура А. Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підростаючого покоління. Інноваційна педагогіка. Вип. 27. Причорноморськ : Видавничий дім "Гельветика", 2020. № 28. С. 186–189.

4. Гакман А., Ушенко Ю., Галан Я., Кожокар М.В. Становлення педагогічних основ олімпійської освіти в Україні. Young Scientist. 2019. № 5 (69). С. 299–303.

5. Теорія та практика олімпійської освіти: навчальний посібник / уклад. Я.П. Галан. Чернівці : Чернівец. Нац. Ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 112 с.

6. Галан Я. Педагогічні умови формування знань з олімпійської освіти у дитячих дошкільних навчальних закладах. Молодий вчений. 2017. С. 142-145.

7. Кожокар М., Галан Я. Олімпійська освіта як стрижень реалізації методів, форм і засобів патріотичного виховання в новій українській школі. Актуальні питання гуманітарних наук. 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 300-303.

8. Твій перший олімпійський путівник / [В. М. Єрмолова, Д. В. Белокуров, О. А. Шинкарук та ін.]. — К. : Олімп. літ., 2010. — 106 с.

9. 25 років разом. Олімпійська освіта / [за заг. ред. С.Н. Бубки, М.М. Булатової]. – К.: 2017. – 128 с.

10. Petrytsa P., Deka I., Ohnista K., OLYMPIC EDUCATION OF YOUTH STUDENTS OF THE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огністого, А.В., Огніста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2023. – С. 33–38.

Shandryhos V.I.¹, <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

Shandryhos H.A.², <http://orcid.org/0000-0002-8796-6507>

THE USE OF "BULGARIAN BAG" IN PHYSICAL TRAINING OF WRESTLERS

¹Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

²Ternopil Comprehensive Secondary School 28

Abstract. *The article analyzes the "bulgarian bag" as a simulator for physical training of wrestlers. The history of creation, design, features and advantages of using it for training are described. It is noted that the "bulgarian bag" is used as a highly effective and innovative training tool not only for wrestling, but also for other types of physical activity. Prospects for further scientific research are outlined.*

Key words: *"bulgarian bag", weighting, wrestling, physical training, training.*

Introduction. At the present stage of development of freestyle wrestling the growth of the level of professionalism is clearly traced which increases the spectacle of competitive fights. One of the promising directions of popularization of this sport is to increase the level of attractiveness of competitions by increasing the number of performances of supercomplex elements, grips, rolls, throws with high amplitude, which in wrestling are the leading structural elements of technical and tactical actions [2; 4; 5; 8].

Today, in the training of highly skilled athletes, there is often a tendency to use unconventional means and methods in sports training. Sports specialists, coaches and athletes are constantly looking for new and effective sports equipment, simulators, sports equipment [1; 3; 9; 10]. Ideally, equipment should be versatile, functional, efficient, and durable. The "bulgarian bag" meets all these criteria.

The purpose of the study is to analyze the "bulgarian bag" as a simulator for physical training of wrestlers.

Research methods: analysis of literary and Internet sources.

Results of the study and their discussion. "Bulgarian bag" (Bulgarian. Българска торба / Български чувал), also known as the Bulgarian training bag (болг: Българска тренировъчна торба) – is a crescent-shaped exercise machine used in strength training, plyometric weight training, cardiovascular training, and general fitness. The bags are made of leather or canvas and filled with sand; they weigh from 11 lbs (5.0 kg) to 50 lbs (23 kg) and have flexible handles, which allows you to train both upper and lower body, as well as develop grip strength [13].

A "bulgarian bag" is a crescent-shaped bag usually filled with sand. It is believed that exercises with a "bulgarian bag" are more physiological than exercises with other weights, since the structure of the sand is unstable, so training with a "bulgarian bag" involves more muscle and ligament groups, requires more effort, more energy expenditure, which is an advantage compared to conventional sports equipment of the same weight [9; 12].

The "bulgarian bag" was invented by former bulgarian Olympic athlete Ivan Ivanov [5]. Having established himself as a highly respected world-class athlete and 1996 Olympic medalist in Greco-Roman wrestling for his native country of Bulgaria, ten years later, in 2005, he presented the world's first "bulgarian bag" [12].

Mr. Ivanov was invited by USA Wrestling from Bulgaria to the U.S. Olympic Training Center in Colorado Springs, Colorado, to help coach and develop the U.S. National Greco-Roman Wrestling Program. He was working as an Olympic wrestling coach at the Olympic Training Center in Marquette, Michigan, and was looking for a training tool that would allow his wrestlers to improve explosive actions [6] and dynamic movements related to pushing, twisting, swinging, pulling, bending, rotating, squatting, lunging and throwing [12].

Innovations in sports-specific training. As he developed his programs, coach Ivanov realized that the training equipment available did not meet the requirements of training athletes for national and international high-level wrestling competitions - even at Olympic training centers. While working in the United States, the coach quickly focused on his vision of having not just mannequins for training, but all the necessary training equipment available in a wrestling room that could be safely used indoors and on mats without causing damage to either the athletes or the facility itself. This prompted Coach Ivanov to be creative and develop not only new training methods, but also the right type of wrestling training equipment that would be suitable for the highest levels of strength and conditioning training [13].

This is how the "bulgarian bag" was created with one goal in mind: to ensure high athletic performance. Drawing on his own experience as an elite athlete and then a gold-level coach at U.S. Olympic training centers, Coach Ivanov realized that the metal weight equipment commonly used in traditional training centers was neither practical nor functional as a complete training tool for building the type of core rotational force required for wrestling and other combat sports, and this led to the first major innovation in training [12].

The history of the "bulgarian bag". Ivanov was inspired by the tradition of shepherds performing strength exercises with sheep and goats at street fairs in his homeland, Bulgaria. The shepherds often had to carry lambs and weak sheep on their shoulders as they traveled with their flocks, in effect training. They also proudly demonstrated their strength and agility at fairs and festivals [13].

During traditional Bulgarian folk wrestling festivals, the winners are awarded prizes in the form of pets. After the final bout, the winner receives his prize (a lamb, sheep, ram or even a small calf), and then, according to tradition, he must "swing" the animal over his head to throw it over his shoulders and proudly walk through the audience. If the animal is too big or heavy, the winner is helped by the fans.

This first "champion's swing" to throw the lamb on the winner's shoulders became the basis for the vision, design, production and unique training methodology of the first "bulgarian bag" created by trainer Ivan Ivanov.

Ivanov based the design of his instrument on the body of a sheep in the form of a collar on the shoulders, and saw its use as a modern interpretation of an old tradition. This is where the old folk wisdom comes from: first you have to rock the lamb, and then you will become a lion" [12].

Although the "bulgarian bag" was originally developed for Olympic-class wrestlers, it has been used by fitness trainers and professional athletes for its ability to increase muscle endurance and make strength training more versatile [8]. One of the first advocates of the "bulgarian bag" outside of Olympic wrestling was retired fitness specialist Stephen Nave. Together with Ivan Ivanov, they created the International Bulgarian Bag Confederation to educate the public and offer advanced instruction for individual consumers, personal trainers, and fitness facilities.

Construction. The exterior of the "bulgarian bags" is made of leather or durable canvas. Leather bags are handmade in Bulgaria and are mostly made of goatskin. Since goat leather is thinner in thickness and the follicles are shallow, the strength of the leather is less compromised compared to other types of leather. The inside is filled with individually wrapped and weighed sand bags and stuffed with wool to form a smooth, rounded contour. Once filled, the main seam is closed with a soft, heavy-gauge nylon.

The outer part of the bag consists of three types of handles and straps that allow you to perform different types of exercises with different grips:

- the main handles are two holding points that taper towards the end of the bag and are used for swings and rotations;
- outer handles are three tube-shaped protrusions covered with goatskin that are located on the outer top of the bag; the center handle is installed between the two outer handles. The outer handles are mainly used to develop grip strength and upper body exercises;
- the third elements are called "straps" and are two nylon straps with loops sewn directly to the outside of the bag. They are approximately 12 inches long and are used to stabilize the bag on the shoulders during lower body training, as well as handles for arm exercises.

High-quality vinyl or canvas models are also available. The unique design is simple, safe, durable and fully portable.

The different models offer a variety of grip and handle options to suit different, specific training goals and comfort levels. The

different models are offered in a wide range of weights and sizes to suit all fitness levels - from world-class athletes to fitness enthusiasts, as well as children and youth.

Also, homemade "bulgarian bags" can be constructed from car cameras or children's inflatable toys [13].

Features. The entire line of "bulgarian bag" models has been fine-tuned by coach Ivanov to meet all training requirements when used in conjunction with his world-class Suples bulgarian bag training systems.

Designed to be safely used in any wrestling and/or combat sports training room with the ability to simultaneously train an entire team of up to 30 wrestlers or more, with a more productive result of performing daily training exercises to perfection. Thereby increasing the motor density of training and increasing the efficiency. In other words, the athletes take turns "approaching" the stationary machines, while the whole group can train with the "bulgarian bag" at the same time, which allows the coach to make individual adjustments to the technique of specific wrestlers necessary to achieve the desired results.

Variations. Depending on the size and fitness level of the person, Bulgarian bags are made in different sizes and weights: [12].

Table 1.

Options for manufacturing "bulgarian bags"

Weight	Color of the strap	Recommendation
5.0 kg (11 lbs)	Yellow	Athletes up to 50 kg (110 lbs)
7.7 kg (17 lbs)	Green	Athletes from 50 to 68 kg (110 to 150 lbs)
12 kg (26 lbs)	Red	Athletes from 68 to 86 kg (150 to 190 lbs)
17 kg (37 lbs)	Silver	Athletes 95-113 kg (209-249 lbs)
23 kg (50 lbs)	Brown	High level athletes

Usage. The complex of exercises and training with the "bulgarian bag" includes a large number of different elements. The bag can be used as a free weight in a variety of simple and dynamic movements, such as pushing, throwing, pressing, swinging and rotating, as well as added to your own body weight to perform

running, jumping, squats, push-ups, pull-ups and other strength exercises. Many sample workouts are available online [3; 9; 10; 12].

Training benefits. "The bulgarian Bag is a great tool to get the benefits of bodyweight training; but in a safe, practical and productive way when used in conjunction with the athletic design of Suples training programs. Just because you're strong in the gym doesn't mean you can handle this" [12]. The advantage of using a "bulgarian bag" is a better way to develop:

- functional muscle strength (as opposed to just lifting weights)
 - speed, power and acceleration;
 - muscle endurance;
 - flexibility.

"The bulgarian bag is used as a highly effective and innovative training tool for:

- fitness
- warming up before training;
- exercises aimed at muscle development;
- muscle activation;
- rehabilitation.

Fitness benefits. The "bulgarian bag" strengthens and increases the muscular endurance of the hand, wrist, arms, shoulders, back, legs and rotational muscles. It also helps develop core muscles, coordination and improves overall mobility of the shoulders and joints. Due to its shape, material and design, the Bulgarian bag can be used to develop speed and agility in ways that massive iron weights and circuit training machines cannot.

Variable angular resistance. The "bulgarian bag" breaks with the tradition of static resistance devices such as free weights that are attached to a single plane of motion (i.e., create resistance by pushing or pulling weight away from or toward the body) by using acceleration and deceleration movements to swing and rotate the bag at different angles to the athlete's body. This causes the "bulgarian bag" to increase overall body strength and agility.

The multi-angle approach to gravity, momentum, and inertia in exercise is called variable angular resistance training.

Aerobic effect. After cardiovascular exercise or strength training, the body continues to require oxygen at a higher rate than before the start of the exercise. High-intensity training with a Bulgarian bag increases the metabolic rate higher than traditional strength

and cardiovascular exercises, as the exercises include both strength training and fast dynamic movements.

This post-exercise aerobic effect, originally called oxygen debt, was first described by A.W. Hill and H. Lupton in 1922 [11]. They suggested that the body needs to replenish the oxygen used by working muscles during moderate to intense exercise. Later, researchers used the term "post-exercise oxygen overconsumption" to describe the various events that occur when the body returns to homeostasis, or rest. The body's metabolic rate will be elevated for a longer period of time after high-intensity exercise. Depending on the level of stress and intensity of the exercise, the metabolic rate can be observed for 18-24 hours.

Safety precautions. Exercises with "bulgarian bag", like any other plyometric impact exercise, are associated with an increased risk of injury due to the high forces generated during acceleration and should only be performed by well-trained individuals or under supervision.

Since the handles of the "bulgarian bag" are flexible and not fixed rigidly to the body of the apparatus, it is more difficult for the lifter to transfer the weight of the apparatus to the muscles of the forearm and arm than with traditional iron kettlebells, and more stress is placed on the lifter's wrists. Therefore, for people with weak wrists, it may be advisable to use wrist bands to provide additional support.

Conclusions. Being a coach of the American Greco-Roman wrestling team, bulgarian wrestler Ivan Ivanov managed to develop a non-standard weight for wrestlers' training, which he called the "bulgarian bag". The "bulgarian bag" has a unique design that allows it to be used in more than 300 different exercises and is conveniently placed on the shoulders. Training with it helps to strengthen wrists, hands, shoulders, back and legs. The main advantage of such a bag device is the maximum naturalness and functionality of the loads, imitating the real movements of athletes during wrestling.

It is believed that exercises with a "bulgarian bag" are more physiological than exercises with other weights, since the structure of the sand is unstable, so training with a "bulgarian bag" involves more muscle and ligament groups, requires more effort, more energy expenditure, which is an advantage compared to conventional sports equipment of the same weight.

Although the "bulgarian bag" was originally developed for Olympic-class wrestlers, it has been used by fitness trainers and professional athletes due to its ability to increase muscle endurance and make strength training more versatile.

Prospects for further research are to study the influence of a complex of high-intensity interval exercises with a "Bulgarian bag" on the functional state of the cardiovascular system of freestyle wrestlers.

Literature.

1. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, М.В. Латишев, Р.В. Первачук, В.Ю. Чікало. Київ: АСБУ, 2019. 155 с.

2. Тропін, Ю. М., Панов, П. П., Белобаба, С. Б. (2017). Фізична підготовка борців. Єдиноборства. 2017. № 3. С. 82-84.

3. Antony, B., Maheswri, M. U., Maheswri, U., Palanisamy, A. (2015). Impact of battle rope and Bulgarian bag high intensity interval training protocol on selected strength and physiological variables among school level athletes. 1(8), 403-406.

4. Bayraktar, I., Koc, H. (2017). A Study of Profile and Comparison for Turkish Greco-Roman and Freestyle Wrestlers Who Prepared for Rio 2016. Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, 17(2), 190-199.

5. Connie Cook. The "Bag Boy of Fitness" Challenges You With Bulgarian Training. San Diego Downtown, Aug. 5, 2009.

6. Definitions of Weight Training Terms and Concepts URL: <https://www.weightcrafters.com/weight-training-terms/>

7. Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G. Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., Dutchak, Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. Journal of Human Sport and Exercise, 15(2), 400-410. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.14>

8. Kyle Brown. (2009). The Bulgarian Bag: Extreme Training for the Next Fitness Generation. *NSCA's Performance Training Journal*, Issue 8.3, pp. 11-12.

9. M. Tobibi Maki., Et al. (2021). Increasing Upper Body Strength of Wrestling Athletes through Bulgarian Bag Exercise.

Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, (10)(2); 71-76.

10. Hany Abdel-Aziz El-Deeb (2017). Effect of bulgarian bag exercises on certain physical variables and performance level of pivot players in basketball. *Science, Movement and Health*, Vol. XVII, ISSUE 2 Supplement, September 2017, 17 (2, Supplement): 311-316.

11. Hill, A. V., Long, C. N. H. Lupton, H. (1924). Muscular exercise, lactic acid, and the supply and utilization of oxygen I-III. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B*, Vol 96, pp.438-75. <https://doi.org/10.1098/rspb.1924.0037>

12. <https://suples.com/>

13. https://en.wikipedia.org/wiki/Bulgarian_bag

Yednak Valeriy, <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>

Vasiruk Mykhailo, <https://orcid.org/0000-0002-9899-4589>

Kornachevskyi Nazar, <https://orcid.org/0009-0005-2806-4692>

THE FINANCIAL COMPONENT OF THE OLYMPIC MOVEMENT

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

Анотація. У статті досліджена фінансова структура олімпійського руху та проаналізована комерційна діяльність МОК, що забезпечує його стабільність і фінансову незалежність.

Annotation. *The article examines the financial structure of the Olympic movement and analyses the commercial activities of the IOC, which ensure its stability and financial independence.*

Ключові слова: МОК, олімпійський рух, доходи, фінансова структура, комерційна діяльність, спонсорство.

Keywords: *IOC, Olympic movement, revenues, financial structure, commercial activities, sponsorship.*

Relevance. The effective operation of the international Olympic movement cannot be carried out without adequate funding. National Olympic Committees, organisers of the Olympic Games (OG), and Olympic athletes need financial

support. In addition, with a shortage of funds, the International Olympic Committee (IOC) itself is not able to solve all the tasks it faces. In the absence of a reliable financial base, the Olympic movement loses its independence, economic self-sufficiency and credibility, and reduces its influence in the world of sport. [1,4]

Research objective: to investigate the financial structure of the IOC

Research methods: method of generalisation of data from scientific and methodological literature and official documents.

Research results. The International Olympic Committee, as the owner of all Olympic rights and symbols, is responsible for all aspects of managing Olympic marketing programmes and coordinates their activities. In the course of this activity, the following tasks are solved:

- to ensure the stability and financial independence of the Olympic Movement, as well as to promote international promotion of Olympism;
- create and maintain long-term marketing programmes to ensure the continuity of the Olympic Movement and the Olympic Games;
- to promote the successful operation of the Olympic Games Organising Committees (OCOGs) and eliminate the need to create new marketing structures for each Olympic Games;
- to ensure a fair distribution of income between all participants in the Olympic Movement (OCOI, National Olympic Committees (NOCs), continental associations and international sports federations) and to provide financial support to developing countries;
- to provide free-to-air broadcasts of the Olympic Games on TV channels around the world;
- control and limit the commercialisation of the Olympic Games;
- to secure the support of Olympic marketing partners in promoting the Olympic ideals. [1,3,4]

The IOC's income from the Olympics comes from a variety of sources [1,2,4]:

- Olympic sponsorship programme TOP (The Olympic Partners);

- cooperation with television companies;
- The IOC's official supply and licensing programme;
- selling tickets to the Olympic Games competitions.

The IOC's active commercial activities contribute to a steady increase in revenues. Thus, the total revenue for the period from 2017 to 2021 amounted to USD

7.6 billion. Of this amount, 61% is media rights (USD 4.544 billion); 30% is TOP programmes (USD 2.295 billion); 5% is other rights; and 4% is other income.

The Olympic Partners (TOP) programme is the highest level of Olympic sponsorship, granting exclusive marketing rights to the Summer, Winter and Youth Olympic Games to a select group of global partners. The programme was created by the IOC in 1985. Its aim was to reduce the number of Olympic sponsors, with only highly reputable multinational companies being involved. Olympic partnership programmes operate on the principle of product category exclusivity. The partners provide: support for the Olympic Games; provide their products, services, technologies, expertise and personnel; support the education and training of Olympic athletes around the world; provide a range of services for athletes at the Olympic Games, which gives young people the opportunity to experience Olympic values at the global and local levels; contribute to the success of the Olympic Movement's educational, environmental, cultural and youth initiatives; develop promotional activities that help to popularise Olympic values, increase awareness of the Olympic Games and promote the

Each TOP programme is designed for four years. The implementation of the TOT-9 programme (2017-2021) resulted in revenues of USD 2.295 billion, which is 128% more than the previous TOP-8 (2013-2016). [2]

Television broadcasts of the Olympic Games are the most important factor in spreading the Olympic ideals around the world. The Olympic Broadcasting Partnership Strategy aims to achieve the following objectives:

- Establish a broadcasting partnership to provide enhanced global coverage of the Olympic Games, promote the ideals of Olympism and raise awareness of the work of the Olympic Movement around the world.
- ensure the long-term financial security of the Olympic Movement and the Olympic Games.

- engage in partnerships with companies that have experience in providing the highest quality sports programmes.
- to enable broadcast partners to develop strong Olympic associations and strengthen each partner's identity as an Olympic broadcaster in their country or territory.
- maximise impact on all available media platforms and use the latest media technologies.
- to strengthen the continuing legacy of broadcast support from one Olympic Games to the next, enabling future OCOGs to build on their support, expertise and technology.

At the present stage, the Olympic Games are broadcast to 220 countries. The Games in Tokyo (2020) were watched by 3.05 billion viewers - 10,200 hours of broadcasts. The Winter Olympics in Beijing (2022) were watched by 2.01 billion viewers - 6,000 hours of broadcasts. [3]

The Olympic broadcast partnership has provided the Olympic Movement with a solid financial base, thanks to a well-developed strategy. Olympic broadcasts from the Olympic Games have been the single largest source of revenue for the Olympic Movement for almost four decades. The cost of broadcasts from Tokyo 2020 was USD

3.107 billion, and from Beijing 2022 - USD 1.436 billion. [3]

The Olympic Ticketing Programme is managed by the OCOG, with the support of the IOC. The main objective of the Olympic Ticketing Programmes is to enable as many people as possible to see the Olympic Games ceremonies and competitions and to generate the necessary financial revenues to support the Olympic Games. Ticket sales in Rio 2016 generated \$321 million in revenue (in Tokyo 2020, spectators were unable to attend the competition due to COVID-19 measures). [3]

The IOC's global licensing strategy aims to create a tangible connection to the Olympic Games and Olympism through merchandising programmes that align with the Olympic image and enhance brand value and reputation. The main goal of these activities is to strengthen and promote the Olympic brand not only during the Olympic Games, but also in the period between the Games. The IOC's global licensing strategy is divided into three main licensing programmes aimed at specific target groups: "Olympic Heritage Collection, Olympic Collection and Olympic Programme. [4]

Revenues from licensing programmes for Tokyo 2020 totalled USD 52 million.

In Pyeongchang 2018, the company managed to get USD 79 million.

The IOC redistributes its income from commercial activities as follows [3]:

- 90% (the daily equivalent of more than USD 4.2 million) is allocated to:

- NOCs to support their athletes at national and local levels;
- international sports federations to promote their sport around the world;
- individual athletes and coaches through the Olympic Solidarity Fund (\$590 million);
- to the organising committees of each Olympic Games;
- other Olympic and sports organisations that promote the development of sport around the world;
- for the IOC's activities, projects and programmes aimed at supporting the Games and promoting the global development of sport and the Olympic movement;
- the costs of holding the Youth Olympic Games every two years;
- for WADA activities (50% of the budget comes from the IOC). 10% of revenues are allocated to sports development and IOC activities. [3]

Conclusion. In summary, the IOC has created an effective economic programme that has been working productively for almost forty years and has contributed to the development of the international Olympic movement.

List of references:

1. Yednak V., Vasiruk M., Yednak D. Marketing in Olympic sport / Olympic movement in Ukraine - past and present. Materials of the All-Ukrainian scientific conference. Edited by. Ternopil: V. Hnatiuk TNPU Publishing House, 2023. - P. 69-72. [Ukrainian]. Available at: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/28647/1/15_Yednak.pdf

2. <https://olympics.com/ioc/partners>

3. https://stillmed.olympics.com/media/Documents/International-Olympic-Committee/IOC-Marketing-And-Broadcasting/IOC-Marketing-Fact-File.pdf?_ga=2.72526675.1961415023.1704906239-1029614329.1704206352

4. Puig, Josep Maria (2010): Olympic marketing: historical overview: university lectures on the Olympics. Bellaterra: Centre d'Estudis Olímpics (UAB). International Chair in Olympism (IOC-UAB) [Date consulted: dd/mm/yy].

Ангелюк І. О.¹ <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Наумчук В. І.² <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

Лаврін Г. З.³

<https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

ВИКОРИСТАННЯ РІЗНОВИДІВ БАСКЕТБОЛУ В ОЛІМПІЙСЬКІЙ ОСВІТІ УЧНІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

¹⁻³Тернопільський національний педагогічний Університет
ім. В. Гнатюка

Annotation. *The article clarifies the prospects for the use of varieties of basketball in the Olympic education of schoolchildren in the context of the requirements of the concept of the New Ukrainian School. The role and importance of gaming activity in the formation of the student's personality is revealed. The basic organizational and pedagogical conditions that contribute to the proper implementation of streetball, korfbal, netball, wrestling, ringball, slombol and cestobol in physical education lessons are determined.*

Keywords: Olympic education, New Ukrainian school, varieties of basketball, physical education lesson.

Постановка проблеми. Чинна реформа освітньої галузі, яка реалізується на концептуальних засадах Нової української школи (НУШ), потребує належного розв'язання цілої низки ідеологічно-правових, соціально-економічних, психолого-педагогічних, оздоровчо-рекреаційних, культурно-просвітницьких та інших завдань. При цьому важливим чинником реалізації формули НУШ, стрижень якої визначають

новий зміст освіти, умотивований учитель, ціннісне виховання, автономія школи, педагогіка партнерства, дитиноцентризм, оновлена структура, справедливе фінансування, сучасне освітнє середовище виступає олімпійська освіта учнів, яка уможливорює гармонійне поєднання інтелекту, сили духу, фізичних якостей та тілесної краси.

Олімпійська освіта є складовою частиною загальної освіти. Вона розглядається дослідниками як багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь та навичок, розвиток здібностей, інтересів і потреб, що базуються на гуманістичних ідеалах та цінностях олімпізму [5]. Навчання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, що відображає філософський сенс олімпійської освіти, передбачає гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом [3].

Освітні нововведення НУШ пов'язуються з подальшим пошуком й упровадженням інноваційних програм і методик, сучасних технологій та форм взаємодії суб'єктів освітнього процесу, які вирішують проблеми погіршення стану здоров'я і фізичного розвитку дітей та молоді, зниження успішності навчання школярів, непоодинокі прояви агресії, зростання кількості правопорушень серед неповнолітніх. Цей безперервний процес включає, у тому числі, й урізноманітнення змісту рухової діяльності школярів на уроках фізичної культури, що, за твердженням І. Кривуца і О. Несен, підтримують 73,5 % вчителів [1].

Важливою і невід'ємною складовою шкільної освіти виступають спортивні ігри. На відміну від більшості інших видів рухової діяльності школярів, які представлені у навчальних програмах з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти у вигляді варіативних модулів, ігри уможливають активне емоційне пізнання оточуючої дійсності, сприяють адаптації пізнавального процесу до індивідуальних особливостей учнів, формують у них потребу ведення здорового способу життя, здатність раціонально використовувати вільний час, забезпечують атмосферу свободи й комфорту, встановлюють психосоматичну рівновагу [9; 10].

Один із шляхів реалізації потенціалу ігор у закладах загальної середньої освіти пов'язуємо з всебічним використанням класичних (базових) спортивних ігор і, зокрема, баскетболу та його різновидів, як дієвого інструменту педагогічного впливу.

Мета дослідження – з'ясувати перспективи використання різновидів баскетболу в олімпійській освіті школярів у контексті вимог концепції Нової української школи, а також визначити основні організаційно-педагогічні умови, які сприяють належній їх реалізації на уроках фізичної культури.

Методи дослідження. Для досягнення вказаної мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез і узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка на тему: «Професійно-педагогічна підготовка майбутніх фахівців до формування фізичної культури учнівської молоді» (Державний реєстраційний номер: 0120U103906).

Результати досліджень. Серед різновидів класичного баскетболу чинна навчальна програма з фізичної культури пропонує для вивчення лише корфбол, хоча похідних від цієї популярної серед учнівської молоді гри є значно більше [4; 7; 8; 13]. Розширення переліку ігор дозволить покращити їх розуміння та підвищити ефективність використання в освітньому процесі: з одного боку, через пропонування дедалі конкретніших цілей ігрових варіантів та конструювання навчальних завдань, а з другого, завдяки створенню динамічної мережевої моделі і перенесенню процедур в інші види діяльності [11]. При цьому ігрові різновиди максимально збільшують можливості для розвитку мотивації школярів, що вкрай важливо для зростання ймовірності збереження навичок активного й здорового способу життя в майбутньому [12], а на уроках фізичної культури вони можуть виступати дієвим інструментом стимулювання фізичної активності учнів, особливо для тих, хто менше схильний до спорту [7].

Для успішного використання різновидів баскетболу вчителів фізичної культури необхідно враховувати їх представництво та

розробленість у науково-інформаційному просторі, а саме історію виникнення і розвитку, зміст та характеристику, техніку, тактику спортивних ігор, методику їх навчання, основи фізичної підготовки баскетболістів, розвиток у школярів фізичних якостей ігровими засобами. Вчителеві доцільно визначити основні правила і вимоги до різновидів баскетболу, окреслити спільні та відмінні особливості стрітболу, корфболу, нетболу, слемболу, резболу, рінгболк, цестоболу. Так, спільною рисою для усіх ігор є мета – закинути м'яч у кошик. Відмінності полягають у розмірах та вимогах до майданчиків. Наприклад, резбол та стрітбол для успішної гри потребують баскетбольних майданчиків, де можливе використання гравцями ведення м'яча. У корфбол, цестобол, рінгбол, нетбол грають на будь-якому майданчику, але з відповідною правилами конкретної гри розміткою. Слембол потребує особливого майданчика із батутами. Різниться також висота кошика. Зокрема, у рінгболі та корфболі висота кошика є відмінною від його висоти у класичному баскетболі – 305 см (10 футів). В інших іграх висота кошика відповідає правилам баскетболу. Відмінністю корфболу, нетболу, цестоболу та рінгболу є відсутність баскетбольного щита, оскільки сам кошик прикріплюється до спеціальної конструкції. У корфболі, нетболі, цестоболі, рінгболі ігрові дії учасників обмежуються правилами у певних зонах (ділянках) ігрового майданчику, а в інших іграх таких обмежень не має. Окрім того, існують відмінності у тривалості гри, кількості гравців на майданчику, у розмірах та вимогах до м'яча.

З'ясування характеристик різновидів баскетболу, їх педагогічного потенціалу дозволить не тільки збільшити перелік видів рухової активності школярів та урізноманітнити зміст навчального матеріалу, але й визначити організаційно-педагогічні умови їх ефективної реалізації, що у підсумку уможливіє належне вирішення поставлених освітніх завдань.

Процес уведення принципово нових різновидів баскетболу має бути сконструйований так, щоб забезпечити взаємозв'язок між різними сторонами освітнього процесу з урахуванням результатів внесених змін. Зміст уроків фізичної культури варто доповнювати навчальним матеріалом з таких ігрових видів, як стрітбол, корфбол, нетбол, резбол, рінгбол, слембол та цестобол. У теоретичну підготовку школярів необхідно включати засвоєння знань щодо змісту та особливостей того чи іншого різновиду баскетболу, розбір відмінностей між іграми,

вивчення їх впливу і можливостей використання в освітньому процесі. Техніко-тактична підготовка учнів забезпечуватиметься оволодінням основними ігровими прийомами, опануванням техніки і тактики ігор. Уся різноманітність засобів фізичної підготовки має спрямовуватись на всебічний розвиток учнів, зміцнення та збереження їх здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму школярів, виховання фізичних якостей та рухових здібностей, стимулювання відновлювальних процесів тощо.

Орієнтовна структура уроку фізичної культури може мати такий зміст:

Підготовча частина (12-15 хв): організаційно-мотиваційна складова; розминка: загальна → спеціальна → індивідуальна; розвиток гнучкості, різновидів швидкісних та координаційних здібностей.

Основна частина (25-30 хв): оволодіння технікою гри: рухове уявлення → рухове уміння → рухова навичка → система навичок вищого порядку (суперуміння); засвоєння тактичних дій: індивідуальних → групових → командних; розвиток силових здібностей та різновидів витривалості; навчальні ігри.

Заклучна частина (3-5 хв): зниження функціональної активності; підведення підсумків.

Серед організаційно-педагогічних умов, які сприяють належній реалізації різновидів баскетболу на уроках фізичної культури та успішному розв'язанню завдань заняття, доцільно виокремити, але не обмежуватися такими, як: невпинне самовдосконалення вчителя; підвищення мотивації учнів до занять та їх інтересу до різних видів ігор; підготовка місць проведення занять, необхідного інвентарю та обладнання; підготовка помічників, залучення учнів до виконання різних обов'язків; урізноманітнення змісту уроку, його узгодження з іншими заняттями, забезпечення оптимальної моторної щільності; створення умов для самореалізації кожної особистості, прояву ініціативи і творчості; реалізація міждисциплінарних зав'язків та збагачення світогляду учнів; досягнення позитивних емоцій і створення ситуації успіху; забезпечення належного контролю та самоконтролю; дотримання правил безпеки.

Необхідність уведення у зміст уроків фізичної культури різновидів баскетболу для фізичного й духовного вдосконалення школярів доведено неодноразово. Так,

результати дослідження І. Ангелюк і В. Наумчук переконливо свідчать про доцільність включення стрітболу, корфболу, нетболу, резболу, рінгболу, слемболу та цестоболу у навчальну програму з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти [6]. Це узгоджується з висновками науковців щодо ефективності використання споріднених з баскетболом ігор на заняттях фізичною культурою зі школярами, які мають різний стан підготовленості [8]. Застосування пропонуваніх різновидів баскетболу сприяє формуванню особистості школяра, спонукає до систематичних занять фізичною культурою і спортом, позитивно впливає на функціонування всіх органів та систем організму.

Висновки. Використання різновидів баскетболу у контексті вимог концепції Нової української школи є перспективним шляхом олімпійської освіти школярів, оскільки не тільки покращує функціональні можливості учнів і суттєво збільшує їх мотивацію до занять, але й уможлиблює досягнення призначення фізичної культури та досягнення цілей освітнього процесу. Дотримання комплексу організаційно-педагогічних умов щодо реалізації різновидів баскетболу на уроках фізичної культури не тільки стимулює активну рухову діяльність учнів, розширює можливості цілеспрямованого педагогічного впливу, а й сприяє збереженню здоров'я дітей та підлітків, підвищенню їх фізичної працездатності.

Список літератури:

1. Кривуца, І., & Несен, О. (2022). Інтегровані уроки фізичної культури у закладах середньої освіти під час дистанційної форми навчання. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, Харків, 2022. (pp. 45-54). <https://doi.org/10.5281/zenodo.7249092>
2. Лаврін, Г., Ангелюк, І., & Осіп, Н. (2023). Основні характеристики та особливості ігор подібних до баскетболу та його різновидів. *Спортивні ігри*, (2(28)), 61–71. DOI: <https://doi.org/10.15391/si.2023-2.06>
3. Фізична культура. 10 – 11 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. (2022). <http://surl.li/djyub>
4. Цимбалюк, Ж. О., Несен, О. О., Мусієнко, А. В., & Юрченко, І. М. (2022). *Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей*. Харків. ХНПУ. <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/7566>
5. Юхимук Віра, Вацеба О.М., Герцик Мирослав (2010). До

понятійного тлумачення термінів «олімпійська освіта» і «олімпійське виховання». *Проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 11-114.

6. Anheliuk, I., & Naumchuk, V. (2023). The Use of Basketball Variations in Ukrainian General Secondary Education Institutions for Enhancing High School Students' Physical Capacity. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 3(2), 108-119. <https://doi.org/10.53863/mor.v3i2.903>

7. Azlan, A., Ismail, N., Mohamad Fauzi, N. F., & Talib, R. A. (2020). Incorporating Traditional Games in Physical Education Lesson to Increase Physical Activity Among Secondary School Students: A Preliminary Study. *Enhancing Health and Sports Performance by Design. MoHE 2019. Lecture Notes in Bioengineering*. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-3270-2_26

8. Lavrin, H. (2017). Technology of concentrated training as one of ways to optimization students' basketball trainings. *Physical Education of Students*, 21(2), 78-83. <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0205>

9. Naumchuk, V. I. (2019). Characterization of the Four-Stage Structure of the Process of Learning Motor Actions in Sports Games, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 7(4), 81-88. DOI: 10.13189/saj.2019.070403.

10. Naumchuk, V. I. (2018). *Theoretical and methodical bases of teaching sports games*. Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing.

11. Ribas, J. P, Hernández-Moreno, J., Díaz-Díaz, R., Borges-Hernández, P. J., Ruiz-Omeñaca, J. V., & Jaqueira, A. R. (2023). How to understand sports and traditional games and how to apply it to physical education. On the "Goal of Game". *Frontiers in Sports and Active Living*, 5:1123340. doi: 10.3389/fspor.2023.1123340

12. Wintle, J. (2022). Physical education and physical activity promotion: lifestyle sports as meaningful experiences. *Education Sciences, Special Issue Lifestyle Sports and Physical Education*, 12(3), 181; <https://doi.org/10.3390/educsci12030181>

13. Yuzkovets, I. O. (2020). *Comprehensive development of physical abilities of junior schoolchildren by means of mini-basketball*. (Dissertation of Doctor of Philosophy). SHEI "Pereiaslav-Khmelnytsky Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University", Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro.

ОСОБЛИВОСТІ ҐЕНДЕРНОЇ СТРУКТУРИ ДИТЯЧОГО КІННОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.
В. Гнатюка

Annotation. *In the article, the gender structure of equestrian sports among children in Ukraine is investigated. The number of boys and girls participating in competitions in Olympic equestrian disciplines (dressage and showjumping) is analyzed. The features of the gender structure of athletes are identified depending on the discipline of equestrian sports.*

Keywords: *equestrian sport, boys, girls, show jumping, dressage.*

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). До початку повномасштабного вторгнення РФ на територію України у 2022 р. у нашій країні діти активно залучалися до занять верховою їздою і кінним спортом. Про це свідчать зростання кількості учасників спеціальних дитячих змагань з кінного спорту, а також розширення географії їх проведення [2].

Кінний спорт – єдиний вид олімпійського спорту, в якому чоловіки та жінки змагаються на рівних [6; 7; 11]. Серед дітей-вершників також відсутня сегрегація за статтю (дівчата і хлопці змагаються в однакових умовах на одних змаганнях) [3]. Гендерна рівність, досягнута у кінному спорті, схвалюється і активно підтримується Міжнародним олімпійським комітетом (МОК), оскільки це відповідає його політиці у напрямку досягнення ґендерного паритету на Олімпійських іграх [12].

Водночас, дослідження науковців свідчать про певні особливості в гендерній структурі кінного спорту, зокрема серед вершників різних дисциплін кінного спорту, а також серед учасників змагань різного рівня [6; 8-10; 13].

Окрім питання ґендерної рівності, одним з пріоритетних напрямків діяльності МОК на шляху розвитку Олімпійських ігор є залучення молоді до занять олімпійськими видами спорту [14]. Оскільки кінний спорт не є популярним в Україні [1], тому для

його розвитку в нашій країні також важливим є активне залучення молоді та дітей до занять верховою їздою.

Таким чином, враховуючи гендерну рівність кінного спорту, стає важливим дослідження особливостей гендерної структури дитячого кінного спорту в Україні з метою збалансованого залучення дівчат та хлопців до занять верховою їздою. Проте на сьогодні відсутні наукові праці, які були б спрямовані на дослідження цього питання, що зумовило актуальність та мету нашого дослідження.

Мета дослідження – дослідити гендерну структуру дитячого кінного спорту в Україні і визначити її особливості для таких олімпійських дисциплін, як виїздка і конкур.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури і Інтернет-ресурсів; аналіз документів (результатів спеціальних дитячих змагань); порівняння; методи математичної статистики, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. Термін «кінний спорт» окреслює широке коло спортивних дисциплін, які пов'язані із взаємодією людини і коня [7]. Водночас на сьогодні в українській літературі немає визначення поняття «дитячий кінний спорт». Враховуючи чинне законодавство України [4], у нашому дослідженні під цим терміном матиметься на увазі напрям спорту, який забезпечує ознайомлення дітей з дисциплінами кінного спорту (в даній статі – виїздкою і конкуром) та виявлення їх здібностей до подальших занять ними.

На основі аналізу правил змагань з кінного спорту [3], в Україні кінно-спортивні заходи, які передбачають участь в них дітей-вершників, можна поділити на:

- національні кінні змагання для усіх вікових категорій вершників – змагання з різних видів кінного спорту, програма яких передбачає участь дітей-вершників (віком 12-14 років) в певних маршрутах і тестах;
- окремі кінні змагання для дітей-вершників – спеціальні дитячі змагання з кінного спорту, особливістю яких є те, що в них беруть участь лише діти, а також до участі в них в них допускають вершників з 2-6 років.

У ході дослідження нами були проаналізовані результати спеціальних дитячих змагань, оскільки вони передбачали участь дітей-вершників ширшого вікового діапазону.

Одним з всеукраїнських проєктів, який з 2019 року активно залучав дітей до занять верховою їздою і кінним спортом, є «Олімпійський StartUp». До повномасштабного вторгнення РФ на територію України в рамках цієї програми щорічно проводилися серії спеціальних дитячих змагань для вершників віком від 4-х років, зокрема протягом 2021 року відбулося 19 кінно-спортивних заходів, в яких взяли участь вершники з 38 кінних клубів України. Результати цих змагань зараховувалися в загальний рейтинг програми, згідно з яким відзначалися найкращі вершники та тренери [2].

У дослідженні нами був проаналізований Рейтинг вершників проєкту «Олімпійський StartUP» за 2021 рік [5]. Цей документ включає 9 категорій змагань, які за складністю і спеціалізацією поділяються на тести початкового рівня – 2 кат., виїздка – 3 кат., конкур – 4 кат. Загальна кількість вершників, які увійшли до Рейтингу становила 423 дитини, з них дівчат – 370 дит. (87,5%), хлопців – 53 дит. (12,5%). Таким чином, розподіл вершників за статтю у цих змаганнях, свідчить про переважання частки осіб жіночої статі над часткою чоловіків, що відповідає загальним тенденціям у кінному спорті як на міжнародному, так і на національному рівнях різних країн [6; 9; 13].

Як показало проведене нами дослідження (табл.1), на початковому рівні частка хлопців складає 21,1%, дівчат – 78,9%, що пов'язано з тим, що у кінному спорті вершники починають вчитися їздити верхи з раннього віку, проте спеціалізацію отримують близько 16 років [8; 9].

Таблиця 1

Гендерна структура спеціальних дитячих змагань
«Олімпійський StartUp»
за рівнем складності програми (2021 р.)

Категорія	Хлопці	Дівчата	Кількість Учасників
<i>Початковий рівень</i>			
ВВВ. Тест "З ведучим"	27,7%	72,3%	94
ВВ Тест "Під диктовку"	9,6%	90,4%	53
Разом за категорією «Початковий рівень»	21,1%	78,9%	147
<i>Виїздка</i>			
В1-D. Тести RE-8, AF elementary A/B, Special B	2,5%	97,5%	79
В2-D. Тести AF-1, RA-1, H-1	3,8%	96,2%	26
S1-D. Тести AF-3, L-6	100%	0	12
Разом за категорією «Виїздка»	2,56%	97,4%	117
<i>Конкур</i>			
ВВ-J. Маршрути жердини, хрестовини	16,2%	83,8%	74
В1-J. Маршрути 50 см, 60 см, 70 см	10,6%	89,4%	47
В2-J. Маршрути 80 см, 90 см	3,1%	96,9%	32
S1-J. Маршрут 100 см	16,7%	83,3%	6
Разом за категорією «Конкур»	11,9%	88,1%	159

У тестах з виїздки частка представників чоловічої статті є найменшою – 2,56%, натомість у конкурі цей показник є вищим і становить 11,9%, що є характерним для гендерної структури олімпійських дисциплін кінного спорту серед дорослих вершників [7; 9]. При цьому частка чоловіків серед учасників Олімпійських ігор у виїздки та конкурі були 16,9% і 38,7% відповідно (станом на 1 вересня 2019 р.) [13].

Закордонні науковці зазначають, що гендерна структура дорослих учасників кінних змагань залежить не лише від дисципліни кінного спорту, але й від рівня складності програми: частка осіб чоловічої статті збільшується із зростанням складності й рівня змагань [6; 9; 10]. Проте серед дітей такої закономірності нами виявлено не було. Імовірно це може бути

пов'язано з різними мотивами до занять верховою їздою й досягненням результатів у кінному спорті залежно не лише від ґендеру вершника, на що вказують деякі закордонні науковці [6; 10], а також від його віку. Причини відсутності такої закономірності в дітей потребують подальшого вивчення у майбутніх дослідженнях.

Висновок. Для ґендерної структури дитячого кінного спорту в Україні характерним є загальне домінування осіб жіночої статі серед дітей-вершників незалежно від складності змагань. Частка дівчат у змаганнях з виїздки є найбільшою, у конкурі - дещо меншою. Водночас в обох цих дисциплінах кінного спорту хлопців суттєво менше ніж дівчат. Також частка хлопців у конкурі є значно меншою за частку чоловіків серед дорослих вершників, які виступають на міжнародному рівні.

Список літератури.

1. Басараб А. Фактори популярності кінно-спортивних змагань в Україні. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XV Міжнародної конференції молодих вчених, 29 червня 2023 року [Електронний ресурс]. К., 2023. С. 13-14. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf (дата звернення: 30.12.2023).

2. Гуменюк С. В., Басараб А. К. Особливості спеціальних дитячих змагань з кінного спорту в Україні. Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування: матеріали регіонального науково-практичного семінару. Тернопіль: ТАЙП, 2023. С. 67-73. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/31420> (дата звернення: 30.12.2023).

3. Правила спортивних змагань з кінного спорту (виїздка, подолання перешкод, триборство). Перше видання. Київ, 2021. 137 с. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmaganiya/2021/equestrian-sports.pdf (дата звернення: 29.12.2023).

4. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 29 січня 1994 р. №3809-XII//База даних «Законодавство України»// ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 02.01.2024).

5. Рейтинг «Олімпійський StartUP» URL: https://t.me/s/equestrian_ua?q=%D1%80%D0%B5%D0%B9%D

1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3&before=1325 (дата звернення: 05.01.2024).

6. Adelman, M. Knijnik, J. Gender and equestrian sport. URL: <http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/22334/1/115.pdf> (дата звернення: 06.01.2024).

7. Dashper K. "Dressage Is Full of Queens!" Masculinity, Sexuality and Equestrian Sport. URL: <https://doi.org/10.1177/0038038512437898> (дата звернення: 07.01.2024).

8. de Haan, D. M. A Review of the Appropriateness of Existing Micro-and Meso-level Models of Athlete Development within Equestrian Sport. DOI: <https://doi.org/10.13189/saj.2017.050101> (дата звернення: 06.01.2024).

9. Dumbell, L., Johnson, J. L., de Haan, D. Demographic Profiling of elite dressage riders. DOI: 10.18848/2152-7857/CGP/v01i03/54021 (дата звернення: 06.01.2024).

10. Favero, L., Krasowska, E., & Jammaers, E. " The gendered subtext in show jumping. URL: https://dial.uclouvain.be/downloader/downloader.php?pid=thesis%3A31458&datastream=PDF_05&cover=cover-mem (дата звернення: 07.01.2024).

11. FEI 100 Years: Females at the Fore. URL: <https://www.fei.org/stories/100-years/fei-100-years-females-fore> (дата звернення: 26.12.2023).

12. IOC Statement on gender equality in the Olympic Movement. URL: <https://olympics.com/ioc/news/ioc-statement-on-gender-equality-in-the-olympic-movement> (дата звернення: 04.01.2024).

13. Kenneth J. Braddick. Is Equestrian Gender Equality Upset by Female Domination in Only Olympic Head-to-Head Sports? URL: <https://dressage-news.com/2019/09/02/is-equestrian-gender-equality-upset-by-female-domination-in-only-olympic-head-to-head-sports/> (дата звернення: 04.01.2024).

14. Youth engagement and mobilisation at the core as Dakar 2026 plans continue to progress URL: <https://olympics.com/ioc/news/youth-engagement-and-mobilisation-at-the-core-as-dakar-2026-plans-continue-to-progress> (дата звернення: 05.01.2024).

Боднар А.О. <https://orcid.org/0000-0002-8921-3656>

**ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ
НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ
ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ**

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

Annotation. *The study examines the role of interactive teaching methods in preparing future physical education teachers for the Olympic education of schoolchildren.*

The features of creating an educational environment at the faculties of physical culture are described, which is provided by using interactive teaching methods in various types of classroom and extracurricular activities of applicants for higher education. Examples of the application of interactive teaching methods in the process of preparing future teachers of physical culture for the Olympic education of schoolchildren are given.

Keywords: *physical education teachers, interactive teaching methods, Oimpiian education, training.*

Актуальність теми зумовлена перспективністю інтерактивних методів навчання в освіті, що сприяють розвитку креативного мислення, рефлексії, умінні розмірковувати, розв'язувати завдання та вирішувати проблеми.

Враховуючи специфіку та різноманітність інтерактивних методів навчання можна відзначити їх високий потенціал у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти школярів.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні ефективності застосування інтерактивних методів навчання в процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти школярів.

Методи дослідження. У процесі дослідження були використано теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, що надало можливість адаптувати інтерактивні методи навчання до

процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти школярів.

Результати досліджень. У дослідженні представлено досвід використання інтерактивних методів навчання у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти школярів.

Окрім традиційної структури проведення лекційних і семінарських занять, ми проводили заняття з використанням інтерактивних методів навчання, які дозволяють активізувати засвоєння здобувачами теоретичних знань, забезпечують розвиток професійного творчого мислення, пізнавального інтересу до змісту навчального предмету. Нижче наведемо приклади інтерактивних методів навчання, котрі ми використовували під час семінарських занять.

«Мікрофон» – інтерактивний метод навчання, коли студенти по черзі висловлюються з приводу проблеми або відповідають на запитання, передаючи один одному уявний мікрофон [2].

Цей метод ми використали під час вивчення теми «Олімпійська освіта у формуванні гармонійно розвиненої особистості» курсу «Педагогіка». З метою активації навчальної діяльності студентів ми запропонували їм дати коротку і лаконічну відповідь на запитання: «У чому полягає гуманістичний потенціал олімпійської освіти?». Слово надається тільки тому студенту, котрий отримує «уявний» мікрофон.

Інтерактивний метод навчання **«незакінчені речення»**, ми використовували під час вивчення курсу «Історія фізичної культури» з метою формування у студентів когнітивного компоненту досліджуваної готовності та розуміння ними основних термінів і понять, які лежать в основі олімпійської освіти [2]. Наведемо приклади визначень, які потрібно було продовжити здобувачам вищої освіти:

1. «Калокагатія – це старогрецький ідеал, що передбачає виховання прекрасної людини, для якої характерні...».

2. «Агоністика – це принцип змагальності, що реалізовувався у всіх сферах життя (праці, мистецтві, спорті) з метою...».

3. «Олімпізм – це життєва філософія, що...».

4. «"Фейр Плей" – це збірка правил, яких дотримуються...».

Далі наведемо фрагмент семінарського заняття з дисципліни «Вступ до спеціальності» під час розгляду питання «*Роль олімпійської освіти у гармонійному розвитку людини*» шляхом використання методу «**робота в групах**» [2].

На початку заняття викладач актуалізує увагу здобувачів на тому, що кінцевою метою як фізичної культури так і олімпійської освіти є формування гармонійно розвиненої особистості. Далі здобувачі поділяються на групи по 5-6 осіб. Кожна група отримала завдання назвати якомога більше ідеалів і цінностей олімпізму та розкрити їх роль у формуванні гармонійного розвитку особистості. Протягом двадцяти хвилин у групах відбувалось обговорення отриманого завдання, після чого кожна з них по черзі презентувала результати своєї роботи, які після завершення останньої доповіді були обговорені та проаналізовані з метою розробки єдиної позиції усієї групи. За підсумками роботи у групах студенти під керівництвом викладача склали таблицю «Основні ідеали та цінності олімпізму». Увага здобувачів акцентувалась на тому, що зазначені ідеали та цінності олімпізму є невід'ємною частиною формування гармонійно розвиненої особистості в тому числі їх, як майбутніх учителів фізичної культури (як суб'єктів олімпійської освіти).

Метод «**конкретних ситуацій**» заснований на твердженні, що шлях до вдосконалення власних знань можна прокласти лише через розгляд, вивчення та обговорення конкретних проблемних ситуацій. Такі ситуації та їх обговорення в аудиторії дають можливість ознайомитися з прийомами розв'язування проблеми з різних позицій – знання справи, досвіду, спостережень. Необхідним, вважають, навчитися приймати правильні рішення, а це можливо лише за умови великої кількості їх прийняття. Необхідно пам'ятати, що немає рішення без дії. Саме тому здобувачі навчаються переходити від споглядання до вироблення навичок і вмінь, необхідних для практичної діяльності [2].

Прикладом семінарського заняття зі створенням **конкретних педагогічних ситуацій** стало заняття на тему «*Принципи та основні положення «Фейр Плей» курсу «Історія фізичної культури»*. Здобувачів попросили уявити, що вони працюють вчителями фізичної культури у ЗЗНЗ. Кожен здобувач отримав завдання з переліком проблемних ситуацій, які їм необхідно

вирішити самостійно. Наведемо кілька конкретних ситуацій, які були запропоновані студентам [2].

1. До третього класу прийшов новенький темношкірий хлопчик, який не дуже добре розмовляв українською мовою. Одного разу на перерві Ви помітили, що однокласники ображають і принижують його через расову приналежність. Які будуть Ваші дії?

2. Під час товариського матчу з футболу збірна команда чотирикласників Вашої школи зазнала поразки від команди з сусідньої школи. Не змирившись з програшем, гравці Вашої команди почали ображати суперників, звинувачувати їх у нечесній грі та провокувати на бійку. Які будуть Ваші дії?

3. Один із учнів Вашого класу відвідує секцію з боротьби. Одного разу, увійшовши до роздягальні, Ви помітили, як він приймає заборонені препарати (стимулятори центральної нервової системи). Які будуть Ваші дії?

4. Олег – учень дев'ятого класу. Він уже 5 років займається у секції з плавання та має хороші результати. Батьки Олега помітили, що хлопець став часто пропускати уроки, а згодом взагалі перестав відвідувати школу, аргументуючи це тим, що навчання йому не потрібне, адже він стане професійним спортсменом. Розчаровані батьки звернулися до Вас з проханням допомогти. Які будуть Ваші дії?

В основі даних проблемних ситуацій лежать порушення правил Фейр Плей («чесної гри»), які включають доброзичливість та повагу до суперника, вміння переносити поразку, не прагнути до перемоги будь-якою ціною, неприпустимість будь-якої дискримінації.

Саме тому перед кожним студентом ставилось завдання самостійно осмислити певну проблемну ситуацію та запропонувати шляхи її вирішення ґрунтуючись на принципах Фейр Плей. Ми прагнули акцентувати увагу студентів на тому, що вчитель фізичної культури відіграє першочергову роль у пропаганді та поширенні принципів Фейр Плей, а також активній популяризації гуманістичних цінностей не тільки під час змагань, а й у повсякденному житті.

В позааудиторній діяльності серед здобувачів вищої освіти 1-4 курсів факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка був проведений I етап історичного *брейн-рингу* «Олімпізм та сучасність».

Метою даного заходу була популяризація олімпійського руху, пропаганда гуманістичних ідей та цінностей у студентському середовищі, покращення знань з історії олімпійського руху.

Кожен курс був представлений командою з 6 студентів (5 основних + 1 запасний). Змагання проводились за олімпійською системою. Команда, що виграла, отримувала 1 бал та зустрічалася з командою-переможцем наступної гри у фіналі. Команди, що програли попередні ігри, отримували 0 балів та зустрічалися в грі за 3 місце.

Кожна пара команд по чергово отримувала по 5 запитань із тем «Олімпійські ігри Стародавньої Греції» та «Олімпійська Україна». Команда-переможець була відзначена кубком та грамотою, а також солодкими призами. Призери ж історичного брейн-рингу отримали грамоти і солодкі подарунки.

До **інтерактивних засобів**, які ми використовували під час лекційних, семінарських та практичних занять, а також самостійної роботи, відносяться: авторські комп'ютерні презентації («Олімпійські ігри Стародавньої Греції», «Відродження Олімпійських ігор сучасності», «Олімпійська Україна»); відеоматеріали («Олімпійські ігри древності», «Переможці минулого», «Призери Олімпіади у Пекіні»); серія плакатів, виданих Олімпійською академією України, які розміщені в олімпійському куточку університету («Стародавні ігри», «Відродження», «Символіка», «Ігри, що підкорили світ», «Олімпійська Україна», «Багатогранність», «Проблеми», «Тенденції», «Олімпійські чемпіони незалежної України», «Зимові Олімпійські ігри»); любительські фото- та відеоматеріали учасників, призерів та переможців Олімпійських ігор; навчально-методичні матеріали [1; 3; 4; 5; 6; 7; 8 та ін.].

Список літератури

1. Бесарабчук Г. В. Вступ до спеціальності «Фізична культура». Кам'янець-Подільський : ТзВО «ОЛІКО», 2006. 120 с.

2. Боднар А.О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Аліна Олександрівна Боднар. Харків, 2016. 264с.

3. Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. 400 с.

4. Ермолова В. М. Олімпійська освіта в школі. Київ, 2009. 85 с.

5. Ермолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.

6. Павлюк Є. О., Свіргунець Є. М. Олімпійський і професійний спорт: навчальний посібник. Хмельницький : ХНУ, 2010. 254 с.

7. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: «Абетка-НОВА», 2001. 236 с.

8. Солопчук М. С., Боднар А. О. Олімпійська освіта: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. 176 с.

**Божик М. В., <https://0000-0001-6037-6032>
Марценюк А. І.**

ВИТОКИ СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА КРЕМЕНЕЧЧИНІ З ЧАСІВ ВОЛИНСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ ТА ВОЛИНСЬКОГО ЛІЦЕУ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

Анотація. У публікації досліджено становлення фізичної культури на Кременеччині часів Волинської гімназії та Волинського ліцею. Встановлено, що система організації навчання і виховання Волинської гімназії була досить цілісною і мала прогресивні ідеї європейського рівня в галузі педагогіки та фізичного виховання, зокрема.

Ключові слова: фізична культура, Волинська гімназія, Волинський ліцей, навчання, виховання.

Annotation. The publication examines the formation of physical culture in Kremenets region during the Volyn gymnasium and Volyn Lyceum. It was established that the system of organization of education and upbringing of the Volyn gymnasium was quite integral and had progressive ideas of the European level in the field of pedagogy and physical education, in particular.

Keywords: *physical culture, Volyn gymnasium, Volyn lyceum, training, education.*

Витоки становлення фізичної культури на Кременеччині сягають часів Волинської гімназії та Волинського лицю. Ще на початку XIX ст., а саме з 1805 року, коли було засновано Волинську гімназію, досвідчені педагоги викладали фехтування, спортивні ігри, плавання, гімнастику, зимові види спорту. Як свідчать архівні джерела, згідно з першим загальним статутом під назвою «Попередні правила народного виховання» пункт 35 дозволяв викладання в гімназіях гімнастичних вправ (фізичних вправ), танців, музики та верхової їзди [1, 4].

Важливо зазначити, що навчальні програми Волинської гімназії були спробою поєднати гуманітарні та природничо-математичні дисципліни. Зокрема, Т. Чацький вважав, що загальна освіта повинна поєднуватися з досконалою професійною підготовкою. Згідно з програмою Вільнюського університету протягом перших трьох років викладалися предмети гуманітарного циклу, у другому триріччі – природничо-математичні дисципліни. Організація навчального процесу визначила навчально-виховні завдання – надати учням наукові знання, відповідні рівню розвитку тогочасної європейської науки, виховувати у молодого покоління любов до землі та повагу до праці. На думку Гуго Коллонтая, це був час, коли молодь мала інтелектуально дозріти та поглибити свої різнобічні інтереси.

На думку багатьох дослідників і мемуаристів зазначеного періоду, за своїм впливом на освіту в регіоні Волинська гімназія конкурувала з Волинським університетом [2, 4]. Заняття з хімії проходили на високому рівні в добре обладнаній лабораторії. Ботаніку і зоологію викладав відомий учений Віллібальд Бессер, а потім його учень Антоній Анджейовський. У гімназії викладалися теоретичні та практичні курси агрономії та гігієни. Цьому слугували запроваджені Г. Колонтаєм додаткові факультативні предмети, які складалися переважно з точних і природничих наук [2, С. 46]. Вони призначалися для талановитої молоді, яка відмовлялася від подальшого навчання у Віленському університеті. Як свідчать архівні джерела, руховій діяльності відводилося важливе місце у вихованні старшокласників. Учні займалися легкою атлетикою (бігом), фехтуванням та плаванням. У вільний час студенти могли

додатково займатися верховою їздою, гімнастикою, іграми з м'ячем, спортивними танцями. Особливу славу здобули обладнані манежі для їзди на конях, спеціальний аптекарський сад. Значну увагу у Волинській гімназії приділяли організації змагань серед учнівської молоді, адже Тадеуш Чацький вважав, що без нагород спорт не має сенсу. Одним із популярних видів спорту стало фехтування. Як предмет його викладав француз С. Руссель. Також у Волинській гімназії вперше запровадили плавання як предмет. Спочатку його навчали самі учні, які вміли плавати. Пізніше Ю. Дотковича, вчителя плавання, представили педагогічному колективу Волинської гімназії. Цікаво, що він навчав плавати в річці Случ у спеціально відведеному місці. Також були запроваджені уроки верхової їзди, які проводив Кароль Аудіберт. Потім його змінив учитель Станіслав Ольшанський, який, як свідчать архівні матеріали, викладав верхову їзду в 1930-х роках в Університеті Св. Володимира.

Тому, на думку авторів [1, 2, 3], система організації навчання і виховання Волинської гімназії була досить цілісною і мала прогресивні ідеї європейського рівня в галузі педагогіки в цілому та фізичного виховання, зокрема. Згодом на базі гімназії утворився Волинський лицей, який фактично став навчальним закладом університетського типу для дітей дворян Волинської та Подільської губерній. Цікавим виявляється той факт, що в педагогічних закладах лицюю особлива увага приділялася вивченню історії фізичного виховання, на що відводилося 3-5 годин на тиждень. На уроках вивчалася історія розвитку фізичного виховання в Стародавній Греції та Римі, повідомлялося про інші системи освіти [3].

Ще однією традицією лицюю є те, що після закінчення навчального року, у червні-липні, у спортивній залі нагороджували кращих спортсменів. Важливе місце посідало фізичне виховання підростаючого покоління, на яке в навчальному плані відводилося 4 години на тиждень. Специфікою фізичного виховання була окрема організація занять юнаків і дівчат за різними програмами. Для учнів організовували обов'язкові весняні та осінні екскурсії Волиню під гаслом «Шляхом пізнання краю – до любові до нього». Новаторським було рішення облаштувати тенісний корт на території ботанічного саду. За майже два десятиліття напруженої роботи Кременецький лицей став важливим центром

освітнього, культурного, наукового, соціально-економічного та спортивного життя Волині.

Отже, становлення фізичної культури і спорту на Кременеччині бере свій початок із часів Волинської гімназії та Волинського ліцею, а Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка є спадкоємцем кращих історичних традицій у теорії та практиці фізичної культури та спорту.

Список літератури:

1. Бенера В. Є. Історико-педагогічний дискурс становлення фізичної культури на Кременеччині. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. № 2. 2013. С. 3 –6.
2. Коллонтай Г. Наукові листи. Краків., 1844. Т. III. С. 171-194.
3. Коляденко С. М. Кременецький ліцей у системі освіти Волині (XIX 30-і рр. XX ст.): монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2003. 136 с.
4. Папуша В. Спогадам про минуле немає кінця. 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. 240-245.

Боровська Н.І. <https://orcid.org/0009-0000-2604-9601>

СУТНІСТЬ ТА ІДЕЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В ФОРМУВАННІ ГУМАНІСТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ СУСПІЛЬСТВА

Луцький національний технічний університет

Annotation. *The article describes the essence and ideas of the Olympic movement in the formation of humanistic values of society. It is indicated that the Olympic movement has turned into one of the most powerful social movements of our time.*

Keywords: *Olympic movement, humanistic values, sport, idea, society.*

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

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

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

Мета дослідження – визначити сутність та ідеї олімпійського руху в формуванні гуманістичних цінностей суспільства.

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

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

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

В основі цього руху лежать ідеї гуманізму, поєднані зі спортом. Принципи й положення, сформульовані в Олімпійській

хартії, з самого початку мали гуманістичний, демократичний характер. Проте дані принципи довгий час залишалися декларативними, оскільки не використовувались в практиці олімпійського руху.

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

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

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

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

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

В дослідженні С.Н. Бубки, М.М. Булатової, В.М. Платонова зазначається, що олімпійський рух – це найскладніша система зв'язків, що проникає у всі сторони життя [2]. І. Городинський, Л. Ібрагімова вважають, що олімпійський рух в широкому загально-соціальному плані – це складний, багатоаспектний, діалектично-суперечливий процес, а олімпізм є відносно самостійним соціокультурним явищем, феноменом міжнародного масштабу.

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

С.І. Гуськов, посилаючись на роботи американських соціологів, висловлює думку, що олімпійський рух «проник у більшість, якщо не у всі наші соціальні інститути».

Цю ж думку підтверджує І.М. Кроль, який у дослідженні висловлює думку, що «олімпійський рух як елемент світової спільноти протягом своєї історії мав труднощі динамічного характеру, багатого на різнопланові події ХХ століття».

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

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

Сучасний олімпійський рух динамічно розвивається та поєднує учасників багатьох країн. Видатні соціологи привертають увагу на унікальність цього феномена, яке наповнюється новим змістом й відповідає непостійній соціокультурній ситуації. Це пояснюється тим, що в основу ідей олімпізму закладено загальнолюдські цінності та ідеали. Отже, суттєвим компонентом сучасного олімпійського руху є його гуманістична спрямованість, а також є його виховний вплив.

Зокрема, центральною фігурою в олімпійському спорті є людина, її особистість, досягнення. Успіх в спорті залежить від здібностей людини, її знань, волі, наполегливості, самовідданої праці.

У спорті закладено великі можливості для естетичного впливу на особистість, для формування здатності сприймати, відчувати й правильно розуміти прекрасне.

Концепцію сучасного олімпізму, як відомо, сформульовано П'єром де Кубертенем. Він пов'язував олімпізм з ідеєю вдосконалення людини, людських відносин й суспільства на основі використання спортивних змагань та підготовки до них. При цьому П. Кубертен враховував й неодноразово говорив про те, що спорт може відігравати в державі. Спорт застосовують як засіб одурманення мас, розпалення міжнаціональних конфліктів, досягнення небезкорисливих політичних цілей тощо. «Спорт, – писав П. Кубертен, – може пробуджувати найкращі й найгірші пристрасті. Він може викликати безкорисливість, чесність й користолюбство; може бути лицарським та продажним, гуманним й жорстоким».

Але, основне завдання олімпійського руху П. Кубертен вбачав у тому, щоб всіляко сприяти гуманістичного потенціалу спорту й запобігти здатності його антигуманного застосування.

Значення сучасного олімпійського руху вийшло далеко за рамки міжнародних спортивних змагань. Олімпійські ігри перетворилися на подію найбільшого загальнопланетарного значення, вони стали тим потужним імпульсом, який дозволив спорту впливати на всі сфери людської життєдіяльності.

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

Список літератури:

1. Булатова М., Платонов В. Олимпизм и олимпийское образование: история, современность, будущее. Наука в олимпийском спорте. 2018;4:4- 27.

2. Булатова М., Радченко Л., Єрмолова В. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти (український досвід). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;2:105-15.

3 Олімпійська Академія України [Інтернет]. [цитовано 2020 Січ 30]. Доступно: <http://www.oau-ukr.com/>.

КАРПАТСЬКИЙ ЛЕЩЕТАРСЬКИЙ КЛУБ ЯК ІСТОРИЧНИЙ СИМВОЛ СПОРТОВОГО РУХУ ГАЛИЧИНИ

(до 100-ліття від дня утворення КЛК)

Львівське обласне відділення національного олімпійського комітету України

Анотація. Проаналізовано історію утворення й особливості діяльності одного з провідних українських спортових клубів Галичини: Карпатського Лещетарського Клубу (КЛК) – основного осередку розвитку зимових видів спорту Західної України першої третини ХХ століття.

Ключові слова: історія фізичної культури, зимові види спорту, спортивний рух, лещетарські перегони, Західна Україна.

Annotation. Analyzed the history of formation and characteristics of one of the leading Ukrainian sports clubs Galicia – Carpathian Leschatarski Club (KLC) – the main center of winter sports in Western Ukraine in the first third twentieth century.

Keywords: history of physical culture, winter sports, sport movement Leschatarski race, Western Ukraine.

«Хотів би я дожити до тих часів, коли сто тисяч українців відважаться скочити на лещатах зі скічні. Байдуже на кілька метрів!...»

Роман Купчинський

Актуальність, постановка проблеми.

Львівщина, як загалом Західна Україна, має давні та славні традиції у розвитку зимових видів спорту.

На початку ХХ століття були освоєні для спорту прикарпатські селища Славське та Ворохта, де були споруджені перші в Україні трампліни для стрибків на лижах, лижні та гірськолижні траси. В 30-і роки ХХ століття в Галичині, на кшталт зимових Олімпійських Ігор проводилися масштабні комплексні змагання, які іменувалися зимові Запорізькі Ігрища, до участі яких запрошувалися представники спортивних клубів Галичини, Буковини та Закарпаття.

В 20-30-і роки, коли українські спортсмени ще не мали змоги виступати на Олімпійських Іграх самостійною командою, саме львів'яни були серед перших учасників зимових Олімпійських Ігор, виступаючи тоді у складах збірних команд Польщі. При цьому варто назвати імена стріянина Степана Вітовського – учасника зимових Олімпійських Ігор 1924 року з лижних перегонів (виступав на дистанції 50 км), львів'янина Франчішека Каву – учасника зимової Олімпіади 1928 року у цьому ж виді програми й беззаперечно ушлавлених львівських хокеїстів, п'ятеро з яких у складі збірної команди Польщі успішно змагалися на олімпійських змаганнях 1932 року в американському місті Лейку-Плесіді та у німецькому Гарміші-Партенкірхені 1936 року.

А саме: Казимир Соколовський (двічі), Роман Сабінський, Альберт Мауер, Владислав Лемішко, Роман Ступницький.

Зауважимо, що особливу роль та значення в розвитку лижних видів спорту в Західній Україні першої третини ХХ століття відігравав для українців Карпатський Лещетарський Клуб, історія якого розпочалася 95 років тому.

Зауважмо, що лижний спорт, або як тоді говорили лещетарство, був поширений в Галичині ще перед Першою світовою війною, й мав багатьох прихильників. Вже 1908 року львівський часопис «Сокільські Вісти» подав перші замітки про лещетарство. В тому ж році проф. Іван Боберський започаткував лижні змагання серед членів гімназійного спортивного гуртка, а згодом і лижні пробіги довкола Львова.

Однак основним осередком розвитку лещетарства серед українців Галичини став Карпатський Лещетарський Клуб (КЛК), утворений у 1924 році. Відтак спортивна громадськість України відзначає славний ювілей цього унікального спортивного осередку зимових видів спорту - 100-ліття від дня утворення КЛК. Саме ці три магічні літери стали своєрідним символом українського спорту Галичини 20-30-х років ХХ століття. Ці літери ще й донині об'єднують палких прихильників зимових лижних мандрівок, кому засніжені Карпати дарують чи то стрімку радість, чи то незбагненну красу зими.

Тривалий час ці три літери були добре знаними українцями Канади й США. Сьогодні діяльність Карпатського Лещетарського Клубу відновлена в Західній Україні, у Львові. І хоча зараз рідко хто вживає такі слова, як "лещетарство", "лещетар", "лещетарський", однак історія й традиції Карпатського

Лещетарського Клубу не можуть не зацікавити сучасного знавця історії зимових видів спорту.

Водночас історія та специфіка діяльності Карпатського Лещетарського клубу ще не достатньо доступна широкому фізкультурно-спортовому загалу, вчителям фізичної культури, організаторам спортивного руху, усім хто любить і займається зимовими видами спорту. При цьому кожна ювілейна дата спонукає звертатися до тих витоків, до історичної спадщини, згадати імена піонерів вітчизняного спорту й тим самим визначити сучасне підґрунтя й розуміння подальших шляхів розвитку лижних видів спорту в Україні.

Зауважимо, що у сучасній науково-методичній літературі недостатньо висвітлено історичне підґрунтя розвитку зимових видів спорту в різних регіонах України в ті історичні періоди, коли спорт формувався й утверджувався серед європейських народів як окреме суспільне явище. Виокремимо хіба дослідження сучасних українських вчених І. Андрухіва, О. Вацеби, О. Винничука, О. Ноги, Б. Трофим'яка [3, 4, 5, 9, 10]; окремі праці західноукраїнських авторів 20-30-х років ХХ ст. С. Гайдучка, В. Тихолоза, І. Мрица [6-8], які тією чи іншою мірою торкаються проблематики розвитку зимових видів спорту в Західній Україні в першій половині ХХ століття, й безперечно кілька цінних альманахів [1-2], виданих зусиллями українців за межами України й які, безумовно, потребують свого перевидання під сучасну пору.

Об'єкт дослідження. Історія розвитку лижних видів спорту в Галичині в першій третині ХХ століття.

Предмет дослідження. Особливості зародження й діяльності Карпатського Лещетарського клубу (КЛК).

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: метод теоретичного аналізу та узагальнення даних статистики й офіційних документів та окремі загальнонаукові методи: системний аналіз (аналіз, синтез, узагальнення); порівняльно-історичний метод; метод аналогій.

Джерельною базою слугували фонди Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського, Львівської наукової бібліотеки імені В. Стефаника НАН України, приватні архівні збірки, особисте листування з провідними діячами спортивного руху західної української діаспори.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Історія Карпатського Лещетарського Клубу розчиналася суботнього дня 8-го листопада 1924 року, коли в домівці "Сокола-Батька" у Львові на вулиці Руській, 20 зібралися ентузіасти лижного спорту. Зібралися, щоб створити окрему організацію.

Лижний спорт, або як тоді говорили лещетарство, був поширений в Галичині ще перед Першою світовою війною, й мав багатьох прихильників. Вже у 1908 році львівський часопис "Сокільські Вісти" подає перші замітки про лещета. В тому ж році професор Іван Боберський започатковує лижні змагання серед членів гімназійного спортивного гуртка, а згодом і лижні пробіги довкола Львова. Викликає зацікавлення новий вид спорту в Перемишлі серед членів українського спортивного товариства "Сянова Чайка". У 1911 році вперше знайомляться з їздою на лижах учні української гімназії в Тернополі. В 1912 році студентка М. Кульчицька зі Станиславова (нині Івано-Франківськ) "робить першу пробу на лещетах" серед жінок. Тому не дивно, що група прихильників цього виду спорту, багато з яких належали тоді до клубу "Чорногора", вирішила зорганізувати окреме товариство зі своїм статутом, своєю структурою, з метою поширення та розвитку лещетарства.

Значна заслуга у цій справі належала професорові руханки Степанові Гайдучкові (1890-1976). Великий ентузіаст лижного спорту, сам непоганий лещетар, С. Гайдучок виступає з публічною доповіддю "Значення лещетарства для українців". Він підкреслював роль цього виду спорту не тільки як ефективного засобу фізичного виховання, але й також як соціально-економічного чинника в житті гірського населення поневоленого краю. На думку Степана Гайдучка варто було поширювати лещетарство серед сільської молоді, як важливого заходу для "покращення загального стану здоров'я, нації". Проблеми, порушені С. Гайдучком, окреслювали картину майбутнього села, як контрасту до відсталого буття бідняцьких сіл тогочасної Галичини.

9 грудня 1924 року на загальних зборах було проголошено про створення нового товариства, яке було назване Карпатським Лещетарським Клубом. Першим головою КЛК було обрано львівського інженера Льва Шепаровича. До керівного складу увійшли також Зенон Русин, Володимир Рожанковський, Зеновія Копестинська, Іван Мриц, Роман Говикович, проф. Ірина Лежогубська, проф. Степан Гайдучок та ін. Цікаво, що на

першому засіданні Управи КЛК було вирішено ввести до почесних членів товариства Івана Боберського, котрий на той час мешкав в Канаді. Це було не просто визнанням заслуг проф. І. Боберського як піонера лещетарства в Галичині, а, по суті, визнанням його імені як символу національної фізичної культури. Було оголошено конкурс на кращу емблему товариства, в якому відзначився відомий художник-графік Роберт Лісовський. Запропонована ним відзнака й дотепер є гордістю усіх членів КЛК.

Перші лещетарські змагання КЛК відбулися 15 лютого 1929 року у Львові в районі Погулянки за участі чималої кількості змагунів та глядачів. Характерним було те, що КЛК, як і інші українські тіловиховні установи, користувалися підтримкою провідних українських інституцій, зокрема таких як "Маслосоюз", "Червона Калина", Наукове Товариство ім. Шевченка. Саме книгарня НТШ радо фіндувала нагороди для учасників цих перших лещетарських змагань. Програма змагань передбачала: біг на дистанції 3 км серед жінок, біг для хлопців до 16 років на дистанції 3 км, біг для юнаків та чоловіків на дистанції 6 км, біг для чоловіків на дистанції 18 км, а також виступи в класі "сеньйорів" — змагання для чоловіків старшого віку. Практично кожний бажаючий мав змогу взяти участь у змаганнях. Нагородження переможців, і це згодом стало незмінною традицією, проводилося після завершення змагань в урочистій обстановці із запрошенням кращих співаків, артистів, журналістів, провідних діячів культурного життя тогочасного Львова.

КЛК, однак, займався не тільки проведенням спортивних змагань з лещетарства. Керівники Клубу сприяють відкриттю філій КЛК за межами Львова з метою поширення лещетарського спорту серед української молоді. Стараннями проф. Гайдучка проводяться спеціальні курси з методики навчання їзди на лещатах, організовується читання лекцій з окремих питань організації змагань, підготовки інвентаря тощо.

Крім занять з лещетарського бігу постійно організовуються зимові походи околицями Львова та в Карпатські гори. Однією з перших була мандрівка членів КЛК до Зелем'янки та Славського в січні 1925 року, "в часі якої учасники вправляли з'їзд та скоки". Члени КЛК одними із перших відкрили й освоїли для лещетарства селища Славське й Ворохту, гірські

масиви Чорногори. Мандрівки до Славського стали з часом регулярними. Члени КЛК, захоплені "лещетарськими теренами в тій околиці" називали це невелике селище "Меккою лещетарів". Саме у Славському було відкрито першу домівку (лижну базу) КЛК, яку охоче надав спортсменам парох Славського отець Качмарський. Ранньою весною 1929 року четверо членів КЛК здійснили перший лижний похід у Чорногору під проводом Івана Мрица.

У березні 1931 року Карпатський Лещетарський Клуб влаштовує перші "з'їздові змагання" (змагання з гірськолижного спорту) на горі Тростян поблизу Славського і змагання "у скоках" (стрибки з трампліну). Члени КЛК брали активну участь у проведенні різноманітних зимових свят, особливо різдвяних. Лещетарі Галичини були не просто популяризаторами та пропагандистами зимових видів спорту, а справжніми носіями народної культури, національного виховання, українських традицій. Лещетарі Ворохти прагнули, щоб "не закинути народнього вбрання і впровадити лещетарський однострій, пристосований до гуцульської ноші". Члени КЛК, як і багато інших спортсменів, відмовляючись від вживання алкоголю на змаганнях і забавах, впливали своєю популярністю, авторитетом і прикладом на формування здорового способу життя галицької молоді.

КЛК був частиною молодіжного руху, відображав і формував тенденції національно-культурного життя Західної України. За спогадами Романа Гавриляка, одного із провідних лещетарів того часу, серед членів КЛК "не усі були спортсменці, були там теж люди, які належали до клубу з товариських причин, бо там гуртувалися молоді гарні люди, з якими було приємно зустрічатися". Не випадково, що наприкінці 20-х років філії КЛК починають створюватися у різних місцевостях краю. Діяльні секції КЛК існують у Ворохті, Стрию, Космачі, Лавочному, Косові, Сяноку. Згідно звіту клубу за 1937 рік, Карпатський Лещетарський Клуб об'єднував 18 філій, а в 22 містечках краю філії були в стадії організації. Лідери КЛК були постійно націлені на пошук нових форм в організації роботи українських лещетарських осередків. З'являються такі форми змагань як окружні та краєві лещетарські першості. Цікаво проходять дружинові (командні) лещетарські змагання. Значно активізувало роботу лещетарських секцій проведення зимових Запорізьких Ігрищ - своєрідних зимових українських

олімпіад. Для подальшого розвитку лещетарського спорту в 1933 році було введено комплекс спеціальних нормативів — "лещетарську відзнаку справності", проби якої зацікавили багатьох. Керівники КЛК ініціювали створення у Львові спортивно-руханкового музею, розпочавши збірку експонатів.

В КЛК приходять все більше молодих талановитих атлетів. Популярність КЛК дає підставу керівникам клубу розвивати не тільки зимові види спорту. Щоб продовжувати масову спортивну роботу восени та влітку, КЛК організовує та проводить змагання з плавання, веслярства, легкої атлетики. В 30-х роках спортивні команди в білих одностроях з чорними літерами "КЛК" на грудях, були на провідних ролях в багатьох видах спорту. Однак розвиток саме лещетарства залишався найуспішнішою ділянкою в роботі КЛК. Цікавим фактом було те, що до розвитку зимових видів спорту у великій мірі спричинилася молодь Гуцульщини й Бойківщини. "Лещетарський нарибок головно серед гуцулів є дуже великий і добрий, так, що вже небаром можна буде сподіватися від них неабияких спортових осягів",— в такому тоні оцінювали щоденні львівські газети успіхи лещетарів з гірських районів Галичини. 19 січня 1935 року відбувся в Космачі великий зліт лещетарів. Того дня в Космачі, в присутності більше тисячі осіб, відбулися лещетарські змагання за "відзнаку лещетарської справності", в яких глядачам особливо запам'яталися виступ 37-літнього батька і 13-літнього сина Миколи і Степана Арсеничів з Березова Нижнього.

Члени КЛК вперше продемонстрували широкому загалу новий на той час вид спорту — стрибки на лижах з трампліну. Цікавий репортаж про перші змагання на Кортумівці у Львові помістив в "Ділі" (27 лютого 1933 р.) Роман Купчинський. Наведені нижче витяги з його статті "Лещетарські скоки" влучно й виразно характеризують сприйняття нового виду спорту: "...знаю різні скоки: політичні, в гречку, скоки горячки і настроїв, але лещетарські скоки перший раз бачив. Гарна річ. Хоч би змагуни не скакали далеко, хоч би що другий падав, хоч би скічня була примітивна. Подумати тільки: наше плем'я розганяється з височеного горба і кидається в безодню, як у дим, і не задумується над тим, що може скрутити в'язи. Нехай собі що хоче хто говорить, це не тільки гарна, але й велика річ. Хотів би я дожити до тих часів, коли сто тисяч українців відважиться скочити на лещатах зі скічні. Байдуже на кілька

метрів!... Аті гуцули й бойки то приїхали з далеких гір спробувати разом з міщучами дивний винахід лещет. Блестіли по білім тлі як яскраві огники. Не показали ще нічого надзвичайного, бо тисячі літ не знали про лещета. Але тепер уже знають і недалекий час, коли напевно покажуть. Не тільки своїм".

І справді: в середині 30-х років серед членів КЛК з'явилася ціла група талановитих спортсменів, здатних показати достатньо високого рівня спортивні результати. Серед кращих варто зазначити імена Івана Мрица, Миколи Бойчука, Гриця Мочерняка, Романа Рака, Володимира Врецьони, Романа Рибачека, Богдана Хамули, Ореста Мартиновича й ін. Відзначимо й неабияке зацікавлення лещетарством серед жінок, серед котрих своєю майстерністю виділялися Анна Говикович-Рожанківська, Дарія Федак-Бучацька, Марія Федусевич та ін.

Розвиток Карпатського Лещетарського Клубу ураз було припинено у 1939 році. Але започатковані в 20-30-х роках ХХ століття лещетарські традиції продовжувалися. Після подій ІІ Світової війни КЛК досить успішно продовжував свою спортивну й виховну діяльність в еміграційних умовах, на територіях Німеччини, Сполучених Штатів Америки та Канади.

Сьогодні магічні літери "КЛК" знову приваблюють у дивовижний світ зимових спортивних захоплень галицьку молодь.

Незабаром Карпатському Лещетарському Клубові - столітній ювілей!

Віриться, що історія цього клубу є яскравою сторінкою унікальної історії українського спорту.

Висновок. Підсумовуючи все викладене вище, підкреслимо, що в розвитку зимових видів спорту в Західній Україні важливу роль та значення відіграв Карпатський Лещетарський Клуб (1924). Діяльність цього осередку дала підґрунтя для розвитку лижних перегонів, стрибків на лижах з трампліну серед мешканців Галичини, сформувала основні центри для функціонування зимових видів спорту – Львів, Славське, Ворохта, Косів, Сянок; заснувала систему проведення спортивно-масових змагань зимових видів спорту в Західній Україні.

При цьому фактологічний матеріал, нагромаджений в історії розвитку окремих видів спорту, в даному випадку зимових

видів, актуалізує проблематику узагальнюючого аналізу розвитку спортивного руху в Україні впродовж ХХ ст., що дозволить об'єктивно, виважено й науково обґрунтовано розкрити характерні особливості та тенденції розвитку української фізичної культури і спорту останнього століття.

Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі очевидні й мають широке поле для дослідників, зокрема тих, які вивчають історію окремих видів спорту, історію розвитку спорту в окремих регіонах України, діяльність провідних діячів фізкультурно-спортивного руху, окремі напрями теорії й методики фізичної культури, міжнародний досвід істориків фізичної культури і спорту.

Список літератури:

1. Альманах Карпатського Лещетарського Клубу, 1924-1984: Львів-Мюнхен-Нью-Йорк, - Нью-Йорк, 1989.
2. Альманах Ради Фізичної культури (1945-1948) – Мюнхен: «Молоде Життя», 1951.
3. Андрухів І. О. Західноукраїнські молодіжні товариства "Сокол", "Січ", "Пласт", "Луг". – Івано-Франківськ, 1992. – 78 с.;
4. Вацеба О. М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. – 232 с.;
5. Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. – Тернопіль: Астон, 2001. – 404 с.;
6. Гайдучок С. Пів століття сокільських видань. – Львів, 1937. – 53 с.
7. Лещетарський впоряд / Ред. В. Тихоліз. – Львів: Накладом "Сокола-Батька", 1935. – 8 с.
8. Мриц І. Наука їзди на лещатах. – Львів: Накладом "Сокола Батька", 1929. – 64 с.
9. Нога О. П. Світ львівського спорту 1900–1939 рр. Спортдосягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво. – Львів: Українські технології, 2004. – 784 с.;
10. Трофим'як Б. Є. Фізичне виховання і спортивний рух у Західній Україні (з початку 30-х років ХІХ ст. до 1939 року): Навчальний посібник. – Київ: ІЗіМН, 1997. – 419 с.

МІСЦЕ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

*Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

Анотація. У публікації висвітлено місце олімпійської освіти у патріотичному вихованні школярів. Визначено умови впровадження та поширення основних олімпійських цінностей та ідей олімпізму.

Abstract. The publication highlights the place of Olympic education in institutions of general secondary education. The conditions for educating the young generation and involving them in imitating the main Olympic values and ideas of Olympism have been determined.

Актуальність теми.

Інтеграційні процеси, що відбуваються в Україні, виникнення різних громадських рухів, поширення волонтерської діяльності, зміни всередині суспільства вимагають пошуку нових підходів у системі освіти й виховання, у молоді патріотизму, людської гідності й національної свідомості.

Виховання підростаючого покоління завжди було важливою складовою розвитку особистості. Одним із основних завдань Міжнародного олімпійського комітету є орієнтація діяльності на заохочення та підтримку ініціатив, спрямованих на інтеграцію олімпійських цінностей в життя суспільства. Тому однією зі сторін виховання молоді є формування олімпійської ідеології, яка зі слів П'єра де Кубертена, базується на загальнолюдських цінностях, які спираються на демократичні і гуманістичні ідеали, покликані стати невід'ємним і пріоритетним елементом в системі виховання і освіти [2]

На сучасному етапі розвитку Української держави постає глобальна проблема – відродження національної свідомості української молоді, починаючи з виховання справжнього громадянина та патріота своєї країни, на що є покликана олімпійська освіта. Як зазначає професор М. Булатова «олімпійська освіта» – це використання всієї широти та глибини

змісту олімпійського руху з його багатою історією та сучасністю, досягненнями, проблемами, протиріччями, складними зв'язками з різними сферами життя світової спільноти як важливої складової гуманітарної освіти та гуманістичного виховання» [1]. Враховуючи те, що олімпійська освіта – це педагогічний процес, який реалізується на всіх рівнях освіти, а шкільний вік є одним із вирішальних періодів у формуванні фізичного, морального і духовного розвитку дитини, варто відзначити доцільність олімпійської освіти школярів [3].

Завдання, принципи та характерні риси запропоновані освітньою реформою «Нової української школи» [4] частково перегукуються із фундаментальними принципами та цінностями, які покладені в основу олімпійської освіти. Це в свою чергу вимагає від освіти врахування вимог та викликів сучасного суспільства, які покладені у зміст програми реформи.

Досліджуючи ідею олімпізму М. Булатова виділяє ряд суперечностей між:

- потребу суспільства в потужних і ефективних засобах фізичного, психічного і морального оздоровлення підростаючого покоління і низьким використанням інноваційних педагогічних підходів, технологій, форм;
- значною кількістю громадських організацій, установ, що займаються питаннями громадянсько-патріотичного виховання молоді, та відсутністю цілеспрямованого і науково обґрунтованого їх залучення до діяльності, спрямованої на виховання патріотизму й громадянськості школярів закладів загальної середньої освіти;
- значним виховним потенціалом олімпійських цінностей та низьким рівнем їх використання в системі національної освіти [1].

Як зазначається вище однією з умов впровадження та поширення ідей олімпізму, є використання різноманітних інноваційних форм олімпійської освіти, зокрема серед різноманітних шкільних заходів можна виділити проведення олімпійських вікторини, конкурсів малюнків на олімпійську тематику, спортивні змагання «Олімпійське лелечення», олімпійський день, олімпійський урок, олімпійський тиждень OlympicLab.

Також важливою умовою є залучення органів місцевого самоврядування та громадських організацій до таких заходів. Тому вони як правило проводяться за ініціативи Міжнародного

олімпійського комітету з залученням регіональних відділень НОК України у співпраці з місцевими структурними, федераціями з олімпійських видів спорту, фізкультурно-спортивними товариствами та відомствами, регіональними центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» та регіональними центрами з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», що в свою чергу сприяє формуванню патріотизму підростаючого покоління.

Як зазначають науковці М. Булатова, В. Єрмолова, Д. Белокуров, І. Кроль, Л. Радченко, без активного впровадження олімпійських цінностей у навчально-виховний процес неможливий повноцінний розвиток особистості учнів.

Олімпійська освіта, ґрунтуючись на них, може досягти виховного ефекту тільки у тому випадку, якщо вона впроваджена в загальну систему виховання освітнього закладу [5].

Розглядаючи просування олімпійських цінностей, як виховне завдання, міжнародна експерт з олімпійської освіти Д. Біндер, звертає увагу на: збагачення особистості за допомогою фізичної активності та спорту, що поєднуються з культурою і розуміється як досвід на все життя; розвинення почуття людської солідарності, терпимості та взаємної поваги, пов'язаної з чесною грою; заохочення миру, взаєморозуміння, поваги до різних культур, захисту довкілля, основних людських цінностей й проблем, згідно з регіональними й національними вимогами; заохочення досконалості і досягнення згідно з основними олімпійськими ідеалами; збереження наступності людської цивілізації, що досягається вивченням давньої і сучасної олімпійської історії [6].

На даний час Міжнародний олімпійський комітет ставить основні акценти на такі олімпійські цінності як: досконалисть, дружбу, завзятість, натхнення та повагу. Таким чином спонукає нас до того, щоб цінності, які спортсмени транслюють у спорті через свою діяльність ми поширювали в освіті серед підростаючого покоління, що в свою чергу зробить світ справедливішим.

Висновок. Створення сучасної системи виховання і навчання молодого покоління було б неможливим без оптимального вирішення багатьох суспільних завдань. Одним із варіантів вирішення цієї складної проблеми є організація навчального процесу за ідеями олімпізму, шляхом реалізації

інноваційних проектів, використання різноманітних форм, участі громадських організацій, поширення олімпійських ідей.

Список літератури:

1. Булатова М. М., Ермолова В. М., Белокуров Д. В., Кроль І. М., Радченко Л. О. Реалізація національної ідеї становлення громадянина-патріота України через ціннісний потенціал олімпізму. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. – Т. 3. – 132 с.

2. Гакман А.В., Крушельницький Б.М. Стан реалізації олімпійської освіти у навчально-виховному процесі. Молодий вчений. № 3.1(43.1) 2017. С. 74-77.

3. Зорій Я.Б., Гакман А.В. Система Олімпійської освіти як засіб педагогічного процесу підростаючого покоління. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 4. С. 33–35.

4. Нова українська школа. Сайт МОН України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola> (дата звернення 13.01.2024)

5. Щербашин Я. С. Формування гуманістичних цінностей у школярів в процесі реалізації олімпійської освіти. Фіз. культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 14, т. 4. – С. 829 – 834.

6. Binder D. Be a champion in life! A book of activities for young people based on the joy of participation and on the important messages of the Olympic idea. An international teachers' resource book for schools. – Athens : FOSE. – 2000. – 262 p.

Галан Я.П. <https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

Дудіцька С.П. <https://orcid.org/0000-0001-5015-2465>

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ РІЗНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Чернівецький національний університет
ім. Ю. Федьковича

Annotation. *The publication focuses on the role of NGOs in popularizing the Olympic movement in Ukraine, with a particular emphasis on the Chernivtsi region. The relevance of this issue is*

enhanced in the context of organizing events aimed at children and schoolchildren and involving students in their implementation. An important aspect is using universal and effective methods and tools to popularize the Olympic movement, engage in physical activity, and promote a healthy lifestyle. This approach contributes to the upbringing of Ukraine's physically strong, resilient, and healthy citizens. The involvement of children and youth in regular physical education and sports significantly positively impacts their adaptation to modern conditions and the educational process and contributes to successful learning in new living conditions.

Key words: *Olympic movement, children, schoolchildren, physical activity, educational process, martial law.*

Анотація. *Публікація зосереджується на ролі громадської організації у популяризації олімпійського руху в Україні, з особливим акцентом на Чернівецькій області. Актуальність даної проблематики посилюється в контексті організації заходів, спрямованих на дітей, школярів та залученні студентів до їх проведення. Важливим аспектом є використання універсальних і ефективних методів та засобів для популяризації олімпійського руху, залучення до рухової активності та пропаганди здорового способу життя. Такий підхід сприяє вихованню фізично сильних, витривалих та здорових громадян України. Залучення дітей та молоді до регулярних занять з фізичної культури та спорту, що має значний позитивний вплив на їх адаптацію до сучасних умов, освітнього процесу та сприяє успішному навчанню в нових умовах життя.*

Ключові слова: *олімпійський рух, діти, школярі, рухова активність, освітній процес, військовий стан.*

Актуальність теми дослідження. *У сучасних умовах дієвим засобом підвищення соціально-психологічної адаптації дітей є рухова активність та фізична культура, які слугують не лише елементами покращення фізичного здоров'я дітей, а й психологічного. Важливість спортивної культури та фізичної активності в складних умовах, а також підкреслює роль спорту у підтримці морального духу та психологічного здоров'я, особливо серед молодшого покоління. Також, ця тема відкриває широкі можливості для дослідження впливу спортивних ініціатив на соціальну адаптацію та розвиток дітей та школярів в умовах військових конфліктів. Вона може включати розгляд стратегій популяризації олімпійських цінностей та способів їх*

ефективного втілення в практику, незважаючи на виклики, пов'язані з військовим станом [2; 4].

Активний розвиток олімпійського руху – одне із прогресивних явищ сучасного соціуму. Олімпізм, який складає духовну основу спортивного руху визнано як соціокультурну освіту, де закладені гуманістичні цінності: добра воля людей, їх прагнення до миру, співробітництва, взаєморозуміння. Гуманістична природа визначає його суттєвий зміст – служіння людині, особистості, суспільству [1; 3].

Мета дослідження: є аналіз заходів, проведених громадською організацією для дітей та школярів, з метою популяризації олімпійського руху в Україні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, метод синтезу та систематизації, методи педагогічної діагностики.

Результати досліджень. Важливість діяльності з популяризації олімпійського руху є особливо актуальною для дітей та молоді в сучасних умовах. Це сприяє не лише фізичному розвитку здоров'я, але й формуванню олімпійських цінностей, які є основою здорового та активного способу життя. Така активність допомагає молодому поколінню адаптуватися до сучасних викликів, розвивати витривалість, силу духу та здатність до командної роботи, що є ключовими для їхнього всебічного розвитку та успішної інтеграції у суспільство [1].

Регулярні фізичні вправи та активний спосіб життя відіграють ключову роль у розвитку здорового способу життя та психологічної стабільності серед дітей. Відомо, що стабільна фізична активність сприяє зміцненню нервово-психічного здоров'я, знижує рівень стресу та підтримує високу фізичну та розумову активність, що є важливим для ефективної соціально-психологічної адаптації дітей у різних умовах. Популяризація олімпійського руху, залучення відомих спортсменів та проведення майстер-класів з олімпійських видів спорту під час заходів посилюють цей позитивний вплив [2; 3].

Це дослідження було проведено під час різного роду заходів організованих громадською організацією МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ протягом 2023 року. Під час зазначеного періоду було організовано та проведено ряд заходів, які мали на меті мотивувати дітей до регулярних занять

фізичною культурою та спортом. Важливою складовою цих заходів була популяризація олімпійського руху (Табл. 1).

Таблиця 1. Заходи для дітей, школярів з популяризації олімпійського руху у 2023 році

№ п/п	Назва заходу	Олімпійський вид спорту	Спортсмен представник виду спорту
1.	Благодійний захід для дітей з різних регіонів України	карате	Ломовацький Гліб; Гулін Нікіта
2.	Благодійний захід до міжнародного дня спорту на благо миру та розвитку для дітей з різних регіонів України	катате; художня гімнастика	Андрій Заплідний; Валентина Мислива
3.	Екологічний захід: висадження дерев з дітьми різних регіонів України	карате; легка атлетика	Андрій Заплідний; Еміль Ібрагімов
4.	Благодійний майстер-клас для дітей-переселенців, присвячений міжнародному дню захисту дітей	художня гімнастика	Валентина Мислива; Єлизавета Мойсеєнко
5.	Фізкультурно-спортивний захід для дошкільнят «МИ ПАТРІОТИ»	художня гімнастика	Колісник Христина-Ювіліна

В рамках цих ініціатив, учасники мали можливість взяти участь у широкому спектрі заходів (Рис. 2). В умовах сучасності, рухова активність відіграє вирішальну роль у комплексному розвитку дитини, що робить важливим завданням таких заходів стимулювання інтересу та прагнення дітей до активного і змістовного способу життя, відповідно до останніх досліджень та теоретичних розробок у цій галузі [1; 3].



Рис. 2. Фізкультурно-спортивні та освітні заходи для школярів з популяризації олімпійського руху

Шляхом заохочення дітей до регулярних занять фізичною культурою і спортом відбувається підвищення їхньої рухової активності, що допомагає повернутися до повсякденного життя і позбутися стресу, набутого в сучасних умовах.

Висновки. Отже, у результаті діяльності громадської організації «МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ» було реалізовано значну кількість різного роду заходів і майстер-класів, завдяки яким відбулося не лише заохочення дітей до регулярних занять фізичною культурою, спортом і руховою активністю, а й популяризації олімпійського руху, шляхом залучення відомих спортсменів та популяризації їхнього виду спорту.

Реалізовані заходи та загалом діяльність організації створює сприятливі умови для життєдіяльності дітей з різних регіонів

України та допомагає їм якомога легше адаптуватися до освітнього процесу.

Список літератури:

1. Галан Я.П. (2022). МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ – ЗАПОРУКА МАЙБУТНЬОГО ДІТЕЙ. *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг. ред. Огністого А.В., Огністої К.М., Тернопіль, 54-57.*
2. Галан Я.П. (2022). Олімпійська освіта в контексті патріотичного виховання дітей. *Монографія. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 216 с.*
3. Кострікова К. С. (2019). Олімпійські цінності у формуванні соціально-громадських компетентностей школярів нової української школи. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 3К (110), 341-345.*
4. Galan, Y., Moseychuk, Y., Dutchak, Y., Korolianchuk, A., Yeremiiia, Y., Yarmak, O., Kurnyshev, Y., Duditska, S., Hauriak, O., & Beshlei, O. (2023). Improving the psychophysiological condition of secondary school learners through the Olympic education program during the Covid-19 pandemic. *Retos, 49, 845-852.*

Грабик Н.М. <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>

Грубар І.Я. <https://orcid.org/0000-0002-0809-1299>

Лясота Злата

Цапай Мар'ян

**ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ
НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ**

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Анотація. В статті висвітлюється зародження та розвиток спортивного туризму. Висвітлюються основні етапи та напрями формування спортивного туризму як виду спорту в Україні та на Тернопільщині.

Ключові слова: спортивний туризм, розвиток, Тернопільщина.

Abstract. *The article highlights the origin and development of sports tourism. The main stages and directions of formation of sports tourism as a sport in Ukraine and in Ternopil region are highlighted.*

Keywords: *sports tourism, development, Ternopil region.*

Спортивний туризм є одним із неолімпійських видів спорту. Змагальна діяльність якого полягає у проходженні туристичних маршрутів, з подоланням природних та штучних перешкод, виконання технічних прийомів, спеціальних техніко-тактичних завдань.

Спортивний туризм – це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є спортивний похід або змагання з видів туризму, ці види діяльності спрямовані на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристської майстерності, виконання нормативів спортивних розрядів.

Спортивний туризм включає різноманітні активні туристичні заходи, спортивні походи усіх категорій складності, чемпіонати, першості за усіма видами спортивного туризму (пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, мотоциклетний, автомобільний, спелеологічний, вітрильний), комплексні заходи, експедиції тощо [1].

Мета дослідження – розкрити становлення та розвиток спортивного туризму на Тернопільщині.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел.

За розвиток спортивного туризму в Україні відповідає Федерація спортивного туризму України, яка представлена обласними, міськими та самодіяльними організаціями (турклуби, секції, центри, гуртки у закладах освіти) [4].

У 1949 «Спортивний туризм» був визнаний як вид спорту і був включений в Єдину всесоюзну спортивну класифікацію. У 1963 році створена Центральна рада з туризму ВЦРПС: розпочато створення туристичних секцій, клубів туристів при колективах фізкультури й спортивних клубах, а при регіональних радах по туризму – туристичних клубів. У 1965 році розпочато присвоєння розрядів і звань аж до звання «Майстер спорту» за проходження спортивних походів 5 категорії складності. У 1970 вперше організовані змагання на кращий туристський похід.

З 1976 року по всій країні організуються осередки спортивного туризму, які об'єднують представників різних видів туризму. У 1994 році розпочато присудження звання «Майстер спорту міжнародного класу» за походи 6 категорії складності [3].

Історія виникнення туризму на Тернопільщині бере свій початок з 16 січня 1952 року, коли наказом обласного відділу народної освіти була створена обласна екскурсійно-туристична станція у Тернополі. Її основними завданнями були: допомога школам у вихованні учнів, ознайомлення з природними багатствами, економікою і культурою країни; проведення походів, туристських зльотів і змагань; здійснення експедицій та підготовка інструкторських кадрів. Були паспортизовані основні екскурсійні об'єкти на території області [4].

Для популяризації спортивного дитячого туризму, починаючи з 1957 року, проводяться змагання (зльоти) юних туристів з пішохідного туризму, а згодом і з інших видів – спортивного орієнтування, скелелазіння, орієнтування у печерах.

У 1960 році розпочалося дослідження печери Млинки. Продовж 1963 року секцією спелеології було досліджено і складено плани 11 печер у Дівочих скелях біля м. Кременець.

У 60-х роках у дитячій туристській установі Тернополя зароджується новий різновид спортивного туризму спелеорієнтування. В цей період було опрацьовано технологію проведення змагань та суддівства.

У 60 - 90- х роках педагогічний колектив Тернопільської дитячої станції туристів активно розвивав масові форми різних напрямів шкільного туризму і краєзнавства в області. Понад десятиріччя проводився традиційний похід юних туристів «Тернопільська весна», в якому кожного року брали участь десять-п'ятнадцять тисяч школярів [4].

З 1965 року групи юних туристів Тернопілля пройшли категорійні маршрути I, II, III Карпатів до Чорногорі, Горганах, Свидовцю. В 60-80 -х роках з гуртківцями було здійснено 11 категорійних гірськолижних маршрутів у Карпатах (керівник Радзієвський В.), ряд місцевих лижних походів по Приполіських районах області.

З 1970 року на Тернопіллі розпочалися обласні змагання зі скелелазіння. Це сприяло розвитку мережі гуртків юних альпіністів і скелелазів у позашкільних навчальних закладах області. Гуртківці ОДЕТС (керівник -методист Ліщук В.С.)

успішно виступали на змаганнях різного рангу. У 1976 році в Тернопільській області вперше проведено обласні змагання юних геологів. Проводяться традиційні обласні змагання зі спелеоорієнтування [4].

Тернопільський обласний комунальний центр туризму починаючи з 90-х років і до сьогодні спрямовує велику увагу на пошуково-краєзнавчу роботу, вивчення рідного краю, його історії, традицій і звичаїв українського народу за напрямками Руху учнівської молоді України.

Сьогодні Тернопільський центр туризму включає декілька видів туризму, які досить чітко поділяються на групи: спелеотуризм; скелелазіння; пішохідний туризм; велосипедний туризм; водний туризм.

Перші змагання зі спелеотуризму провели у 60-х роках. Змагання зі спелеотуризму полягають в проходженні дистанцій, прокладених на природних ділянках скельного рельєфу або складених зі штучних перешкод, і проводяться на наступних дистанціях: спелеологічна смуга перешкод на скельному рельєфі; рятувальні роботи.

У 1970 році провели перші змагання зі скелелазіння на Тернопільщині. Змагання зі скелелазіння полягають в проходженні дистанцій пересування по скельним маршрутам, лазіння по скелях – одна із найважливіших складових альпінізму. Бувши природним способом пересування альпіністів, дослідників по скельним ділянкам шляху у горах, скелелазіння не зразу сформувалося в самостійний вид спорту. Змагання зі спортивного скелелазіння на літніх Олімпійських іграх 2020 року провели уперше [1]

У 1971 році на Тернопільщині відбулися перші змагання з пішохідного туризму. Змагання з пішохідного туризму полягають в проходженні дистанцій, прокладених на природних ділянках або складених зі штучних перешкод, і проводяться на наступних дистанціях коротких та довгих: смуга перешкод; крос-похід; рятувальні роботи

Перші змагання з велосипедного туризму провели у Тернополі 2014 році. Суть змагань полягає у проходженні дистанцій, прокладених як по дорогах з твердим або ґрунтовим покриттям, так і на пересіченій місцевості з природними та штучними перешкодами, а також у виконанні спеціальних додаткових етапів. Змагання проводяться на дистанціях: велоралі – командні змагання; фігурне водіння велосипеда;

велокрос; тріал – особисті змагання з можливим командним заліком.

У 2014 році також провели перші змагання з водного туризму. Змагання з цього напрямку туризму передбачають подолання ділянки водного потоку (дистанції) з природними або штучними перешкодами та виконанні спеціальних завдань із загальної туристської підготовки. Учасники можуть змагатися на каяках; байдарках; катамаранах двомісних та чотиримісних; рафтах; каноях інші.

Значний внесок у розвиток спортивного туризму в нашій області роблять Тернопільський обласний комунальний центр туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді та КЗ ТМР «Центр творчості дітей та юнацтва». Завдяки плідній праці тренерського-методичного колективу спортсмени Тернопілля беруть активну участь у всеукраїнських та обласних змаганнях для дорослих, юнацтва та дітей. Здобувають перемоги та стають призерами чемпіонатів та кубків України з різних напрямів спортивного туризму: пішохідного, велотуризму, спелеоорієнтування, водного туризму, скелелазіння.

Висновок. Спортивний туризм дуже емоційний та захопливий вид спортивної діяльності, який включає різноманітні активні туристичні заходи, спортивні походи усіх категорій складності, чемпіонати, першості за усіма видами спортивного туризму, комплексні заходи, експедиції. Спортсмени Тернопільщини мають значні здобутки на всеукраїнських змаганнях з різних напрямів спортивного туризму. Залучення учнівської та студентської молоді до різних видів спортивного туризму є одним із пріоритетних напрямів розвитку Тернопільського краю.

Список літератури:

1. Спортивний туризм. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC

2. Тернопільський обласний комунальний центр туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді. Режим доступу: <https://www.centur-tur.te.ua>

3. Шахова М. Ю. Поняття та види спортивного туризму. Туристичний та готельно-ресторанний бізнес: світовий досвід та перспективи розвитку для України: матеріали Всеукр. наук.-

практ. конф. студентів, аспірантів та вчених, Одеса, 10 квіт. 2019 р. / Одес. нац. екон. ун-т. – Одеса, 2019. – С. 368–371.

4. Федерація спортивного туризму України. Режим доступу: <https://www.fstu.com.ua/struktura/regionalfst/ternopilsska-ofst/>

Гуменюк М. В.

АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ ТА ВИДІВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Annotation. The article analyzes the main interpretations of the concept of «strength», speed-strength qualities and types of human strength abilities. Different regimes of strength abilities are characterized: isometric (holding); concentric (overcoming); eccentric; plyometric (incoming); isokinetic; variable.

Keywords: strength, speed-strength qualities, power abilities, muscular efforts.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Одна із якісних характеристик довільних рухів людини, що спрямована на вирішення конкретного рухового завдання є сила. Не проявляючи м'язову силу неможна виконувати жодну рухову дію. Слід відмітити, що виконуючи будь-який рух чи зберігаючи певну позу тіла людини, обумовлюється роботою м'язів. При цьому величина зусилля, яке розвивається, вважається силою м'язів. Водночас від рівня розвитку сили, в певній мірі, залежить прояв інших рухових якостей.

Мета дослідження – проаналізувати основні трактування поняття «сила» та види силових здібностей людини.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. У спеціальній науково-методичній літературі є однакове за змістом трактування м'язової сили, як рухової якості. Під терміном «сила» розуміється здатність людини долати опір чи протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Сила це векторна величина, яка

характеризується точкою і напрямком її докладання [2]. Водночас відбувається поділ на внутрішню та зовнішню сили. Так, внутрішньою силою називається сила, що виникає за рахунок скорочення м'язів (сила м'язової тяги) і що виявляється в діях кістково-м'язової системи. Зовнішня сила викликається, зокрема, силами опору (наприклад, партнера або суперника), силами тертя (наприклад, спортивних снарядів).

Дефініцію «сила» також трактують, як здібність людини долати зовнішній опір або протистояти йому м'язовими напруженнями [1]. Розрізняють абсолютну силу – величину максимального зусилля тих або інших м'язових груп і відносну силу, що є величиною сили на 1 кг ваги спортсмена. Вона простежується від початку робочого руху до моменту швидкого нарощування зусиль.

Силові здібності визначаються м'язовими напруженнями, які виявляються в динамічному і статичному режимах роботи. Серед режимів розвитку силових здібностей розрізняють: ізометричний (утримуючий) режим; концентричний режим (долаючий); ексцентричний режим; пліометричний режим (поступаючий); ізокінетичний режим; перемінний режим.

В теорії фізичного виховання поняття «сила» застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань [3].

Силова витривалість відіграє важливу роль під час бігу на 200 і 400 м, на кросових дистанціях і в багатьох видах легкої атлетики. Її складовими є потужність, ємність, рухливість і економність систем енергозабезпечення, а також рівень максимальної сили. Обираючи спеціальні вправи для розвитку силової витривалості, потрібно зважити на необхідність створення умов, які відповідають специфіці змагальної діяльності. Це вимагає підбору вправ, які за зовнішньою і внутрішньою структурою є близькими до змагальних.

Головним фактором розвитку сили м'язів є їх діяльність при значних зростаючих напруженнях. А основними засобами силової підготовки є вправи з різними обтяженнями. В залежності від умов, характеру та величини проявів м'язової силові здібності поділяються на:

- «динамічна сила» – при зменшені довжини м'язів (долаючий режим) та їх подовження (поступальний режим) або прояв сили у русі;

- «статична сила» – проявляється без зміни довжини м'язів (ізометричний режим) [1].

Основну роль у прояві силових здібностей відіграють м'язи та їх здатність до максимальної напруги. Підвищення навантаження на різні групи м'язів за рахунок фізичних вправ з обтяженнями надає можливості підвищити показники прояву сили.

Не менш важливою, ніж власне сила, є динамічна сила й такий її різновид, як вибухова (здатність виявити велику силу за мінімальний час). Вона розвивається поступово, але нерівномірно, й залежить від віку і статі.

Важливо, що у різних людей співвідношення числа швидких і повільних м'язових волокон в одному і тому ж м'язі визначено генетично і може дуже значно відрізнятись. Чим більше в м'язі відсоток повільних волокон, тим більше вона пристосована до роботи на витривалість. І навпаки, особи з високим відсотком швидких, сильних волокон краще пристосовані до роботи, що вимагає великої сили і швидкості скорочення м'язів. У процесі індивідуального розвитку формування сили відбувається нерівномірно: швидше розвиваються м'язи, які відповідають за моторику і поставу, повільніше – дрібні м'язові групи [3].

Визначивши різні тлумачення поняття «сила», можемо окреслити значення терміну «швидкісно-силові якості». Під терміном «швидкісно-силові якості» розуміють здатність людини до прояву зусиль максимальної потужності в найкоротший проміжок часу, при збереженні оптимальної амплітуди руху. Ступінь прояву швидкісно-силових якостей залежить не тільки від величини м'язової сили, а й від здібностей тренуватися на рівні високої концентрації нервово-м'язових зусиль, мобілізації функціональних можливостей організму. З фізіологічної точки зору швидкісно-силові якості відносяться до якостей, прояв яких обумовлений тим, що м'язова сила має тенденцію до збільшення за рахунок підвищення швидкості скорочення м'язів і пов'язаної з цим напруги.

Висновок. Формування швидкісно-силових якостей відбувається, як шляхом застосування традиційних методів та прийомів роботи, так і шляхом залучення власне засобів функціональних тренувань. До основних чинників методики розвитку швидкісно-силових якостей відносять повторюваність впливу вправ, що виконуються з швидкістю близькою до граничної, а також з граничною швидкістю.

Список літератури:

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : НУФВіС «Олімп лра», 2018. 384 с.
2. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

Гуменюк С.В. ¹ <http://orcid.org/0000-0003-0872-1470>
Басараб А.К. ² <https://orcid.org/0009-0006-6110-8367>

ВПЛИВ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ НА РОЗВИТОК КІННОГО СПОРТУ

^{1;2}Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В. Гнатюка

Annotation. This research is aimed at studying the *changes in olympic equestrian disciplines carried out by the International Federation for Equestrian Sports, as the main controlling organization of equestrian competitions, under the influence of the International Olympic Committee. The objective is to align the values of equestrian sports with those of the Olympic movement, while preserving equestrian sports within the program of the Summer Olympic Games.*

Keywords: *International Olympic Committee, Federation Equestre International, values, equestrian sport, development*

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Олімпійські ігри є вкрай важливими для визнання виду спорту на міжнародному рівні, тому для багатьох міжнародних видів спорту та їхніх керівних організацій важливим є те, щоб вони були включені у програму Олімпійських ігор. Для того, щоб потрапити на Олімпійські ігри, будь-який вид спорту, у тому числі і кінний, повинен відповідати певним вимогам Міжнародного олімпійського комітету (МОК), керуватися міжнародною федерацією, відповідати умовам Олімпійської хартії, Всесвітньому антидопінговому кодексу, Кодексу олімпійського руху щодо запобігання маніпуляцій

змаганнями, а також стратегії розвитку олімпійського руху [18].

У своїх принципах МОК прагне втілити цінності людства, які швидко змінюються під впливом глобалізації. І, згідно з цим, ті види спорту, які входять у програму Олімпійських ігор, також повинні змінюватися та розвиватися, як відображення світових культурних принципів та чеснот [24].

Мета дослідження – дослідити вплив глобальних цінностей суспільства на олімпійські види кінного спорту через діяльність Міжнародного олімпійського комітету.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури та Інтернет-ресурсів, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. Кінний спорт був частиною Стародавніх Олімпійських ігор, починаючи з 680 р. до н.е. На них були представлені змагання на колісницях, а також перегони вершників на дорослих конях. *Саме у перегонах на колісницях з чотирма кіньми у 396 році до н. е. і в 392 році до н.е. жінка змогла вперше стати переможницею стародавніх Олімпійських ігор* [8].

У сучасних Олімпійських іграх кінні дисципліни з'явилися в 1900 році й включали поло, а також змагання зі стрибків у висоту. Представлені сьогодні в Олімпійських іграх дисципліни: виїздка, триборство та конкур - з'явилися лише в 1912 році [20]. На сучасному етапі Олімпійських ігор жінки вперше отримали право змагатися у виїздки в 1952 році, а у всіх трьох олімпійських дисциплінах – в 1964 році [9]. Таким чином, кінний спорт став олімпійським видом спорту, в якому жінки отримали однакові можливості з чоловіками і могли змагатися на рівних.

Незважаючи на те, що кінний спорт має понад сторічну історію в Олімпійських іграх, а також є ґендерно рівним, що є однією з цінностей МОК, у 2008 році виникла загроза виключення кінних дисциплін з програми літніх Олімпійських ігор. МОК зазначив ряд причин, основними з яких були:

- низький рівень популярності кінних змагань серед глядачів (зокрема й через нерозуміння ними правил);
- низький рівень залучення молоді;
- обмежена кількість країн-учасниць [8; 9];
- складність інфраструктури для проведення кінних змагань, а також значні витрати на її створення [24];
- низький інтерес до кінних змагань з боку ЗМІ [17; 19];

- негативний імідж кінного спорту в контексті жорстокого поводження з тваринами, а також того, що кінь виконує усю роботу на шляху до перемоги [21];

- недостатній рівень безпеки вершників і коней [16].

Також МОК вказав на необхідність модернізації кінного спорту, оскільки однією з його цілей, які мали бути досягнуті на Олімпійських іграх 2020 року, була залученість більшої кількості молоді, прагнення ґендерної рівності та підвищення універсальності Ігор [7].

Міжнародною організацією, яка визнана МОК і є лідером у світі кінного спорту, є Міжнародна федерація кінного спорту (Fédération Equestre Internationale (FEI)). Саме на неї покладено вирішення головних завдань в сфері розвитку та популяризації кінного спорту, оскільки FEI є єдиним контролюючим органом для всіх міжнародних змагань з олімпійських та паролімпійських видів кінного спорту, який також встановлює правила та затверджує програми кінного спорту на міжнародних змаганнях, чемпіонатах, регіональних і континентальних іграх, а також на Олімпійських і Паралімпійських іграх. Діяльність FEI заснована на принципі рівності та взаємоповаги між усіма 134 національними федераціями-членами, без расової, політичної чи релігійної дискримінації. Чесна гра, рівність, партнерство з твариною, повага до навколишнього середовища та коня є основними цінностями FEI [4].

Під впливом МОК і на основі його рекомендацій FEI приймає ряд заходів з метою збереження кінного спорту в програмі Олімпійських ігор, зокрема:

- *збільшення кількості країн-учасниць* за рахунок зменшення кількості вершників і коней від кожної країни: в конкурі, виїздки та триборстві для командних змагань допускаються лише 3 пари «вершник-кінь» замість 4-х, а також змінені умови кваліфікації [19];

- *більша орієнтація кінних змагань на глядача*: використання музики під час виступів вершників у виїздки «Grand Prix Special»; проведення виїздки у триборстві протягом одного дня (замість двох) [22]; дозвіл на використання ширшої кольорової гами у формі вершників (раніше допускалися лише темні кольори) [10]; пряма трансляція кінно-спортивних заходів, які проводяться під егідою FEI;

- *підвищення рівня безпеки вершників*: у виїздки вершники зобов'язуються носити захисний шолом на всіх рівнях

тестів (заборонено носіння циліндра під час виступів в Гран-Прі класі); діти, поні-вершники та молоді спортсмени повинні бути одягнені у захисні шоломи під час перебування на коні, а також під час демонстрації коня на ветеринарній інспекції; обов'язкове використання захисних жилетів дітьми-вершниками [10];

- *захист тварин у спорті*: прийняття у 2013 році «FEI Кодекс поведінки по відношенню до коня» [5], у 2014 році - «Кодексу для офіційних ветеринарів FEI» [23]; регламентація засобів керування конем, використання додаткових елементів амуніції: ногавок, мартингалів, розв'язок тощо, а також їхньої фіксації на тварині [10]; посилення ветеринарного контролю під час змагань; детальна регламентація структурних елементів перешкод з метою збільшення легкості їх руйнування [13], а також побудови маршрутів у триборстві з урахуванням їх небезпечності та складності [16];

- *основні цінності FEI*, які активно поширюються в кінному середовищі: добробут коня є головним пріоритетом; спортивне партнерство засноване на взаємній довірі та повазі між конем та людиною; універсальні та рівні умови гри для чоловіків і жінок різного віку, щоб змагатися разом у безпечному середовищі без дискримінації; задоволення потреб сьогодення без шкоди для завтрашнього [12].

Незважаючи на те, що деякі нововведення FEI були неоднозначно сприйняті кінною спільнотою [15], МОК відзначив позитивні зміни у розвитку кінного спорту, і, як наслідок, усі три олімпійські дисципліни кінного спорту і надалі представлені на літніх Олімпійських іграх, а також входять у програму Олімпійських ігор у Лондоні (2024 р.) [11] та у Лос-Анджелесі (2028 р.) [6].

Національні федерації кінного спорту знаходяться під контролем FEI та діють згідно з її рішеннями, інструкціями та правилами [4]. В грудні 2021 року під час візиту в Україну Інгар Де Вос (президент FEI) зазначив, що один з пріоритетів національної федерації, так само як і для FEI, є розвиток кінного спорту і всіх шляхів, за допомогою яких ми можемо просувати його інтереси для того, щоб цей вид спорту отримав місце на Олімпійських іграх. Окрім цього, він підкреслив, що кінний спорт є унікальним видом спорту, оскільки тут є два атлети (кінь і людина), а також є рівні умови для жінок і чоловіків, що дає

переваги для просування кінного спорту з позиції ґендерної політики в спорті [3].

Всеукраїнська федерація кінного спорту (ВФКС) прийняла зміни, запропоновані FEI і внесла їх в національні правила з олімпійських видів кінного спорту, а також інших дисциплін, які знаходяться під контролем FEI. У зв'язку з тим, що кінний спорт в Україні не є популярним [1], за прикладом FEI ВФКС проводить заходи з метою залучення до занять кінним спортом дітей та молоді; зокрема, з 2019 року в Україні проводяться спеціальні дитячі змагання, які покликані популяризувати верхову їзду серед дітей (від 6 років і старше), а також мотивувати їх займатися кінним спортом на професійному рівні у майбутньому [2].

Висновок. Проведене дослідження свідчить, що олімпійські цінності, як відображення глобальних цінностей людства, мали значний вплив на розвиток кінного спорту. Модернізація кінного спорту стала важливим завданням для Міжнародної федерації кінного спорту з метою збереження виїздки, конкуру та триборства в програмі літніх Олімпійських ігор. Відповідно до вказівок МОК Міжнародна федерація кінного спорту реалізувала низку заходів (включаючи зміни в правилах змагань з кінного спорту) з метою забезпечення рівності учасників міжнародних змагань, підвищення рівня безпеки атлетів, забезпечення благополуччя коней, залучення молоді, дотримання ґендерної рівності, а також популяризації олімпійських цінностей.

Зміни, які були здійснені FEI під впливом МОК, були підтримані Всеукраїнською федерацією кінного спорту, що знайшло своє відображення в оновленнях національних правил з кінного спорту, а також проведені заходів з метою популяризації кінного спорту в Україні.

Таким чином, під впливом олімпійських цінностей кінний спорт стає більш популярним, універсальним, безпечним та орієнтованим на добробут тварин як на національному, так і міжнародному рівнях.

Список літератури:

1. Басараб А. Фактори популярності кінно-спортивних змагань в Україні. *Молодь та олімпійський рух*. К., 2023. С. 13-14. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf (дата звернення: 03.01.2024).

2. Гуменюк С. В., Басараб А. К. Особливості спеціальних дитячих змагань з кінного спорту в Україні. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування* : матеріали регіонального науково-практичного семінару. Тернопіль: ТАЙП, 2023. С. 67-73. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/31420> (дата звернення: 03.01.2024).

3. Зустрічі Інгмара Де Воса з державними діячами України в галузі спорту. URL: <https://horses.dp.ua/zustrichi-ingmara-de-vosa-z-derzhavnimi-diyachami-ukrayini-v-galuzi-sportu-vipusk-zhurnalu-55/> (дата звернення: 03.01.2024).

4. About FEI. URL: <https://campus.fei.org/course/index.php?categoryid=20> (дата звернення: 26.12.2023).

5. Code of Conduct for the Welfare of the Horse. URL: <https://campus.fei.org/course/info.php?id=457#:~:text=The%20FEI%20Code%20of%20Conduct,within%20the%20sport%20in%202013> (дата звернення: 02.01.2024).

6. Eleanor Jones. This is only the beginning: horse sport confirmed for 2028 Olympics. URL: <https://www.horseandhound.co.uk/news/this-is-only-the-beginning-horse-sport-confirmed-for-2028-olympics-841409> (дата звернення: 30.12.2023).

7. Equestrian Life, IOC Sports Director Speaks on Olympic Agenda 2020 at FEI Sport Forum. URL: <http://www.equestrianlife.com.au/articles/IOC-Sports-Director-speaks-on-Olympic-Agenda-2020-at-FEI-Sports-Forum> (дата звернення: 27.12.2023).

8. Experience the Olympic equestrian events as staged in fifth century B.C. URL: <https://inside.fei.org/media-updates/back-basics-ancient-olympic-games> (дата звернення: 26.12.2023).

9. FEI 100 Years: Females at the Fore. URL: <https://www.fei.org/stories/100-years/fei-100-years-females-fore> (дата звернення: 26.12.2023).

10. FEI General Assembly. Proposals for 2020 modifications to the dressage regulations. URL: https://inside.fei.org/system/files/ANNEX%2017.2_GA20_Dressage%20Rules_0.pdf (дата звернення: 02.01.2024).

11. FEI President welcomes IOC confirmation of equestrian sport in 2024 Olympic programme and approval of Tokyo 2020 formats. URL: <https://inside.fei.org/media-updates/fei-president->

welcomes-ioc-confirmation-equestrian-sport-2024-olympic-programme-and-approval (дата звернення: 29.12.23).

12. FEI values. URL: <https://inside.fei.org/fei/about-fei/values> (дата звернення: 29.12.2023).

13. FEI Stewards manual. URL: <https://inside.fei.org/fei/regulations/stewards-manual> (дата звернення: 02.01.2024).

14. Future of Olympic equestrian sport under threat. URL: <https://www.equisport.pt/en/news/future-of-olympic-equestrian-sport-under-threat> (дата звернення: 30.12.2023).

15. Gilmore Erin. Tokyo 2020: Countdown to Show Jumping Disaster? URL: <https://heelsdownmag.com/tokyo-2020-countdown-to-show-jumping-disaster> (дата звернення: 29.12.2023).

16. Hall Carol. Why Olympic Equestrians Could be Riding for a Fall? URL: <https://theconversation.com/why-olympic-equestrians-could-be-riding-for-a-fall-58965> (дата звернення: 30.12.2023).

17. Horse & Hound, Future of Olympic Equestrian Sport Under Threat. URL: <https://www.horseandhound.co.uk/news/future-of-olympic-equestrian-sport-underthreat-266589> (дата звернення: 27.12.2023).

18. How can a new sport be included in the Olympic Games programme? URL: <https://olympics.com/ioc/faq/sports-programme-and-results/how-can-a-sport-be-included-in-the-olympic-games-programme> (дата звернення: 26.12.2023).

19. International Jumping Riders Club, Olympic Format Debate Serves as Reality Check For Equestrian Sport. URL: <https://www.ijrc.org/en/News-results/OLYMPIC-FORMAT-DEBATE-SERVES-AS-REALITY-CHECK-FOR-EQUESTRIAN-SPORT.html> (дата звернення: 28.12.2023).

20. Lulu Kyriacou. Horses became involved in Olympic competition approximately 680 BC when chariot racing was introduced. URL: <https://horsenetwork.com/2021/07/horses-at-the-olympic-games-from-ancient-to-modern> (дата звернення: 28.12.2023).

21. Melissa Monty. The Future Of Olympic Equestrian Sports. A response to an opinion that the horse does all the work. URL: <https://www.theodysseyonline.com/future-olympic-equestrian-sports> (дата звернення: 29.12.2023).

22. Paulick Report Staff. Equestrian Sports Confirmed Inclusion for 2024 Olympics. URL: <https://www.paulickreport.com/horse-care-category/equestrian-sports-confirmedinclusion-2024-olympics> (дата звернення: 02.01.2024).

23. Permitted treating veterinarian codex. URL: http://efu.org.ua/upload/documents/1/170/attachment/OV_and_PV_VETERINARIAN_CODEX_0.pdf (дата звернення: 02.01.2024).

24. Saila Maria Sofia Yli-Koivisto. «Change or be changed» – empowerment of world culture in the new Olympic format of equestrian sports. URL: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117785/Yli-KoivistoSaila.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (дата звернення: 25.12.2023).

Дручок В.П.

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.
В. Гнатюка

Annotation. *The article analyzes external and internal factors influencing the formation of professional competence of future managers of physical culture and sports. External factors include those that determine the content of training, determine the logic of behavior and self-development of the individual. Internal factors are attitudes, needs, interests that are formed in the conditions of the education market and determine their attitude towards themselves and the environment.*

Keywords: *competence, factors, managers, physical culture, sport.*

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Сучасний етап розвитку нашої держави, в умовах військового стану, реформування освітньої сфери та інтеграції українських вищих навчальних закладів (ВНЗ) у європейський освітній простір, гостро вимагає пошуку нових ефективних шляхів удосконалення процесу формування професійної

компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту.

Формування професійної компетентності у майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту вирізняється особливістю їх професійних обов'язків, інтенсивно зростаючими вимогами національного та міжнародного ринкового середовища до професійної компетентності та формування в них професіональних особистісних якостей та набутих знань й умінь.

Мета дослідження – проаналізувати чинники впливу на формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури та Інтернет джерел, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. В умовах конкуренції на ринку праці спортивний менеджер повинен володіти відповідним рівнем професійної компетентності, вміти креативно і самостійно вирішувати будь-яке професійне завдання, що значною мірою залежатиме від набутих ним сучасних економічних знань, які базуються на глибокій теоретичній підготовці, здатності стратегічно мислити й ефективно діяти в системі ринкової економіки. Характерні риси професійної компетентності менеджерів фізичної культури і спорту формуються відповідно до потреб ринку праці, а їх постійна корекція відбувається залежно від стану цього ринку. Більшість роботодавців переконані, що для більшості випускників навчальних закладів характерна не надто висока професійна компетентність, тобто вони є недостатньо кваліфікованими, не мають практичних навичок і не можуть виконувати на належному рівні поставлені завдання [3].

На процес формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту впливають, як зовнішні, так і внутрішні чинники. До зовнішніх чинників слід віднести ті, що зумовлюють зміст підготовки, визначають логіку поведінки і саморозвитку особистості майбутнього менеджера фізичної культури і спорту. Це насамперед стан економічного розвитку країни, регіону, коли з'являється на ринку праці підвищений попит на кваліфікованих спеціалістів для цієї сфери. Значним зовнішнім фактором, що впливає на якість формування професійної компетентності спортивного менеджера, є вимоги роботодавців до рівня їх підготовки у ВНЗ,

рівень психолого-педагогічної готовності до роботи в умовах динаміки змін ринку праці.

Проаналізувавши недоліки формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту, можемо зауважити, що, враховуючи специфіку сучасного ринку та глобалізаційні впливи, вдосконалення їх професійної компетентності слід здійснювати за такими напрямками:

- ✓ розвивати в менеджерів здатність стратегічно мислити та приймати самостійні рішення, вміння в сучасних умовах упроваджувати інноваційні продукти та пропонувати на ринку власний продукт;

- ✓ покращувати комунікацію між партнерами, використовувати технологічні інновації, нововведення для отримання конкурентної переваги на певних сегментах ринку, формувати в них потребу в командній роботі та виховувати позитивне ставлення до крос-культурної взаємодії;

- ✓ залучати результативні крос-культурні технології, що створюватимуть умови для закріплення знань, визначення цінностей, набуття досвіду з різноманітних зовнішніх і внутрішніх культурних джерел та трансформуватимуть їх у поведінку та надання послуг.

Внутрішні чинники формування професійної компетентності – це установки, потреби, інтереси майбутніх спортивних менеджерів, які формуються в умовах ринку освіти і визначають їх ставлення до себе й навколишнього середовища, у тому числі їх мотиваційна готовність до професійної мобільності, рівень знань, умінь, навичок та компетенцій, а також рівень адаптивності тощо. До внутрішніх чинників впливу, які визначають процес формування професійної компетентності майбутніх спортивних менеджерів, слід віднести взаємозв'язки між ринком праці та ринком освітніх послуг у сфері фізичної культури і спорту [1].

Ринок освітніх послуг – це всі потенційні споживачі, які прагнуть задовольнити свої потреби в освіті, здатні вступити у відносини обміну з продавцем [4]. Означене визначення відображає сутність вимог ринку освітніх послуг і до спортивних фахівців. Ринок освітніх послуг на сьогоднішній день виконує такі основні функції:

- ✓ надає суб'єктам ринку інформацію щодо попиту і пропозиції стосовно професійних спеціалістів для різних галузей економіки країни;
- ✓ забезпечує конкуренцію освітніх послуг та освітніх установ;
- ✓ сприяє процесу збалансованого відтворення і перерозподілу висококваліфікованих кадрів;
- ✓ вирівнює попит і пропозицію на фахівців із достатнім рівнем професійної компетентності [2].

Водночас, аналіз стану формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту у ВНЗ України дозволяє констатувати наявні суперечності між потребами ринку праці щодо підготовки цих фахівців, сформованої професійної позиції, спрямованої на конструктивне вирішення професійних проблем, конкурентоспроможність на сучасному ринку праці й одночасно на недостатню теоретичну і практичну розробленість ефективних способів формування такої позиції в студентів. Що потребує подальших досліджень і розробок в даному напрямку.

Висновок. Вища освіта покликана не лише оперативно реагувати на зміни в суспільстві, адаптуватися до його мінливих вимог і потреб, а й впливати на стан формування професійної компетентності цих фахівців. Підвищення професійної компетентності менеджерів фізичної культури і спорту стає ключовим елементом у діяльності ВНЗ у справі забезпечення їх конкурентоспроможності на світовому ринку праці. Спортивний менеджер має відповідати європейському та світовому рівням компетентності працівників означеної сфери.

Список літератури:

1. Криштанович С. Процес формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту. *Нова педагогічна думка*. 2017. № 3(91). С.65-70.
2. Лавриненко Л. М. Взаємодія ринку праці з ринком освітніх послуг. URL: [https:// global-national.in.ua/arhive/9-2016/121.pdf](https://global-national.in.ua/arhive/9-2016/121.pdf).
3. Слободчук М. С. Вплив інтеграційних процесів на ринок праці України. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. «Економіка». 2014. Вип.14. С.78-86.
4. Фізична культура і спорт в Україні в умовах становлення ринку. URL: [https:// www.stanovlenya_rinku.php](https://www.stanovlenya_rinku.php).

Єрмолова В. М. ¹, <https://orcid.org/0000-0002-6073-0449>

Радченко Л. О. ¹, <https://orcid.org/0000-0002-5149-2952>

Кріль І. М. ², <https://orcid.org/0000-0003-3021-3181>

СПОРТИВНИЙ ПОДВИГ НІНИ БОЧАРОВОЇ

¹ Олімпійська академія України

² Київ Навчально-науковий олімпійський інститут
Національного університету фізичного виховання і спорту
України

Анотація. Стаття присвячена життю та спортивній діяльності Ніни Антонівни Бочарової – дворазової чемпіонки Ігор XV Олімпіади 1952 р. у Гельсінкі, яка першою серед українських спортсменів піднялася на вищу сходинку олімпійського п'єдесталу.

Annotation. The article is devoted to the life and sports activity of Nina Antonovna Bocharova - two-time champion of the XV Olympic Games in 1952 in Helsinki, who was the first Ukrainian athlete to climb the highest step of the Olympic podium.

Ключові слова: Ніна Бочарова, олімпійська чемпіонка, Ігри XV Олімпіади.

Keywords: Nina Bocharova, Olympic champion, Games of the XV Olympiad.

Актуальність теми дослідження. 24 вересня 2024 р. виповнюється 100-річчя від дня народження Ніни Антонівни Бочарової – чії олімпійські досягнення рівнозначні справжньому подвигу. Її заслуги у розвитку олімпійського спорту, спортивної гімнастики повинні стати прикладом для молодого покоління українців.

Мета дослідження полягає у вивченні спортивного шляху Ніни Бочарової та визначенні її місця в олімпійській спадщині.

Методи дослідження. Аналіз документальних матеріалів, мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати досліджень. Ніна Антонівна Бочарова народилася 24 вересня 1924 року в селі Супрунівка Полтавської області. І в перші ж роки доля почала загартовувати її характер.

Коли почався голод, майбутній чемпіонці було вісім років, а восени 1933-го, коли Ніні ледь виповнилося дев'ять, вона ходила на Київський вокзал у Полтаві, щоб у когось поцупити морквину. Вона згадувала: «У нас не було іншого виходу, ми б померли з голоду всі, якби я не ходила туди. Доводилося викручуватися. Ще їли шкірку від картоплі, коли знаходили. Ну й іноді мама ліпила оладки з лушпиння проса. Дуже важкий був час» [3].

Згадувала майбутня олімпійська чемпіонка і про свою сестру, яку тоді ледь не забрали «на м'ясо»: «Вона ж іще дурничка була, п'ять рочків. Їй щось пообіцяли і мало не відвезли».

Займатися спортом розпочала у Супрунівській школі під керівництвом учителя фізичної культури Петро Павлюка. Згодом навчалася на відділенні спортивної гімнастики Полтавської школи фізкультури (тепер Полтавська дитячо-юнацька спортивна школа «Молодь» Полтавської обласної організації фізкультурно-спортивного товариства «Україна») [3].

1938 р. Ніна стала чемпіонкою України зі спортивної гімнастики серед дівчат середнього юнацького віку, а вже у 1939 р. дебютувала у чемпіонаті Української РСР серед дорослих.

А через два роки почалася Друга світова війна. Ніні тоді було 16 років, 17 – виповнилося тільки восени, але воєнне лихоліття вже захлеснуло майже дорослу дівчину. Від того й згадувати ті часи вона не любила, говорила уривчасто: «Була під Харковом довгий час, потім у Калачі (місто у Воронежській області Росії). Гранати партизанам носила, мало мене не вбило там. Під Калачем був «котел» – вісім тисяч людей німці в полон взяли» [5].

Війна для Ніні закінчилася зі звільненням Києва. У 1944 р. вона приїхала до Києва вступати до Інституту фізичної культури. Їхала з Полтави з двома пересадками, через Гребінку і Яготин. Але, як виявилось, їхала не дарма. У лихі воєнні роки, коли до перемоги залишалося ще понад півроку, був величезний недобір. І зробивши елементарну за гімнастичними мірками вправу – підйом розгином), почула від когось із приймальної комісії: «Ти нам підходиш». Так вона стала одною із 105 студентів, серед яких було лише три хлопчики.

Студентські роки теж були важкими, як і для всієї країни, – останній воєнний і перші повоєнні. Разом з однокурсниками

Ніна їздила на вокзал розвантажувати вагони. А ще – на трамваї з дівчатами в Пуща-Водицю вантажити восьмиметрові колоди. Допомогали студенти й відбудовувати головну вулицю Києва – Хрещатик. Щосуботи ходили в Пасаж розбирати завали [2].

У 1948 р. Ніна Бочарова закінчила Інститут фізкультури і почала повноцінні виступи за київський спортивний клуб «Будівельник» під керівництвом відомого на ті часи тренера Михайла Дмитрієва. Того ж року вона дебютувала на чемпіонаті СРСР зі спортивної гімнастики та виборола 4-е місце у змаганнях на різновисоких брусах і колоді. 1949 р. став вдалим для гімнастики, адже вона здобула звання чемпіонки СРСР у багатоборстві та у вправах на колоді. У 1951 р. вона виборола титул чемпіонки СРСР у вправах на брусах і колоді та увійшла до складу олімпійської збірної команди СРСР.

Але перед тим як потрапити на самі Ігри, з Бочаровою трапилася майже неймовірна історія. Вона придумала і виконала вправу, яку ніхто і ніколи у світі більше не робив, - поперечний шпагат на брусах. Оскільки бруси тоді були старої конструкції, то стійки з метою безпеки доводилося притримувати іншим спортсменкам [5].

Зірка Ніни Бочарової на світовій арені зійшла у 28 років на Іграх XV Олімпіади 1952 р. у м. Гельсінкі (Фінляндія), які були першими для олімпійської команди СРСР. На цих Іграх вона завоювала 4 медалі: 2 золоті (вправа на колоді та в командній першості) та 2 срібні (за сумою багатоборства в особистому заліку і в командних вправах з предметом), ставши першою олімпійською чемпіонкою серед представників України.

У 1953 р. на чемпіонаті СРСР зайняла третю сходинку в індивідуальній першості. У 1954 р. взяла участь у чемпіонаті світі зі спортивної гімнастики, який проходив у Римі (Італія) і став першим для радянських спортсменів. Тоді Бочарова здобула золоту нагороду в командній першості [6].

Після завершення у 1958 р. спортивної кар'єри Ніна Антонівна працювала старшим тренером у спортивних товариствах «Авангард» (Київ, 1958–1968), інструктором зі спорту Української ради спортивного товариства «Спартак» (1968–1979). У 1979 вийшла на пенсію, залишаючись активним пропагандистом олімпійського руху. З 1993 р. – суддя національної категорії зі спортивної гімнастики.

Бочарова Ніна Антонівна – Почесна громадянка м. Києва (з 2015) [4]. Почесна членкиня НОК України та Академії спорту

України. Нагороджена Орденом Національного олімпійського комітету України під № 1 (2012).

З 90-річчям уславлену гімнастку вітала вся олімпійська родина не тільки України. Її привітали з ювілеєм президент МОК Томас Бах, Бруно Гранді — президент Міжнародної федерації гімнастики та величезна кількість зірок спорту з багатьох країн світу!

Свого єдиного Ніна Антонівна зустріла тільки 1959 року, у 35 років. Аркадій Семенович Фельдман виявився колегою по цеху, причому авторитетним. Згодом він став заслуженим тренером України зі спортивної гімнастики. А офіційно одружилися вони 1963 року. «Могли зійтися ще 1956-го, коли разом ішли зі старого Палацу фізкультури, це на передстадіонній площі. Я вже вперше пригорів до неї поглядом. Вишукано вбрана, навіть сьогодні це була б парижанка: обтягнута фігура, каблук 12-сантиметровий, який у Києві ніхто не носив».

Майже 60 років олімпійська чемпіонка прожила у Києві на Подолі: спочатку – на Ігорівській, потім – на Волоській.

Ніна Антонівна Бочарова пішла з життя 31 серпня 2020 р. у віці 95 років, не доживши 24 дні до свого 96-річчя. В останній путь легенду спортивної гімнастики проводжала вся спортивна спільнота України. Вона похована на Байковому цвинтарі м. Києва.

Висновки. Ніна Антонівна Бочарова:

– дворазова чемпіонка Ігор XV Олімпіади 1952 р. у Гельсінкі (у вправах на колоді та в командній першості); володарка двох срібних олімпійських медалей у багатоборстві та в командних вправах з предметом;

– чемпіонка світу 1954 р. в командній першості та в командних вправах з предметом;

– абсолютна чемпіонка СРСР 1949 і 1951 рр.;

– чотириразова чемпіонка СРСР в окремих видах багатоборства (1949, 1951 рр. - на колоді, 1950-51 - на брусах) [1, 6].

Видатна гімнастка нагороджена Орденом княгині Ольги 1-го, 2-го і 3-го ступенів, медалями "Ветеран праці" (1979) і "В пам'ять 1500-річчя Києва", орденом НОК України (2012) і нагородою "Спортивна слава України".

24 вересня 2024 р. олімпійська родина Європи відзначатиме 100-річчя від дня народження Ніни Антонівни Бочарової, яка увійшла до списку кращих гімнасток ХХ століття.

Список літератури:

1. Бубка С. Н., Булатова М. М. Олімпійське сузір'я України: атлети. 2-ге вид. Київ : Олімпійська література, 2011. 165 с.
2. Григор'єв В. М. Бочарова Ніна Антонівна. Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Бочарова, Ніна Антонівна>
3. Стадниченко К. «Не маю права боятися». Історія життя олімпійської чемпіонки Ніни Бочарової. Газета «Вісти» від 4 лютого 2021 р. №019. URL: <https://vesti.ua/sport/drugie/ne-imeyu-prava-boyatsya-istoriya-zhizni-olimpijskoj-chempionki-niny-bocharovoj>
4. Присвоєння звання почесного громадянина міста Києва: Рішення Київради від 14.05.2015 № 470/1334
5. Швець Є. Олимпийская чемпионка Нина Бочарова: я смерти не боюсь. Я не имею права бояться. URL: https://rus.lb.ua/sport/2012/02/29/139055_nina_bocharova_vo_vremya_voyni_i_srazu.html
6. Arkaev L., Suchilin N. Gymnastics: How to Create Champions. Oxford : Meyer & Meyer, 2004. 408 p.

Криворучко І.В., <https://orcid.org/0000-0003-4392-0483>

Шукатка О.В., <https://orcid.org/0000-0002-2297-4709>

ПЕДАГОГІКА ПРОФЕСОРА ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Львівський національний університет
імені Івана Франка

Annotation. *The article analyzes the problems of Ivan Boberskyi's pedagogical works during his social and pedagogical activity at the beginning of the 20th century. It investigated the mainest works of the Ukrainian national physical activity founder. It is summarized that the essence of Ivan Boberskyi's pedagogical methods in his learning works were to explain how to make any particular gymnastic and physical exercise and to give the opportunity to implement this in practice at the physical culture lessons.*

Keywords: *Ivan Boberskyi, pedagogical methods, physical culture, Ukraine.*

Актуальність теми дослідження. Іван Миколайович Боберський є однією із ключових фігур в українській історії, педагогіці та культурі. Він є засновником української національної фізичної культури, автором багатьох теоретичних праць із фізичного виховання, у яких були запроваджені вперше в нашій мові назви спортивних ігор та вправ, котрі були популярні в європейських країнах, а також були закладені основи педагогіки національного фізичного виховання.

Мета дослідження. Здійснити аналіз педагогічного доробку професора Івана Боберського.

Методи дослідження. аналіз, порівняння та узагальнення теоретичних даних.

Результати досліджень. Як один із засновників «Пласту», викладач фізичного виховання у Львівській академічній гімназії та очільник товариства «Сокіл-Батько» в 1908 – 1918 роках, Іван Боберський активно сприяв поширенню пропаганди збереження та зміцнення здоров'я серед школярів, гімназистів та загалом усієї молоді Галичини. Плідна педагогічна та громадська діяльність у сфері фізичного виховання дала свій результат: у міжвоєнний період, тобто в часи між Першою та Другою світовою війною, його учні (Петро та Тарас Франки, Степан Гайдучок, Савина Сидорович та інші) продовжили пропагувати здоровий спосіб життя, оприлюднивши педагогічні праці про шведську руханку та викладаючи фізичне виховання в гімназіях та університетах. Саме тому будемо акцентувати увагу на педагогічні погляди Боберського та їхній вплив на розвиток фізичної культури у міжвоєнний період.

Однією з основних педагогічних доробок І. Боберського є праця «Впоряд», видана в 1909 році у Львові, де видатний український педагог висвітлив власні новітні на той час педагогічні методики, які є актуальні й нині. Іван Боберський у своїй вищенаведеній праці наголошує, що «учитель чи учителька описує вправу простими і яскравими словами та поучає, як звучить розказ до тої вправи». Це означає, що вчитель фізичної культури під час виконання вправи має пояснити простими та доступними для дітей словами, як виконується та чи інша вправа, а потім показати її на практиці: «Учитель каже: «Вправу покажу!» видає розказ собі самому і сам виконує вправу поправно». Професор пропонує під час виконання вправи викликати того учня, «про котрого думає, що поняв вправу», для того, щоб перед своїми однокласниками

показав виконану вправу. Учитель міг наголосити на помилках під час виконання вправи учнем і допомогти вдосконалити рухи вправи. Коли все зроблено, як належить, «учитель хвалить ученика і каже йому вернути в ряд словами: «Вертай в ряд!» Знову при вправах двійок і чвірок викликає учитель, очевидно двійку або чвірку». Аналогічно робиться і з трьома учнями, «особливо менш понятних». Під час виконання тяжких вправ «потрібно нераз переробити з кожним учеником з окрема». Під час аналізу актуальності його педагогічних методик у наукових працях іноземних педагогів із фізичного виховання спостерігаємо, що всі рекомендації Боберського є начасними у світовій педагогіці.

Немало важливим під час проведення уроків із фізичного виховання є умови для зручного виконання вправ. У праці Івана Боберського «Нові шляхи до тілесного виховання», яку популяризував для широкого кола читачів доктор історичних наук, дослідник біографії засновника української фізичної культури Андрій Сова, автор пояснив проблеми фізичного виховання в шкільній освіті Австро-Угорської імперії початку ХХ століття. Ця праця була спочатку опублікована у віденському журналі «Körperliche Erziehung» (1910 р., № 10) і вийшла друком після проведення анкети з питань тілесного виховання в Міністерстві віровизнань і освіти у Відні 10-12 січня 1910 р. Цю ж публікацію, але вже українською мовою, надрукували 1911 р. в українському науково-педагогічному журналі «Наша Школа». Окремим накладом українського гімнастичного товариства «Сокіл-Батько» праця побачила світ у 1911 році. До прикладу, автор вищенаведеної праці звернув увагу, що існує проблема недостатнього простору для проведення уроків фізичного виховання в австро-угорських школах: «Сею увагою переходжу до обговорення простору, потрібного доруханки і рухових гор.... Проймає мене моральний і тілесний біль, коли виджу новий шкільний будинок з маленьким подвірцем, а до того при порош-ній, оживленій улици.... В перервах проходжується дещо по задушних, темних, вузких коритарях». Іван Боберський запропонував оригінальне вирішення цієї проблеми: «Після основ, яких вимагає теперішній час від тілесного виховання, повинна кожда школа посідати своє власне грище. «Союзняк», «Добувач», «Тарабанна» вимагають, щоби грище обнімало що найменше 10.000 квадратних метрів. Щойно при 30.000 квадратних метрах стає площа вигідною».

Це свідчить про те, що професор Іван Боберський докладав зусиль, щоб учні мали гідні умови для занять із фізичного виховання.

Вплив педагогічних підходів Івана Боберського спостерігається у праці його учня, професора Коломийської української гімназії в 1922 – 1930 роках, популяризатора в Коломиї тенісу Петра Франка «Ілюстрований підручник шведської руханки, ігор і змагів, ритмічних вправ дитячих забав», виданий у Львові в 1924 році. Петро Франко наголошує: «З правила учитель повинен уміти показати всі ті вправи, яких вимагає, а передівсім мусить їх знаменито знати з власного досвіду», «При важших вправах одні допомагають другим або бережуть перед упадком. Така «поміч» або безпека потрібна при скоках, деяких рівноважних вправах, звисах і т.д.», «Поправляти наперед найважніші, потім менше важні похибки, але все як найскорше. Зле виконану вправу кажемо повторити на приказ: Ще раз! Навіть кілька разів, або кажемо зробити вправу легшу, підготовну, а опісля бажану вправу». Як бачимо, можна спостерігати схожість педагогічних підходів Івана Боберського та його учня Петра Франка, що свідчить про важливий внесок професора в популяризацію фізичного виховання в Галичині. Його педагогічні методи відіграли важливу роль у популяризації фізичного виховання його послідовників та учнів, у тому числі й Петра Франка, який у Коломиї пропагував «сітківку», тобто теніс та створив усі умови для занять цим видом спорту.

Висновок. Сутність педагогічних методів полягає у тому, щоб доступними, зрозумілими. описовими словами роз'яснити (змоделювати) молоді, як виконати ту чи іншу тіловиховну (гімнастичну) вправу, і дати змогу самостійно реалізувати на практиці. Іншими словами Іван Миколайович Боберський педагогіку муштри замінив педагогікою довіри, чим випередив час.

Список літератури:

1. Боберський І. Нові шляхи до тілесного виховання. Львів: Накладом «Сокола-Батька», 1911. 8 с.
2. Боберський І. Впоряд. Друкарня Наукового товариства ім. Шевченка, Львів; 1909. 58 с.
3. Шукатка О.В., Криворучко І.В. До проблем фізичного виховання у шкільній освіті Австро-угорської імперії (за І. Боберським) та сучасної Австрії. Педагогіка формування творчої

особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук, пр, - / [редкол.: А.В. Сущенко (голов, ред.) та ін.]. Запоріжжя: КПУ, 2022. Вип. 85. С. 45-49. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.85.7>

4. Франко П. Підручник шведської руханки. Українське Видавництво "Говерля", Нью-Йорк, 1956. 352 с.

Кругляк О.¹, Кругляк Т.¹, Кругляк Н.²

**ВИТОКИ УКРАЇНСЬКОЇ РУХАНКИ ЗА АВСТРО-УГОРСЬКИХ І ПОЛЬСЬКИХ ЧАСІВ
(на прикладі Самбірської гімназії)**

¹КЗЛОР «Самбірський фаховий педагогічний коледж ім. І.Филипчака»

²КЗЛОР «Самбірський фаховий медичний коледж»

Анотація. У публікації представлено дослідження витоків української руханки за австро-угорських і польських часів (на прикладі Самбірської гімназії).

Annotation. This article describes the study of the origins of Ukrainian warm-up activities in the Austro-Hungarian and Polish periods (on the example of the Sambir gymnasium).

Актуальність дослідження. Історія зародження української руханки зберігає немало напівзабутих сторінок. Дослідження витоків руханки на Самбірщині здійснювали науковці, письменники, кореспонденти А.Сова, М.Кріль, Є.Попов, В.Каспаревич, О.Скоцень, О.Леськів [1-3].

Ці публікації слугували базисом для нашого історичного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Самбір – одне з найбільших міст передгір'я Карпат, розташоване безпосередньо на березі Дністра. Протягом багатьох століть Самбір був одним із найважливіших міст Галичини. Археологічні знахідки свідчать, що на території Самбора люди живуть протягом принаймні трьох тисяч років. Нас зацікавили історичні витoki зародження української руханки у Самбірському краї.

Тому **предметом нашого дослідження** стали витoki української руханки у Самбірській гімназії за австро-угорських і польських часів.

Завдання дослідження: розкрити витоки зародження українського тіловиховання у Самбірській гімназії за часів панування Австро-Угорщини і Польщі.

Для розв'язання завдань дослідження використовували такі **методи дослідження:** вивчення історичних літературних джерел, аналіз і синтез, індукція і дедукція та історико-порівняльний метод.

Наприкінці XVIII ст. внаслідок трьох поділів Польщі землі Західної України з населенням 2 млн. українців стали колонією Австро-Угорської імперії. Східна Галичина разом із частиною польських земель входила до складу «Королівства Галиції» з центром у Львові. В адміністративному відношенні край налічував 12 округів, у тому числі – Самбірський. На чолі Галичини був губернатор, який призначався Віднем [2, 3].

Вважаємо, що формування української національної самосвідомості відбувалося в оточенні церков, шкіл, душпастирів, освітян, учених, письменників, фахівців у різних сферах, визначних особистостей, які внесли визначальну лепту в історію і культуру нашого краю.

Одним із провідних закладів освіти того часу була Самбірська гімназія (1791 р.), яка протягом століть була справжнім лідером у царині освіти і виховання великої кількості українців.

Для дослідження витоків української руханки у Самбірській гімназії нами проаналізовано історичний освітянський шлях Самбірської гімназії за часів панування Австро-Угорщини і Польщі. Гімназисти протягом восьми років вивчали дуже багато предметів, зокрема: латинську, грецьку, німецьку, польську і українську мови, історію, географію, фізику і хімію, математику, природничі науки, філософію, каліграфію, малювання, співи і гімнастику [1].

Слід відмітити, що гімназисти були першопрохідцями футболу у Самборі, які створили спортивний футбольний клуб (в історію він увійшов під назвою «Корона»), який мав керівництво, бюджет, спортивний інвентар та інші атрибути. Багаторічним опікуном футбольного клубу був доктор А.Віноградський, вихованці якого проводили футбольні зустрічі зі спортсменами міст і сіл Галицького краю.

Про значення фізичного гарту гімназистів можна довідатися з матеріалів щорічних звітів на зборах гімназії. У звітах Самбірської гімназії був розділ під назвою «Фізичний розвиток молоді». У 1894 р. у гімназії були запроваджені заняття з

гімнастики, які проводили у новозбудованій гімнастичній залі, що була обладнана за німецьким і шведським взірцем. Влітку заняття проводилися на свіжому повітрі (гімнастичні і легкоатлетичні вправи, волейбол, футбол, теніс, забави, танці), взимку – на лижах, санках або ковзанці. Заняття відбувалися вранці або після обіду два рази на тиждень по дві години. Старші гімназисти вправлялися ще й у стрільбі «порожніми патронами», а бойовими патронами – на військовому стрільбищі.

Зі звітів можна довідатися, що гімназисти ходили у багаторазові мандрівки до лісу і Дністра, Старого Самбора, Старої Солі, Стебника, Трускавця, Сянок, Кросна і Дуклі, піднімалися на високі карпатські вершини в районі Сколе і Турки, знайомилися з мінеральними джерелами Східниці і Трускавця. Організовані мандрівки були спрямовані не лише на покращення фізичного стану, але й на пізнання рідного краю.

Дуже цікавим виявився звіт «Читальні учнів старших класів». Окрім основної функції – бібліотеки для гімназистів, під дахом читальні працювали самодіяльні гуртки: артистичний, історично–літературний, природничо–математичний і спортивний. Спортивним гуртком керував теж доктор А.Віноградський. Гурток мав дві секції: футбольну і тенісну. Подібні повідомлення повторювалися у звітах практично без змін з року в рік. У 30-х роках ХХ століття у спортивному гуртку займалися понад 100 гімназистів. Були організовані секції легкої атлетики, лижних перегонів, санок і веслування [4, 5].

Принагідно відзначимо, що успішним випускником 1891 р. Самбірської гімназії був громадський, військовий і політичний діяч, основоположник української системи тіловиховання, педагог, професор, спортсмен (як він тоді називав «спортовець»), наставник перших українських фахівців з фізичного виховання і спорту, розробник української тіловиховної термінології, філолог, журналіст, редактор, перекладач, видавець, архівіст, фотограф, співзасновник української скаутської організації «Пласт» і меценат Іван Боберський (1873-1947). Його життєвий шлях своєрідним чином фокусує всю бурхливу епоху кінця ХІХ – початку ХХ століття, і є своєрідним взірцем українського патріотизму, вірності українській національній ідеї, взірцем працелюбства, відповідальності, сили волі та шляхетності.

Висновки. Наші дослідження доводять, що Самбірська гімназія (1791 р.) була провідним закладом освіти того часу, яка протягом століть була справжнім лідером у царині освіти і виховання великої кількості українців.

Саме у Самбірській гімназії у 1894 р. започатковані перші паростки руханки – складника майбутньої української системи тіловиховання, що були пізніше дослідженні знаним випускником гімназії Іваном Боберським.

Список використаної літератури:

1. Кріль М. Самбірська гімназія: шлях у 225 років. Том 1 / Михайло Кріль. – Дрогобич: Коло, 2017. – 808 с.
2. Попов Є. Самбір, гол! Літопис Самбірського футболу 1906-2018 рр./ Є. Попов. – Л., 2019. – 318 с.
3. Kuczera A. Samborszczyzna T. I, II. / A.Kuczera. – Sambor, 1935 – 1937.
4. Sprawozdanie c.k. wyzszeego gimnazyum w Samborze za rok szkolny 1894. – S.74.
5. Sprawozdanie c.k. wyzszeego gimnazyum w Samborze za rok szkolny 1911. – S.35.

Курко Я.В.¹,

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=CXyuyD0AAAJ&hl=uk>

Босюк О.М.²,

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JTD-4E4AAAAJ&hl=uk>

Вальчак Н.В.³

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=AC8u3JsAAAJ&hl=uk>

ПОКАЗНИКИ СИЛИ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ У ПЛАВЦІВ ЗА РІЗНИХ ПОГОДНИХ УМОВ

Тернопільський національний технічний університет
ім. Івана Пулюя

Анотація. У публікації розглянуто показники сили нервових процесів у студентів при погодних умовах 1-го та 3-го типів. У

дослідженні приймали участь 16 осіб групи оздоровчого плавання та 16 плавців 3-го розряду (чоловіки віком 18-23 роки).

Встановлено, що при метеоситуації III типу, у порівнянні з I, в осіб з більшою інтенсивністю занять плаванням, показники зазнали меншого негативного впливу погоди, ніж у плавців з меншою інтенсивністю занять. Доведено що плавання є ефективним засобом підвищення стійкості організму людини до несприятливих впливів погоди.

Ключові слова: плавання, погода, нервові процеси.

Annotation. The publication examines indicators of the strength of nervous processes in students under weather conditions of the 1st and 3rd types. 16 members of the recreational swimming group and 16 swimmers of the 3rd category (men aged 18-23) took part in the study.

It was established that in the weather situation of the III types, in comparison with the I, the indicators were less negatively affected by the weather in persons with a higher intensity of swimming activities than in swimmers with a lower intensity of activities. It has been proven that swimming is an effective means of increasing the resistance of the human body to the adverse effects of weather.

Key words: swimming, weather, nervous processes.

Актуальність теми дослідження.

Відомо, що дія погодних чинників змінює резистентність здорового, а особливо хворого організму, порушує адаптаційно-компенсаторні процеси, знижує працездатність [1,2]. А, якщо, ще й врахувати вплив підвищених психоемоційних навантажень на сучасну людину у поєднанні з низькою руховою активністю, то проблема ще більше загострюється.

У сучасній науковій літературі зовсім мало наукових даних, в яких би розкривалися механізми адаптивних процесів при тих, чи інших типах погоди у людей, які проживають в умовах помірно-континентального клімату України.

Отримані результати допоможуть покращити розуміння механізмів впливу погоди на людей для підвищення їх метеорезистентності.

Мета дослідження. Оцінити зміну сили нервових процесів у студентів при різних типах погоди, встановити вплив

плавання на покращення швидкої адаптації до зміни погоди у метеочутливих людей.

Матеріали та методи досліджень. Вивчали психофізіологічні особливості (силу нервових процесів) за різних типів погоди у осіб групи у осіб групи оздоровчого плавання (ОП) та спортсменів-плавців 3-го розряду (чоловіки віком 18-22 роки).

Психофізіологічний стан організму студентів встановлювали за допомогою розроблених нами комп'ютерних тест-програм: "Воля – 1" [3]. та "Теппінг-тест" [4].

Результати досліджень.

За допомогою створеної нами комп'ютерної програми "Воля – 1", ми виявили, що показники сили волі плавців залежать від інтенсивності їх занять та змінюються за різних погодних умов (рис.1).

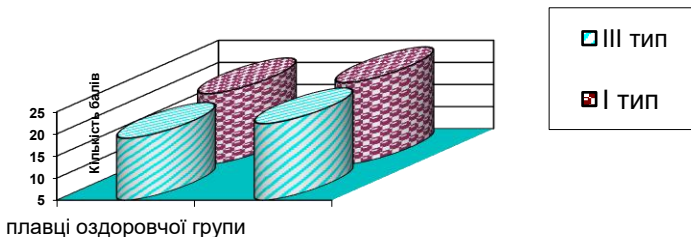


Рис. 1. Показники сили волі у плавців групи оздоровчого плавання та 3-го розряду при метеоумовах I і III типів у балах

Так, за однакових типів погоди, показник сили волі (кількість балів) у плавців оздоровчої групи був найменшим. Крім цього, у цієї групи плавців при III типі погоди, у порівнянні з I, показник сили волі достовірно зменшився. У плавців 3-го спортивного розряду при метеоумовах III типу кількість балів також зменшилася, порівнюючи з такою при I типі. Але у цієї групи плавців при метеорологічній ситуації III типу кількість балів була меншою лише на 4,3 %, у порівнянні з кількістю балів при метеоумовах I типу ($P > 0,05$), та збільшувалась кількість осіб, у яких показники сили волі залишились практично без змін, тобто зміна погоди не викликала значних відхилень у силі волі. Тому, можна вважати, що регулярні заняття плаванням тренують силу волі людини, і чим вищий розряд плавців, тим стійкішою до зміни погоди є їх воля.

У літературі існують дані про стан психоемоційного напруження як у хворих, так і у здорових людей в умовах

несприятливої погоди (Вадзюк С.Н., Шуган Т.Б., 2009; Мишко Т.Л., 2004).

В основі саморегуляції нашої активності та поведінки покладена взаємодія процесів збудження і гальмування нервової системи (Макаренко Н.В., 1996). Перевага процесів гальмування в корі головного мозку призводить до зниження сили волі людини [2]. Тому, на нашу думку, імовірно зниження показника сили волі плавців при метеоситуації III типу, у порівнянні з I, можна пояснити переважним розвитком гальмівного процесу в корі головного мозку, в результаті чого, сила та інтенсивність нервових імпульсів до виконання дій знижується. Крім цього, при несприятливій погоді імовірно зростають внутрішні, суб'єктивні перешкоди, що обумовлюють волю та поведінку людини, які можуть бути викликані стресом, втомою та бажанням відпочити і призводять до послаблення рішучості і самоконтролю [1,2].

Застосований нами "Теппінг-тест" показав, що за однакових метеоумов частота рухів кисті руки у плавців 3-го розряду була найбільшою у порівнянні з особами групи оздоровчого плавання. Це пояснюється тим, що у тренуваних, на відміну від нетренуваних людей, більша швидкість появи і зникнення імпульсів збудження в нервових центрах. При постійному частому посиленні імпульсів з центру до м'язових волокон вони стають швидкими, а при постійній, але рідшій імпульсації – повільними [2,3]

Вважається, що частота рухів, в основному, залежить від частоти імпульсів, що посилаються з мотонейронів [5,6]. Тому, зниження темпу рухів кисті руки у всіх досліджуваних при метеоситуації III типу, у порівнянні з I, можна вочевидь пояснити зменшенням частоти та сили імпульсів, що є результатом зниження сили процесу збудження в центральній нервовій системі. Крім цього, на частоту рухів впливає і лабільність м'язів [2,5].

Зниження атмосферного тиску і відповідно вмісту кисню у повітрі, що є характерним для метеоситуації III типу призводить до зменшення насичення киснем артеріальної крові, зниження тиску кисню і відповідно до сповільнення процесу переходу його в тканини (Меерсон Ф.З., 2003). Таким чином, при невідповідності між збагаченням киснем крові і потребами органів і тканин у ньому, розвивається помірна гіпоксія, внаслідок якої порушується енергетичний обмін та створюється недостатня кількість АТФ. Крім цього, зміни погоди зумовлюють

мобілізацію додаткових механізмів, які компенсують недостатність базових процесів. Вмикання цих механізмів супроводжується переходом на інертний режим функціонування органів і систем, що призводить до значних витрат функціональних резервів [1,2,6,7].

Висновки. Погода істотно впливає на психофізіологічний стан організму студентів. Показники сили нервових процесів у тестованих групах зменшувались при погіршенні погоди.

Встановлено, що при метеоситуації III типу, у порівнянні з I, в осіб з більшою інтенсивністю занять плаванням, психофізіологічні показники зазнали меншого негативного впливу погоди, ніж у плавців з меншою інтенсивністю занять. Це переконує в тому, що регулярні фізичні навантаження у водному середовищі є ефективним засобом підвищення стійкості організму людини до несприятливих впливів погоди.

Список літератури.

1. Булатова М.М. Спортсмен в різних клімато-географічних і погодних умовах. Київ: Олімп. л-ра, 2000. 176 с.

2. Курко Я.В. Психофізіологічні особливості осіб, які займаються плаванням за різних типів погоди: автореф. дис... канд. мед. наук: 14.03.03. Львів, 2007. 22 с.

3. Діагностична комп'ютерна програма "Теплінг тест – 2005": А.с. № 14005 від 01.09.2005. Державний департамент інтелектуальної власності; заявл. 12.07.05; опубл. 30.04.06, Бюл. № 8, серія KB № 6018. С.211-212.

4. Діагностична комп'ютерна програма "Воля-1": А.с. № 14497 від 24.10.2005. Державний департамент інтелектуальної власності; заявл. 27.09.05; опубл. 30.04.06, Бюл. № 8, серія KB № 6018. С.364.

5. Рон Мохан., Майкл Глессон, Пауль Л. Грінхафф. Біохімія м'язової діяльності і фізичних тренувань: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 295 с.

6. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник для студ., аспір., тренер. ВНЗ галузі фізичної культури та спорту. Київ: Олімп. л-ра, 2017. 298 с.

7. Курко Я.В., Босюк О.М., Вальчак Н.В. Плавання – засіб фізичної реабілітації у чутливих до зміни погоди людей. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: матеріали Всеукраїнської наукової конференції м. Тернопіль 23-24 грудня 2021р. Тернопіль, в-во СМТ «ТАЙП», 2021. С.239–241.*

Курко Я.В.¹,
<https://scholar.google.com.ua/citations?user=CXuuyD0AAAJ&hl=uk>
Кульчицкий З.Й.²,
<https://scholar.google.com.ua/citations?user=PM-7C34AAAAJ&hl=uk>
Казмірчук І.В.³
<https://scholar.google.com.ua/citations?user=z-rUVIYAAAAJ&hl=uk>

ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Тернопільський національний технічний університет
ім. Івана Пулюя

Анотація. У публікації розглянуто основні показники якості життя студентської молоді. Виявлено взаємозв'язок параметрів суб'єктивного оцінювання рівня життя в залежності від спеціалізації навчання. Встановлено негативні тенденції погіршення рівня якості життя у студентів. Встановлена пряма залежність між рівнем рухової активності, позитивним ставленням до якості свого життя і наявністю шкідливих звичок, надмірними психічними навантаженнями на організм студентів.

Ключові слова: студенти, параметри, якість, життя, здоров'я.

Annotation. The main indicators of the quality of life of college students. The correlation between the parameters of the subjective assessment of living standards as a function of specialization studies. Set the negative trend of deterioration in the quality of life of students. Is a direct correlation between the level of physical activity, a positive attitude to the quality of life and the presence of harmful habits, excessive mental strain on the body of students.

Keywords: students, characteristics, quality, life, health.

Актуальність теми дослідження.

За даними офіційної статистики в Україні приблизно 70% дорослого населення має низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я. 22,6 % учнів загальноосвітніх шкіл України мають середній рівень фізичного здоров'я, 33,5 % - низький,

лише 6,7 % мають рівень фізичного здоров'я вище за середній і 0,8 % - високий [1, 2]. Особливу тривогу викликає негативна динаміка практично всіх показників здоров'я студентської молоді [2, 3, 4].

Мета дослідження. Визначити особливості формування параметрів якості життя студентів різних спеціальностей.

Результати досліджень.

Дослідження проводили упродовж двох років навчання зі студентами 1-го – 2-го курсів, віком 18 – 20 років, електромеханічного факультету (ЕМФ), факультету переробних і харчових виробництв (ФХВ), а також факультету управління і бізнесу у виробництві (ФБВ).

Для вивчення суб'єктивного оцінювання основних показників якості життя студентам була запропонована анкета-питальник, що складається з 120 питань. Перший блок анкети виявляв ступінь задоволеності студентом якістю життя і його основними складовими: здоров'ям, матеріальним благополуччям, психологічним комфортом. Подальші питання дозволяли оцінити деякі сторони раціону харчування, побутові умови життя респондентів, самопочуття студентів, особливості режиму дня, матеріального стану сім'ї студента.

Під час опитувань середній рівень фізичної активності студентів виявився достатньо високим. Загалом 36,1 % студентів першого курсу і 34,1 % другого вказують на дуже високий рівень рухової активності, 48,2 % – першого і 42,5 % другого – є достатньо фізично активними, 7,7 % і 15,9 % – відповідно є малорухливими, а 8 % і 7,9 % – над вказаним питанням взагалі не замислюються.

Проте такі цифрові показники різняться залежно від факультету навчання. Так, студенти, які навчаються на факультеті управління і бізнесу у виробництві вважають себе дуже фізично активними є 47,7 %, достатньо фізично активними – 46,6 %, малоактивними – 5,7 % (інші не знають конкретної відповіді). Студенти факультету переробних і харчових виробництв першого і другого курсів розподіляються за названими категоріями в такому процентному співвідношенні 9,2 : 47,8 : 27,6 : 15,4 %, зате студенти електромеханічного факультету – у такому: 47,9 : 38,6 : 5,4 : 8,1 %, що мало відрізняється їх від однокурсників з факультету управління і бізнесу у виробництві. Загалом, фізично малорухливих студентів на другому курсі порівняно з першим стало більше на

9 %. Можемо спрогнозувати, що наслідком зменшення рухової активності стали і зміни у кількості позитивного ставлення до якості життя. Якщо на першому курсі цілком задоволених якістю життя було 41,7 % опитаних, то на другому курсі їх зменшилося на 7,4 % і було 34,3 %. Стриманими оптимістами вважали себе 45,3 % першокурсників і 38 % другокурсників. До песимістів належало 3,3 % і 10 % відповідно. Отже, прослідковуються приблизно однакові цифри у зміні позитивного ставлення до життя та зміні рівня рухової активності. Хоча зазначаємо, що різниця між студентами різних факультетів у результатах відповіді на останнє запитання вже не така виразна, а найбільш позитивно налаштованими до перспектив життя (цілковиті і стримані оптимісти) є студенти електромеханічного факультету та факультету управління і бізнесу у виробництві – по 83,5 %, а таких студентів харчовиків – 72 %.

Основними причинами погіршення суб'єктивного сприйняття світу, а також зменшення рухової активності могли б бути збільшення психолого-інформаційного навчального навантаження, часу, проведеного перед телевізором, нерегулярність та неповноцінність харчування. Найяскравіше це проявляється у різкому збільшенні тривалості роботи з персональним комп'ютером. Загалом, 64,9 % студентів першого курсу за різними напрямками навчання проводять від 1 до 2 годин щоденно за екраном ПК, 23,1 % – 3-4 години, 8,1 % – 5-6 годин, а 2,9 % більше 6 годин. У другокурсників ситуація докорінно змінюється в бік збільшення часу перебування за ПК. Виявилось 53,2 % таких студентів, які працюють за ПК 1-2 години в середньому на день, 15,4 % – 3-4 години, 20,9 % – 5-6 годин, а 10,5 % – задекларували своє перебування за ПК більше 6 годин. Найбільше зростання часу перебування за ПК спостерігаємо у студентів-інженерів ЕМФ. Кількість процентів студентів ЕМФ, що застосовують комп'ютер у межах 4-6 годин, зросла на 23,6%, а тих, хто знаходиться за клавіатурою комп'ютера більше 6 годин на добу, – на 12 %.

Таке спостерігається на фоні погіршення харчування. На першому курсі навчання нарікання на недостатнє харчування мали 16 % студентів ФБВ, 6 % студентів ФХВ і 17 % студентів ЕМФ. Вже на другому курсі вважали, що вони недостатньо харчуються, 32 % студентів ФБВ, 21 % студентів ФХВ і аж 39% – студентів ЕМФ.

При цьому частота харчування виявилася у студентів-першокурсників із факультету управління і бізнесу такою: одно- або двохразове харчування на день – у 10,9 %, триразове харчування – у 35,1% і чотири - або більше разове – у 54%, а у 15 % другокурсників – одно або двохразове, у 30,1 % – триразове, у 44,9 % – чотири, або більше разове.

Студенти першого курсу факультету переробних і харчових виробництв у 26,1 % випадків харчувалися раз або двічі на день, у 62,9 % – мали триразове харчування, у 11 % випадків мали чотириразове харчування. У другокурсників цього ж факультету відповідні цифри 24,2, 55,9, і 19,9 %, тобто стали більш розкиданими.

Студенти-інженери електромеханічного факультету першого курсу харчувалися так: 17% – один або два рази на день, 47,1 % – три, 28,9 % – чотири і 7 % – більше чотирьох разів на добу. Їхні колеги з другого курсу: 33 % – один або два рази на день, 42,2 % – три, 20,8 % – чотири і 4 % – більше чотирьох раз на добу.

Усі ці цифри свідчать про певну тенденцію погіршення харчування практично у всіх студентів другого курсу порівняно з першим.

Крім того, можна виявити і негативну тенденцію із вживанням алкогольних напоїв. Особливо це стосується студентів факультету переробних і харчових виробництв і факультету управління і бізнесу у виробництві. Так, кількість відповідей студентів ФБВ, які вживають часто алкогольні напої зростає від 5 до 20 %. У той же час кількість студентів ФХВ, які не вживають алкогольних напоїв, зменшилася від 55 до 15 %. У студентів-інженерів тенденція не така виражена, хоча кількість молодих людей, які не вживають міцні напої також стала меншою на 9 %. Наші дані узгоджуються з результатами, встановленими іншими дослідниками [5, 6] де автори вказують на погіршення рівня якості життя нашої молоді.

Висновки.

1. Результати дослідження вказують на пряму залежність між рівнем рухової активності, позитивним ставленням до якості свого життя, з одного боку, та наявністю шкідливих звичок, нерациональним харчуванням, надмірними психічними навантаженнями на організм студентів – з другого.

2. Виявлено особливості впливу рівня рухової активності студентів на інші параметри якості життя студентської молоді.

3. Встановлено негативні тенденції, а саме погіршення рівня якості життя у студентів першого та другого курсів.

Список літератури.

1. Сутула В.О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 1. С. 15-21.

2. Андрєєва О, Кенцицька І. Лімітуючі та стимуляційні чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. *Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. № 26. С. 37-42.

3. Селіванов Є.В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2018. С. 220-226.

4. Плешакова О.В. Організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів. *Науковий часопис*. 2018.1(95). С. 30-33.

5. Тулайдан В. Порівняльна характеристика якості життя студентів різних спеціальностей. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т.2. С. 253-258.

6. Попович Д. В, Сопель О.М, Бондарчук В.І, Дяченко М.М. Аналіз фізичної активності студенток першого року навчання в Тернопільському державному медичному університеті імені І. Я. Горбачевського. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2018. № 4. С. 123-127.

Ладика П.І.¹ <https://orcid.org/0000000317217196>

Петрица П.М.¹ <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Палічук Ю.І.² <https://orcid.org/0000-0002-6589-096X>

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО ВІДНОСИНИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

¹Тернопільський національний педагогічний університет ім.
В. Гнатюка

²Буковинський державний медичний університет

Annotation. *The article defines the theoretical and methodological foundations for the formation of motivational and*

value attitudes among students in the field of sports and pedagogical disciplines, the factors that determine the motivational and value attitude of students towards sports and pedagogical disciplines and ways to increase students' motivation for these activities are considered.

Key words: *motivational and value attitude, factors of formation of the motivational-value attitude, students, sports-pedagogical disciplines.*

Постановка проблеми. Значна роль у вихованні здорової людини, здатної ефективно реагувати на виклики, успішно створювати духовні та матеріальні цінності, генерувати нові ідеї та творчо їх втілювати, належить вихованню [2].

Реалії свідчать про неухильне зниження рівня здоров'я студентів, на яке негативно впливають не лише соціогенні та екологічні фактори, а й низька рухова активність, недостатнє усвідомлення пріоритетів здорового способу життя, нехтування фізичною культурою [2].

Однак поза увагою дослідників залишається таке важливе питання, як формування у майбутнього вчителя мотиваційно-ціннісного ставлення до занять зі спортивно-педагогічних дисциплін (СПД), що є важливою складовою його професійно-педагогічної діяльності.

Враховуючи викладене метою нашого дослідження було визначити особливості формування ціннісно-мотиваційного ставлення студентів до занять зі спортивно-педагогічних дисциплін під час навчання.

Мета реалізовувалась через вирішення наступних завдань:

1. Визначити теоретико-методичні засади мотивації студентів.
2. Виявити фактори, що визначають мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять із СПД.
3. Визначити шляхи покращення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять із СПД.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування мотивації навчальних процесів - це відповідальний етап діяльності педагога. Глибокі, міцні, емоційно забарвлені та змістовні мотиви забезпечують ефективність навчально-пізнавальних дій студентів та надають їм конкретну спрямованість. Мотив навчально-пізнавальної діяльності – це спроба студента досягти певного рівня розвитку у навчанні та

професійній діяльності, в основі якої лежать глибокі, міцні та різноманітні загальнонаукові та професійні знання, навички та вміння. Таким чином, для активної участі студента у навчально-пізнавальній діяльності необхідно, щоб мета та зміст навчання та професійної діяльності не тільки були внутрішньо прийнятими, а й набули для нього особистісного сенсу, викликали позитивні переживання, спроби та прагнення ефективних дій [1,5].

У дослідженнях Макарова А.К. та інші автори обґрунтували внутрішню та зовнішню мотивації навчальної діяльності та умови їх формування. Адже саме позитивна мотивація до навчання та особистісного розвитку, яку створює та підтримує насамперед викладач, є наріжною умовою конструктивної соціалізації студентів [4].

Як зазначає А.А. Крилов [3], однією з найважливіших характеристик навчальної діяльності слід вважати те, що вона потребує надзвичайної зацікавленості щодо її успішного здійснення. Ставлення до цього виду діяльності безпосередньо впливає її результат.

Стасюк Р. М. звертає увагу на те, що для формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до занять із СПД переважне значення мають такі фактори: стан навчальної бази; стан здоров'я, особистість викладача, рівень вимог, спрямованість навчальних занять [5].

Ставлення до позанавчальної фізкультурно-спортивної діяльності визначається такими факторами: особа педагога-організатора, стан місць занять та змагань, стан інвентарю та обладнання, що використовуються відповідальність за участь у змаганнях.

За силою свого впливу формування у студентів мотиваційно-ціннісне ставлення до занять з СПД перелічені чинники зовсім неоднакові: одні виступають провідними, інші виявляють менш істотне значення. Однак кожен із них на певному відрізьку студентського життя може зробити рішучий вплив. Тому недооцінка, а тим більше ігнорування їх може негативно позначитися на процесі формування мотиваційно-ціннісного відношення студента у процесі навчально-виховної діяльності [5].

Більше того, якою б силою впливу не мав той чи інший фактор, його роль залишиться незначною, якщо його вплив носитиме не взаємопов'язаний, а ізольований характер. Ось

чому так важливо використовувати всю систему різних факторів, їхню цілеспрямованість та узгодженість для підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з СПД [5].

На заняттях з СПД відбувається навчання різним технічним елементам, ведеться робота з розвитку фізичних та морально-вольових якостей студентів, відбувається вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань.

Викладач, працюючи зі студентами, стикається з такою проблемою, як різна фізична підготовленість студентів. Якщо деякі студенти досконало володіють тими чи іншими фізичними вміннями та навичками, то інші або, виконуючи завдання, роблять велику кількість помилок або взагалі незнайомі з ним. Це викликає небажання студентів займатися та створює певну складність у організації діяльності на заняттях.

У студентів, які погано володіють технікою, може зникнути інтерес до занять у зв'язку з труднощами поставлених перед ними завдань, неможливістю виконати певні вимоги та страхом підвести своїх колег під час проведення рухливих ігор чи естафет. І навпаки, у добре підготовлених студентів надто легкі та одноманітні завдання викликають негатив та небажання займатися. Тому в процесі занять необхідно використовувати індивідуально-диференційований підхід з урахуванням рівня фізичної та технічної підготовки студентів [4].

З метою формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять із СПД, на першому занятті доцільно провести різні тести для визначення технічної підготовленості та оцінки фізичних якостей студентів. Перед кожним заняттям викладач повинен конкретизувати завдання, які будуть поставлені на даному занятті та величину навантажень. Бажано мати навчальну картку як підготовлених, так тих відстаючих вимагають суворо індивідуального підходу. У цьому випадку кожен студент може виконувати саме те навантаження, яке допомагає йому краще освоїти технічні навички та розвинути необхідні рухові здібності. Спостереження за поліпшенням своїх результатів стимулює їхню цікавість до занять.

Ігрова діяльність на заняттях зі студентами має свої особливості. Різна фізична підготовленість висуває особливі вимоги. Велике значення має планування, підбираючи рухливі ігри для занять зі студентами, необхідно враховувати як завдання, навчальний матеріал а й фізичне навантаження. За

допомогою спеціально підібраних ігрових завдань можна цілеспрямовано розвивати фізичні якості, закріплювати та вдосконалювати технічні навички.

Залежно від завдань заняття гри можна включати ту чи іншу його частину. Наприклад, ігри, створені задля вдосконалення техніки, можна включати у першій половині основної частини. Ігри, що розвивають силові та швидкісні здібності, краще проводити після виконання вправ на вдосконалення техніки. Ігрові завдання на розвиток спритності можуть бути включені як у підготовчу частину, так і на кінець основної частини заняття. Ігри, що розвивають загальну витривалість, найчастіше включають у другу половину основної частини [1,5].

Працюючи з різнопідготовленою групою, викладачеві доцільно використовувати у проведенні ігор знання, уміння та досвід студентів, які мають хорошу фізичну та технічну підготовленість. З урахуванням фізичної підготовленості, кількості студентів, умов проведення занять викладач може змінити зміст, організацію та умови виконання ігор [2,4].

Все вищевикладене дає підстави для таких висновків.

Як свідчить аналіз літературних джерел формування мотивації навчальних процесів - це відповідальний етап діяльності педагога. Глибокі, міцні, емоційно забарвлені та змістовні мотиви забезпечують ефективність навчально-пізнавальних дій студентів та надають їм конкретну спрямованість, що у свою чергу дозволяє сформуванню у студентів мотиваційно-ціннісне ставлення до занять з СПД та до фізичного виховання загалом.

Для формування у студентів мотиваційно-ціннісних відносин на навчальних заняттях переважне значення мають такі фактори: стан навчальної бази; стан здоров'я, особистість викладача, рівень вимог, спрямованість навчальних занять.

Включення до занять спеціально підібраних та адаптованих до рівня фізичної підготовленості рухливих ігор та ігрових завдань покращує емоційне тло занять, сприяє меншому стомленню, кращому засвоєнню навчального матеріалу та підвищує мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять з СПД.

Список літератури:

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогіка спорту/Г.Д. Горбунів. - К.: Фізкультура та спорт, 2006. - 208 с.

2. Козак Є.П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів: Автореф. дис...канд. пед. наук. - К., 2011. - 22 с.

3. Крилов, А.А. Деякі проблеми психології спорту у світі /А.А. Крилов// Вісник Балтійської Педагогічної Академії. Вип. 14. - , 1998. -С. 46-49.

4. Маркова А.К. Формування мотивації вчення у шкільному віці: Посібник для вчителя. - К.: Просвітництво, 2003. - 96 с.

5. Стасюк Р. М. Вивчення мотиваційно-цільової спрямованості процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Р. М. Стасюк // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів та студентів України : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. - Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. - С. 108-111.

Лимаренко Н.П. ¹, <https://orcid.org/0009-0009-6693-3683>

Єрмолова В. М. ², <https://orcid.org/0000-0002-6073-0449>

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В СИСТЕМІ ОСВІТИ ДЛЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

¹ Київ Навчально-науковий олімпійський інститут
Національного університету фізичного виховання і спорту
України

² Київ Олімпійська академія України

Анотація. У публікації розкриваються форми олімпійської освіти в системі освіти для сталого розвитку дітей дошкільного віку.

Annotation. The publication reveals the forms of Olympic education in the education system for the sustainable development of preschool children.

Ключові слова: сталий розвиток, діти дошкільного віку, олімпійська освіта.

Keywords: sustainable development, preschool children, Olympic education.

Актуальність теми дослідження. Усе, що відбувається у суспільстві, має наслідки для дітей, тому всі 17 глобальних цілей

сталого розвитку на період до 2030 року пов'язані з виживанням, благополуччям і навчанням дітей – їхнім майбутнім життям [2].

Тому навчання сталого розвитку має починатися з самого раннього віку. Саме в період раннього дитинства у дітей формуються основні цінності, погляди та звички, які можуть зберігатися надовго.

Оскільки дошкільна освіта покликана закласти міцну інтелектуальну основу для розвитку і навчання впродовж усього життя, вона володіє величезним потенціалом у формуванні цінностей, що підтримують сталий розвиток, наприклад, розумне використання ресурсів, культурне розмаїття, ґендерна рівність тощо [3].

Мета дослідження полягає у визначенні форм олімпійської освіти в системі освіти для сталого розвитку дітей дошкільного віку.

Методи дослідження. Аналіз документальних матеріалів, мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати досліджень. Цілі сталого розвитку (ЦСР) є універсальними цілями для всіх. Проблеми, пов'язані з бідністю, нерівністю, освітою тощо, існують у кожній країні світу. Вивчення їх допомагає дітям глибше зрозуміти, що все у світі взаємопов'язано. Жодну з проблем не можна розглядати і вирішувати ізольовано. Ці проблеми багато в чому є частиною нашої соціальної структури. Отже, нам необхідно зробити ЦСР частиною повсякденного життя. Це робиться для благополуччя Землі і кожної живої істоти, яку вона живить; включно з нами. Бажано, щоб кожна людина працювала над досягненням цих цілей, оскільки вони за своєю суттю глобальні. Таким чином, діти теж виростуть і стануть свідомими та домагатимуться змін для досягнення ЦСР до 2030 року.

Діти багато в чому є частиною глобально пов'язаного світу. Коли вони обговорюють і намагаються зрозуміти ЦСР, вони граються з ідеями, які змушують їх мислити глобально, бути неупередженими і відкритими для різноманітності в усьому. У процесі гри вони зможуть пов'язати своє розуміння стійкості з реальними проблемами, які можуть допомогти їм розширити світогляд, відчувати себе долученими до суспільства, що призводить до активного вирішення проблем. Діти почуватимуться більш зацікавленими у своїй освіті, коли

знатимуть, що, незважаючи на свій юний вік, вони можуть зробити свій внесок і домогтися змін.

Пояснення ЦСР має містити можливості для дітей брати участь у стимулюючому діалозі про взаємозв'язки людини і природи. Їх також необхідно навчити конкретних дій, які можна зробити на користь навколишнього середовища, наприклад, відмовитися від використання пластикових пакетів, дбати про прибирання довкілля, раціонально використовувати водні і лісові ресурси тощо.

Світ стає дедалі більш взаємозалежним і взаємопов'язаним, тому ми повинні вчити дітей бути співчутливими і поважати відмінності, а також рівність і справедливість, щоб розвивати здорові стосунки протягом усього життя [5].

Основним завданням навчання дітей ЦСР є формування в них моделей поведінки, звичок, стилю життя, що відповідають потребам сталого розвитку людства.

У закладах дошкільної освіти України запроваджено курс «Дошкільнятам про освіту для сталого розвитку» [1], розробленого на засадах одного з напрямів гуманістичної педагогіки – педагогіки «емпауерменту» (з англ. empowerment – надання людині мотивації й натхнення до дії), який передбачає:

1) створення умов для формування у дитини впевненості у власних силах і можливостях та відповідальності за результати навчання;

2) прийняття дитиною рішень щодо власного стилю життя та їх виконання;

3) забезпечення психологічного комфорту дітей під час занять як за допомогою спеціальних прийомів, так і через доступність змісту (за принципом вибору кожною дитиною тих кроків, які вона хоче і може здійснити);

4) створення умов для появи у дітей ентузіазму і почуття задоволення від результатів групової й індивідуальної роботи, виконання дій і вироблення звичок поведінки, орієнтованих на сталий розвиток, що досягається насамперед завдяки постійному позитивному (як за формою, так і за змістом) зворотному зв'язку [4].

Завданнями курсу є створення умов для:

1) формування у дітей початкових уявлень про дії та поведінку, що орієнтовані на сталий розвиток, необхідних для свідомого вибору способу власного життя;

2) усвідомлення старшими дошкільниками необхідності збереження ресурсів Землі та особистої причетності до майбутнього суспільства і природи;

3) розвиток у дітей звичок і моделей поведінки, що відповідають сталому розвитку бажання діяти у цьому напрямі [1].

Курс складається з трьох тем: «Спілкування», «Ресурси» та «Подарунок».

Тема «Спілкування» є важливою у формуванні у дітей моделей поведінки, пов'язаних із соціальними аспектами сталого розвитку. Повноцінне, ввічливе, доброзичливе спілкування сприяє покращенню загальної атмосфери у будь-якому колективі, налагодженню добрих стосунків між його членами, а отже – більш продуктивній співпраці, збереженню здоров'я і гарного настрою та поліпшенню життя людини у цілому.

Тема «Ресурси» є дуже важливою для введення дітей у поняття ресурсозберігаючої поведінки. Повторне використання ресурсів, їх заощадження та зберігання є ознакою сталого розвитку суспільства і високого рівня екологічної свідомості людей.

Тема «Подарунок» продовжує формувати екологічно дружню поведінку дітей, закликаючи їх до роздумів про свій взаємозв'язок з природою, про необхідність зберігати природу та піклуватися про неї. Тема інтегрує і подальше опанування соціальними навичками, що сприяють покращенню комунікації та стосунків між людьми, а отже орієнтовані на сталий розвиток.

Значну допомогу у долученню дітей старшого дошкільного віку до вирішення проблем сталого розвитку можуть надати елементи олімпійської освіти. Так, реалізуючи тему «Спілкування», доцільно використовувати ігри з елементами олімпійських видів спорту (особливо командних), під час яких у дітей будуть формуватися не тільки моделі поведінки, пов'язані з соціальними аспектами сталого розвитку, а й олімпійські й загальнолюдські цінності дружба, повага, досконалість.

Вводячи дітей у поняття ресурсозберігаючої поведінки за темою «Ресурси», доречним стане їх знайомство з правилами поведінки на спортивних спорудах з метою збереження їх у чистоті і порядку; прагненням світової спільноти зберігати і підтримувати у належному стані матеріальну олімпійську спадщину (стадіони, спортивні майданчики, басейни тощо);

бережливим ставленням до використання природних ресурсів у повсякденному житті і під час занять фізичною культурою і спортом; турботою про збереження зелених зон на території спортивних майданчиків.

Висновки. Завдання дошкільної освіти щодо сталого розвитку – сформувати уявлення дітей про моральні якості людини, сприяти їх проявам у повсякденному житті, закладати основи духовності, вчити аналізувати свою поведінку, вчинки товаришів, виховувати доброту, прагнення допомогти слабшому, бережливе ставлення до природи, що в свою чергу забезпечить сформованість у дитини розуміння необхідності певної сукупності звичок, мотивацію для їх щоденного виконання і забезпечить практику такої повсякденної поведінки, яка орієнтована на стійкий розвиток себе, країни, всієї планети. За таких умов разом із дорослими діти можуть стати силою для реалізації бачення ООН більш мирного, здорового та справедливого світу.

Список літератури:

1. Пометун О., Гавриш Н., Саприкіна О. Дошкільнятам – освіта для сталого розвитку : навч.-метод. посіб. для дошкільних навч. Закладів. Д.: «ЛІРА», 2014. 120 с.
2. Перетворення нашого світу: Порядок денний у сфері сталого розвитку на період до 2030 року". 70-та сесія ООН. URL: <https://www.un.org/ru/ga/70/meetings/>.
3. Кононенко О.Л., Аксьонова О.П., Аніщук А.М., Артемова Л.В. Я у світі. Програма розвитку дитини від народження до шести років. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 488 с.
4. Lisa Janicke Hinchliffe. Empowering Pedagogy. URL: <https://des4div.library.northeastern.edu/orientations/empowerin g-pedagogy/#:~:text=What%20is%20Empowering%20Pedagogy%3F,choice%2C%20and%20self%2Ddirection.>
5. Papiya Pal. 7 reasons to teach children sustainable development goals. URL: <https://kidsatplayelc.com.au/f/7-reasons-to-teach-children-sustainable-development-goals.>

Лях-Породько О.О. <https://orcid.org/0000-0003-4165-1646>

Щербашин Я. С. <https://orcid.org/0000-0001-9579-0022>

БАНДЕРА ТА СПОРТ: РОДИННІ ТРАДИЦІЇ

Національний університет фізичного виховання та спорту
України

Анотація. У статті здійснено аналіз спортивним традиціям у родині Бандери. З'ясовано види спорту які культивував Степан Бандера. Проаналізовано особливості діяльності Андрія Бандери у спортивному та олімпійському русі. Визначено якими видами спорту захоплюється онук Степан Бандера.

Ключові слова: спорт, Степан Бандера, Андрій Бандера, Олімпійські ігри.

Annotation. The article analyzes sports traditions in the Bandera family. The types of sports cultivated by Stepan Bandera have been clarified. The peculiarities of Andrii Bandera's activity in the sports and Olympic movement are analyzed. It has been determined what sports Stepan Bandera's grandson is fond of.

Keywords: sport, Stepan Bandera, Andriy Bandera, Olympic Games.

Актуальність теми дослідження. Десятки років не вщухає інтерес до постаті Бандери. З різних політичних, національних, ідеологічних, військових, пропагандистських, а також тіловиховних й спортивних аспектів. Про уподобання Степана Бандери спортом є окремі дописи [1, 4, 5]. Водночас зовсім відсутні детальні дослідження спортових традицій у родині Бандери. Зокрема його син Андрій та онук Степан мають значні успіхи у культивуванні різних видів спорту, а найголовніше вони доклали багато зусиль для підтримки вільного українського спорту у часи поневолення.

Мета дослідження – здійснити аналіз та виявити особливості спортивних традицій у родині Бандери.

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

Результати досліджень. 2024 рік – це рік значних дат у родині Бандери. Степан Бандера – 115 років від Дня

народження, 65 років – від дня смерті. Андрій Бандера – 40 років від дня смерті. Степан Бандера – 55 років від Дня народження.

Існують відомості та припущення щодо спортивних уподобань Степана Бандери. Він захоплювався та культивував: футбол, баскетбол, лижі, плавання, руханка, легка атлетика (біг, метання диску тощо), плавання на байдарках, скелелазіння, шахи, боротьба, теніс, бокс, джиу-джитсу, автоперегони, волейбол, гандбол, стендова стрільба.

Степан Бандера належав до лав патріотично-спортивних товариств «Пласт», «Сокіл», «Українського Студентського Спортивного Клубу».

Більше інформації та фактів про спортові уподобання й успіхи маємо про сина Степана Бандери – Андрія. Хоча спорт та олімпійська ідея не були його професійною ділянкою, але він чудово розумів значущість такої праці.

У цьому дослідженні надзвичайно цікаві спогади найближчих рідних та друзів про спортову та олімпійську діяльність Андрія Бандери. Більше того, окремі факти вводяться у науковий обіг вперше.

Марія Бандера – дружина Андрія: *«Вітаю вас і ваш важливий проєкт. Постараюся знайти кілька фотографій, вам перешлю. Рада що нав'язали контакт, поможу як можу, але жаль що багато очевидців тої активної етапи не лишилось. Чесні вартості Олімпійського руху, наш ворог далі перекручує і вживає на свою пропаганду. В 2014 р., 23-ого лютого, Олімпіада в Сочі закінчилася, а 27-ого лютого ті самі «сили безпеки на Олімпіаді», перебрані на біло, обернулися в сторону України, і напали на Крим. Сочі іскри від Олімпійського вогню розпочали атак на Україну. Під час Советського Союзу, мій чоловік Андрій, разом з друзями, показували світові правду про Росію, правду про її обман людських прав і вартостей, і між ними Олімпійських вартостей. Акції 1976 р. і 1980 р. були анти-советські і мали підтримку груп діаспори поневолених націй».*

Андрій Фединський – брав активну участь в оргкомітеті Українського олімпійського комітету в Монреалі 1976 року: *«Андрій був активний під час Олімпіади в Монтреалі. Пам'ятаю що він брав участь в різних засіданнях і в акціях. Він був дуже активний».*

Всеволод Соколик – очільник Олімпійської комісії Світового Конгресу Вільних Українців: *«Він був дуже активний у спорті».*

Найбільше й найціннішими спогадами про Андрія Бандеру поділився його син – **Степан Бандера**. Мені пощастило поспілкуватись з паном Степаном. Приведу цікавинки й окремі уривки нашого інтерв'ю. Від початку пан Степан згадав дві цікавезні спортові історії про тата. Перша – як відомий німецький футболіст Карл-Гайнц Румменігге копнув в лице Андрія й розбив щелепу. Друга – як Андрій вів спортову рубрику у газеті «Ukrainian Echo». Але у часі спілкування пан Степан розповідав все більше й більше спортових історій про свого тата. Окрім цього він надіслав мені декілька рідкісних родинних фото, які публікуються вперше!

Степан Бандера розповідає: *«я вам вислав кілька фотографій. Там є одна, де зображена піраміда і там батько власно на горі. Це роки вже у Канаді. Місто Йорктон, провінція Саскачеван. Його відправили там до школи. Він там власне навчався під прізвиськом Попель. Його називали «фріц». Бо переїхав до Канади з Німеччини. Він говорив на початку німецькою краще ніж англійською... Мій батько дуже любив футбол. Він жив у Європі, грав у футбол. Я завжди дивувався чому у батька зуби різного кольору, бо була розбита щелепа. Одного разу ми дивилися футбол, це епоха Франца Бекенбауера і був такий відомий футболіст Карл-Гайнц Румменігге. І тато каже ось цей мені копнув в лице. Вони грали у футбол і замість м'яча Карл-Гайнц влучив татові в обличчя. Це було у Мюнхені, бо він там виростав. Це було ще маленькими дітьми».*

Андрій Бандера вів рубрику «українці в НХЛ. Мій батько започаткував та вів англомовні сторінки «Ukrainian Echo». Він слідкував за хокеїстами з Канади, які мали українське коріння і збирав статистичні дані: голи, матчі, команди, ігри, передачі тощо».

Влада Канади намагалася довідатися від Андрія Бандери про акції українців у часі Олімпійських ігор: *«у 1975 році з ним робили інтерв'ю спецслужби канадські, щоб зрозуміти, що українці планують на Олімпійські ігри. Він їм розповів... радянське посольство нарікало й казало, що Андрій Бандера планує викрадення наших дипломатів».*

Вільна Олімпіада 1980 року: *«Мені тоді було десять років. Пам'ятаю ми йшли на змагання й був футбол і була велика подія, що поляки й українці грали у футбол. Була така знакова подія. Бо литовці, естонці, латиші зрозуміло, а щоб ще поляки*

приєднались, то це вже була потуга. Це бу особливий момент... Я маю програмку, тобто в архіві є оригінальні програмки змагань... Ще в архіві є видана на 1976 рік книжка про українських олімпійців. Якщо б Україна брала окрему участь в Олімпійських іграх».

Є ще декілька цікавих олімпійських історій, де проявив себе Андрій Бандера. Події відбувались у 1976 році у часі проведення Ігор XXI Олімпіади (Монреаль, Канада). По-перше, півфінал футбольного матчу срср-ндр. На поле вибіг Данило Мигаль з прапором України у вишиванці вигукуючи «Свободу Україні» й станцював гопак. Хлопцю було 20 років і належав він до Спілки Української Молоді. Також він активно діяв і під час Олімпійських ігор 1972 року у Мюнхені. Після феєричної маніфестації, яку споглядали тисячі глядачів на стадіоні й мільйони телеглядачів у всьому світі (є припущення, що й в срср могли б також бачили цей вчинок українця з Канади, бо не встигли вирізати комуністичні медійники) Данила заарештувала поліція. Але завдяки допомозі Андрія Бандери його відпустили без кари! Ось як **Данило Мигаль** згадує про це: *«Згодом у відділок прийшов син Степана Бандери, Андрій, який і визволяв мене з поліції. Разом з ним був адвокат на ім'я Любомир. Вони поговорили з полісменами і мене відпустили».*

По-друге, у Монреалі Андрій Бандера був серед не багатьох акредитованих українських журналістів (Андрій Бандера брав участь у створенні Українського Олімпійського Комітету в Монреалі). Він презентував Українську Центральну Інформаційну Службу в рамках діяльності Українського Олімпійського Комітету та Української Олімпійської Пресової Служби. Зокрема, підготовлював україномовні пресові повідомлення. Про це своїми спогадами ділиться **Ярослав Пришляк** – очільник Українського олімпійського комітету в Монреалі: *«Акредитацію в Олімпійському Пресовому Бюрі мали такі українські журналісти: Андрій Бандера з Торонта – від імени Української Центральної Інформаційної Служби (УЦІС), Олег Яхно з Буенос-Айрес, як представник Інформаційної Служби «Смолоскип», Орест Павлів і Лев Гусин з Монреалю – кореспонденти українського відділу міжнародної служби канадської радіостанції СіБіСі та Роман Дубляниця з Чікаго, як кореспондент пресової агенції ЮП-ай. Всі вони відіграли важливу роль, бо актуалізували проблему України своїми запитами на прес-конференціях Організаційного Комітету*

Олімпійських Ігор, звертали увагу на українські акції, як також ви двигали питання участі України в Олімпійських іграх в ширшому політичному контексті» [3, с. 232].

Андрій Бандера брав активну участь майже у всіх прес-конференціях Організаційного комітету Олімпійських ігор. Його питання українською та англійською мовами до спікерів були креативними, актуальними та викривали сутність радянської брехливої пропаганди: про арешт Любомира Шуха? Чи советські кореспонденти протестували проти роздачі дарованих квитків до розважального клубу «Плей Бой»? Про надуживання київських динамівців для збірної срср?

Щодо першого питання Андрія Бандеру цікавило чому було заарештовано Любомира Шуха, адже підстав для цього не було. Мав місце емоційний прояв юнака, який в руках тримав прапор України. Бо ж він мав український родовід й перебував у часі змагань гандбольної команди срср, склад якої був повністю сформований з українських спортсменок. То ж не дивно, що Любомир мав із собою прапор України. Однак чомусь директор спортової арени вбачав в діях Любомира порушення порядку. І це в тому ж часі коли інші глядачі також мали різноманітні прапори. На запитання Андрія Бандери: «чи поліція також арештувала б когось за прапор провінції Квебек, які численно видні по всіх аренах», звісно не було відповіді.

Щодо другого питання, то цим Андрій Бандера розкривав брехливий радянський устрій та ідеологію. Бо ж коли радянські керівники повсякчас наголошували, що західний світ це погано, разом з тим вони не цуралися користуватися досягненнями західної цивілізації. Як приклад, це стосувалося того, що представники олімпійської делегації срср були помічені у розважальному закладі «Плей Бой». На одній із прес-конференцій оргкомітету Ігор Андрій Бандера запитав представника делегації з срср чому вони користувались забороненими в комуністичній країні послугами? На що отримав нервову відповідь радянського представника, що такого не було. І тут Андрій продемонстрував квитанції та квитки, якими скористались члени делегації з срср! Була така глуха тиша, а потім зал вибухнув сміхом, гулом, закличками від інших журналістів щоб радянські представники визнали свою провину й брехню.

Щодо третього питання, то Андрій сам полюбляв футбол, тому дуже цікавився збірною срср, в складі якої переважали українці.

По-третє, Андрій неодноразово намагався налагодити зв'язок з українськими представниками радянської делегації. Зокрема хотів поспілкуватися з тренером Олегом Базилевичем та футболістами, однак діалогу у них не вийшло. Про це свідчить **Віктор Звягінцев** (відомий український футболіст за часів срср й рашист, бо підтримав утворення терористичних днр та лнр) у своїх споминах: *«Еще вспоминаю такой случай: однажды в душе стоим, разумеется, без одежды, вдруг мужик какой-то заходит. Представился: «Я - Андрій Бандера, син Степана Бандери». И давай на нас наезжать: «Ви, хлопці, начебто, всі українці (олимпийская сборная почти целиком из киевских динамовцев состояла. - В. З.), так чому ж з вами разом грає Кіпіані або Федоров?».* Он считал, что раз мы из Киева, в команде все должны быть украинцами». Ось таких несвідомих українців з срср Андрій Бандера намагався «вилікувати» від комуністичної хвороби.

Про цю ініціативу Андрія Бандери згадував **Любомир Квасниця** – директор логістики Оргкомітету Олімпійських ігор 1976 року: *«він намагався тоді зробити інтерв'ю з тренером збірної срср, у якій більшість гравців складали українці динамівці Києва, Валерієм Лобановським. Але його не допустили до того».*

1980 рік був багатий на олімпійські події. Продовжувалась боротьба проти проведення Олімпійських ігор в москві, а в Етобіко, Канада відбулась перша Вільна Олімпіяда. Андрій Бандера продовжив свою визвольну олімпійську діяльність.

У березні у Торонто (Канада) відбулась конференція просоветської фронтової організації в Канаді – «Асоціація Канада-срср» [2]. Звісно такі заходи комуністичного елемента в Канаді не залишились не поміченими українськими активістами. Серед них жваву проукраїнську й антибільшовицьку позицію демонстрував Андрій Бандера. Ось як часопис «Свобода» описував цю подію: «Демонстрантам вдалося здемаскувати учасників «Москвою аранжованого цирку» до тієї міри, що вони були змушені виходити задніми дверима, з будинку. Стало відомо, що в наслідку пробольшевицької агітації під час конференції і пікетів низка осіб зрезигнувала з членства в цій

організації. Однією із агіток була підтримка російської інвазії на Афганістан та «засудження» акції бойкоту Олімпіади в Москві».

Тобто ця організація взаємної дружби просувала всі комуністичні нарративи у західному світі, зокрема у Канаді.

Примітно, що організатори конференції не розголошували про її відкриття. Напевно тому, що суспільство було би проти цього. Незважаючи на це учасниками конференції були представники Канади, СРСР, Куби, США та Франції. Однак приховати проведення конференції не вдалося організаторам. Завдяки акціям української діаспори місцеві засоби масової інформації ретельно сповіщали про конференцію. Викриваючи справжні комуністичні пропагандивні наміри. Наприклад, газета «Сандей Сан» помістила статтю «Чи колаборанти КГБ є в Канадській групі за мир?» і додавши фотографію Андрія Бандери як «речника українських націоналістів». Тобто речника української діаспори у Торонто, яка протестує проти таких організацій та заходів. Автор статті наводить уривок інтерв'ю з Андрієм Бандерою у часі протестних акцій: *«КГБ вживає мирову групу з осідком у Канаді, як вивіску для підривних дій в Канаді... Це добре закамouflяжований фронт для советської розвідки»... Члени цього товариства випадково одурманені для підтримки звірств ССР в Афганістані і для популяризації Олімпіади в Москві... Цю мирову групу вживатиме КГБ, щоб здобути контакти для застосування їх пізніше для шпигунства».*

У липні в Етобіко (Канада) відбулася Вільна Олімпіада, яка об'єднала поневолені СРСР народи: українців, естонців, литовців, латвійців та вірмен. До організаційного комітету Олімпіади долучився Андрій Бандера. Він був у складі пресового комітету [6].

Спорт та олімпійський рух були в серці Андрія Бандери весь життєвий шлях. Ще у 1984 році Андрій продовжував свою спортову й журналістську діяльність. Шкода, що він так зарано, таким молодим відійшов у вічність. Раптово й до кінця не з'ясована смерть відібрала в українського олімпійського руху опору незамінну особистість й лідера.

Продовжує батьківську спортову справу Степан: *«Я як був молодим про нічого іншого не думав тільки про футбол та гокей. Спорт був власне таким клеєм, який тримав нашу молодь разом у 80-х роках. Зараз я є секретарем організації Канадські друзі гокею в Україні».*

Висновок

Родина Бандери насправду має давні спортові традиції. Хоча це не було на професійному рівні й не встановлювались рекорди. Однак це мало глибинне усвідомлення значущості занять тіловихованням, різними видами спорту для формування гармонійної особистості. Де частка тілесного гарту є такою ж важливою як і духовне й інтелектуальне виховання. Як і Степан Бандера так і його син Андрій й онук Степан мали потужне національне бачення спорту як інструменту боротьби за свободу України. У час поневолення й окупації українського спорту вони докладали значних зусиль для розголосу на міжнародній арені щодо його звільнення від ярма окпантив.

Список літератури:

1. Бандера грав у баскетбол, любив слалом і швидкісну їзду на власному авто: спорт у житті Провідника ОУН. Режим доступу: <https://sport24.ua/uk/sports/news/27712-bandera-grav-u-basketbol-lyubiv-slalom-i-shvidkisnu-yizdu-na-vlasnomu-avto-sport-u-zhitti-providnika-oun>

2. В Торонто відбулась успішна акція проти просоветської затії. *Svoboda*. 1980. Ч. 107. С. 4.

3. Пришляк Ярослав. Два брати ідеалісти. Біографії, спогади, нариси, епізоди із життя й праці. Видання Американсько-Української Фундації «Воля» Нью Йорк – Монреаль, 1990. – 380 с.

4. Сеньків Андрій. Бандера і спорт: вболівав за «Мюнхен-1860», грав у баскетбол, обожнював лижі. Режим доступу: <https://ua.tribuna.com/tribuna/blogs/editors/2795883/>

5. Юзич Юрій. Чому і як Бандера вів здоровий спосіб життя. Режим доступу: <https://photo-lviv.in.ua/chomu-i-iak-bandera-viv-zdorovyy-sposib-zhyttia/>

6. 1980. Free Olympiad. July 4, 5, 6. Etobicoke, Ontario, Canada. 18 с.

Маляр Е.І., <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>
Маляр Н.С., <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

НЕГАТИВНІ ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РЕАЛІЗАЦІЮ МИРОТВОРЧОЇ ФУНКЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

Західноукраїнський національний університет

Міжнародна напруженість, ескалація перегонів озброєнь і, тим більше, військові дії створюють величезні перешкоди реалізації миротворчої функції олімпійського спорту, завдають істотних збитків, інколи ж призводять до катастрофічних наслідків для міжнародного спорту [6].

Це яскраво підтверджує історія олімпійського руху. Як відомо, із загальної кількості олімпійських ігор сучасності, починаючи з 1896 року, через світові війни не відбулися Ігри Олімпіад 1916 р. у Берліні, 1940 р. у Гельсінкі та 1944 р. в Лондоні. Німеччина як головний винуватець світових війн не була допущена до участі в Олімпіадах 1920 р. в Антверпені, 1924 р. у Парижі та 1948 р. у Лондоні [1].

Існує ряд факторів, таких як необ'єктивне суддівство, маніпуляція допінг-контролем, корупція, політичні втручання у спорт, які заважають реалізації миротворчої функції олімпійського спорту [6].

Під час проведення Олімпійських Ігор в таких видах спорту як: фігурне катання, спортивна та художня гімнастика, синхронне плавання, бокс, вільна та греко-римська боротьба існує багато прикладів необ'єктивного суддівства.

Що стосується вживання допінгу, та фармакологічний бум розпочався 1972 року на Олімпійських іграх у Мюнхені, саме тоді й почалися численні маніпуляції з допінгом. Наприклад, незважаючи на те, що на великих змаганнях за здаванням сечі на аналіз стежать дуже суворо, спортсмени іноді примудрялися обходити всі перешкоди, Допінг-проби підмінювався і безпосередньо в лабораторії - тут усі засоби виявлялися негативними: від банального підкупу до погроз, шантажу тощо. В окремих випадках йшли навіть на крадіжку, наприклад, на

Олімпіаді 1984 року в Лос-Анджелесі із готельного номера, де проживав принц Олександр де Мерод, голова Медичної комісії МОК, зникли всі документи та протоколи відбору проб, результати аналізів яких були позитивними [1] .

Найбільш суттєвим із негативних факторів, що впливають на реалізацію миротворчої функції, є політичний фактор.

Як стверджують фахівці, «жодна держава і жодне місто вже не беруться проводити Олімпійські ігри лише з ідеальних спортивних міркувань. Тепер Ігри служать демонстрації престижу країни, ідеологічної системи, політичного режиму» [6]. Ця думка підтверджується історичними фактами.

Відомі випадки, коли через вплив політики на спортивну сферу ідеали, проголошені П'єром де Кубертеном, втрачали свою значущість, миротворча функція не здійснювалася, а спорт виступав як привід початку навіть військових дій між країнами [5, 6].

Наприклад, чемпіонат світу з хокею 1969 планувалося провести в Празі. Але 21 серпня 1968 року до Чехословаччини увійшли війська країн соціалістичної співдружності, і Міжнародна хокейна федерація перенесла світову першість Стокгольму. Згідно з формулою турніру, провідні команди зустрічалися двічі. Заворушень та провокацій на матчах СРСР-ЧССР побоювалися навіть у Швеції. Перед початком чемпіонату надійшла пропозиція провести ці дві гри без глядачів, а вболівальникам показати їхній запис у стокгольмських кінотеатрах. Але організатори вважали, що заворушення можна влаштувати не лише на стадіоні, а й у кіно.

Матч чемпіонату світу з хокею в груповому турнірі 21 березня 1969 закінчився для збірної СРСР першою в історії чемпіонатів світу поразкою з рахунком 0:2. Потиснути суперникам руки відмовилися хокеїсти обох команд.

Другий матч відбувся 28 березня 1969 року, чехи знову виграли – 4:3. Емоції били через край навіть у Радянському Союзі. Спільний перегляд матчу у радянських гуртожитках закінчувався побоїщами між прихильниками та противниками проведення матчу. Як противники виступали, як правило, уродженці прибалтійських радянських республік [1, 2].

Але Радянський Союз швидко взяв реванш. По-перше, збірна СРСР з хокею таки стала чемпіоном світу, тоді як чехословацька посіла лише третє місце. А по-друге, у день повернення збірної ЧССР на батьківщину її зібрався зустрічати захоплений натовп,

на радянську військову базу до Чехословаччини прибув міністр оборони СРСР маршал Андрій Гречко. Вже через день праські газети таврували за неспортивну поведінку своїх хокеїстів, які відмовилися потиснути руки радянським спортсменам [1].

Не менш важливий матч відбувся 22 червня 1986 року в рамках чемпіонату світу з футболу у Мексиці. У 1/4 фіналу зустрілися національні збірні Англії та Аргентини - країн, які за чотири роки до цього вели війну за Фолклендські острови. Внаслідок 74-денного конфлікту, в ході якого сторони втратили 140 літаків, дев'ять кораблів та 1900 осіб убитими, спірні острови дісталися Великобританії. Однак Аргентина й досі вважає їх своїми.

Матч проходив на нейтральному полі у Мехіко, і тому ексцесів не було. Щоправда, англійські вболівальники побилися з аргентинськими, але фанати обох команд періодично бешкетували і без будь-якого політичного підґрунтя. Матч став знаменитим, завдяки грубій суддівській помилці за всю історію чемпіонатів світу з футболу - туніський арбітр Алі бен Насер зарахував гол, який Дієго Марадона забив рукою в англійські ворота. Завдяки цьому голу Аргентина виграла 2:1, а англійські букмекери в пориві патріотизму зробили абсолютно нехарактерний для них вчинок - повернули ставки всім британцям, які в цьому матчі поставили на нічию [6].

Набагато небезпечніше, коли зустрічаються команди, які представляють країни, що перебувають у передвоєнному стані, особливо якщо матч відбувається на території однієї з них.

Яскравим прикладом, не дотримання миротворчої функції олімпійського спорту є теракт, скоєний під час Олімпійських ігор у Мюнхені у 1972 році членами терористичної палестинської організації «Чорний вересень», жертвами якого стали 11 членів ізраїльської олімпійської збірної; війна Грузії з Осетією під час XXIX літніх Олімпійських ігор у Пекіні; громадянські збройні конфлікти у Сирії, які припинялися під час проведення XXX літньої Олімпіади у Лондоні [6].

Під час проведення у 1980 році Олімпіади в Москві 65 країн підтримали бойкот і не прийняли участь в цій Олімпіаді у відповідь на початок СРСР афганської кампанії.

Радянський Союз та інші країни соціалістичного табору, крім Соціалістичної Республіки Румунія, бойкотували Олімпіаду в

Лос-Анжелесі в 1984 році, тому українські спортсмени на ній не

виступали. Офіційною причиною бойкоту була турбота про безпеку спортсменів, а неофіційною помста за те, що американці бойкотували московську Олімпіаду [1].

Крім того, порушення всіх правил та норм Олімпійського руху є сучасне рішення МОК на чолі з президентом Томасом Бахом про допуск російських та білоруських спортсменів до участі в Олімпійських Іграх в Парижі в 2024 році під нейтральним статусом, незважаючи на воєнні дії росії проти України, і як наслідок небажання української фехтувальниці Ольги Харлан та українських тенісисток тиснути руки білоруським та російським спортсменам під час проведення міжнародних змагань.

Висновок. Таким чином, у даній роботі продемонстровано значущість миротворчої функції олімпійського спорту, у тому числі для реалізації професійних соціально-педагогічних функцій фахівців з фізичної культури та спорту, що підтверджується у багатьох офіційних документах та наукових дослідженнях, проте на сьогоdnішньому етапі виникають проблеми з її виконанням. Ми припускаємо, що одним із способів вирішення проблеми є формування знань про миротворчу функцію, які мають бути закладені у фахівців у галузі фізичної культури та спорту, зокрема, у студентів ЗВО, як значущий компонент їхньої соціально-педагогічної компетентності.

Список використаних джерел:

1. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. (2019). Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. Київ: Перша друкарня. 912 с.
2. Гакман А., Галан Я., Кошура А. (2020). Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підростаючого покоління. Інноваційна педагогіка, 27, С. 186–189.
3. Галан Я.П. (2022). Роль олімпійської освіти в патріотичному вихованні дітей в сучасних умовах. Інноваційна педагогіка, 47, 37-42.
4. Галан Я.П. Олімпійська освіта в контексті патріотичного виховання дітей: монографія. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 216 с.
5. Іваненко Г. (2021). Організаційно-методичні умови інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді. Спортивна наука та здоров'я людини. 1(5):169-79.

6. Стрельбицька Л.Я., Цуняк Д.В. Миротворча функція спорту як його символічна цінність / Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Юридичні науки. 2017. Вип. 1(2). С. 176-179.

**Палічук Ю.І.¹ <https://orcid.org/0000-0002-6589-096X>
Ладика П.І.² <https://orcid.org/0000000317217196>**

БІАТЛОН - ОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ

¹Буковинський державний медичний університет

²Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В. Гнатюка

Анотація. Зимові Олімпійські ігри – це міжнародні змагання із зимових видів спорту, що відбуваються кожні чотири роки під егідою Міжнародного Олімпійського комітету в рамках Олімпійського руху і які важко вже уявити без біатлону. Біатлон - найбільш культовий і популярний зимовий вид спорту. Змагання з біатлону в сезон лише трохи поступаються за популярністю футболу. Біатлон являє собою поєднання змагань у лижній гонці та стрільбі з малокаліберної рушниці.

Annotation. The Winter Olympic Games are international competitions in winter sports that take place every four years under the auspices of the International Olympic Committee as part of the Olympic Movement and which are hard to imagine without biathlon. Biathlon is the most iconic and popular winter sport. Biathlon competitions in the season are only slightly inferior in popularity to football. Biathlon is a combination of cross-country skiing and small-caliber rifle shooting.

Ключові слова: біатлон, Олімпійські ігри, популярність біатлону, змагання, спортсмени, зимові види спорту.

Key words: biathlon, Olympic Games, popularity of biathlon, competitions, athletes, winter sports.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Серед зимових видів спорту виділяються кілька тих, які вважаються самими захоплюючими і поширеними. Крім хокею з шайбою, багато любителів здорового способу життя цікавляться біатлоном. Число прихильників цього спорту в світі зростає з кожним днем.

Біатлон – це не просто цікавий вид спорту. Він є спортом неймовірної краси, сили волі, жаги до перемоги і тяжкої праці. Біатлон вартий того, щоб про нього знали більше, ніж «це коли біжать і стріляють».

Мета дослідження полягає у теоретичному дослідженні етапів історії розвитку та популярності біатлону на Зимових Олімпійських іграх.

Результати досліджень. Біатлон – зимовий вид спорту, в якому спортсмени одночасно сперечаються на швидкість та влучність. Найсильнішого визначають в гонках: чим влучніше біатлоніст стріляє та якомога швидше їде на лижах по трасі, тим вірогідніше він стане переможцем. В біатлоні борються в індивідуальних та командних гонках. Зародження цієї дисципліни пов'язане з прикордонними силами скандинавських країн. Досі представники цих держав залишаються одними з лідерів світового біатлону.

Біатлон виник в Скандинавії, як змагання в лижних перегонах зі стрільбою. Перші змагання з подібних перегонів були проведені в Норвегії в 1767 р. У двох номерах програми з трьох лижники під час проходження певного схилу мають влучити у певну ціль, котра знаходилась на відстані приблизно 40-50 кроків від них. Однак, попри ранню появу цей вид спорту культивувався переважно в скандинавському регіоні, не поширюючись в інші країни Європи.

Період активного розвитку біатлону припадає на 1920-30-ті роки ХХ століття. Перегони на лижах зі стрільбою починають проводитися в Норвегії, поступово трансформуючись в «перегони військових патрулів». Перегони військових патрулів увійшли до програми перших Зимових Олімпійських ігор в Шамоні, що відбулися у 1924 році. У такому вигляді цей спорт «дожив» до 1948 року. Проте у зв'язку з антивоєнними настроями в суспільстві, коли людство вирішило все-таки «дати миру шанс», такі змагання були визнані дуже мілітаристськими. Біатлон був скасований.

Лише у 1958 році мода на біатлон повернулася. З цього року проводяться чемпіонати світу з біатлону та чемпіонати Європи. Вже у 1960 році біатлон, практично в сучасному вигляді, був включений до програми Олімпійських ігор. Тоді ж у Скво-Веллі(США) був розіграний перший комплект олімпійських медалей у чоловіків. А ось жінки вперше виступили на Олімпійських іграх тільки у 1992 році в Альбервілі (Франція).

Перші олімпійські медалі в спринті були розіграні лише через 20 років, 1980 року в Лейк-Плесіді (США). Першим олімпійським чемпіоном став Франк Ульріх (Німеччина). А гонка переслідування з'явилася в програмі Олімпійських ігор тільки на Олімпіаді 2002р. в Солт-Лейк-Сіті (США) (доти розігрувалися медалі тільки на чемпіонатах світу з біатлону). Першою олімпійською чемпіонкою з біатлону в гонці переслідування стала Ольга Пильова. Серед чоловіків Уле Айнер Бйорндален. Мас-старт включили до програми Олімпійських Ігор лише 2006р. в Турині. Першою олімпійською чемпіонкою в мас-старті стала Анна-Карін Олофсон(Швеція). Серед чоловіків - Міхаель Грайс (Німеччина).

На сьогоднішній день в біатлоні існує 6 видів змагань. Спринт (для жінок 7,5 км., для чоловіків 10 км.), гонка переслідування (для жінок 10км., для чоловіків 12,5 км.), мас-старт (для жінок 12,5км., для чоловіків 15 км.), класична індивідуальна гонка (для жінок 15 км., для чоловіків 20 км.). А також два види командних змагань: естафета (для жінок 4x6 км., для чоловіків 4x 7,5 км.) і змішана естафета, в якій жінки на кожному етапі пробігають 6 км., а чоловіки 7,5 км.

Мішені на вогневих рубежах розміщені на віддалі 50 м. Діаметр мішені для стрільби з положення лежачи дорівнює 45 мм., для стрільби з положення стоячи - 115 мм.

За кожну незакриту мішень біатлоніст повинен додатково пробігти штрафне коло (150 м.), а в індивідуальній гонці за кожну незакриту мішень до часу спортсмена додається одна штрафна хвилина. В естафетних гонках у спортсмена є три запасних патрони, якщо не вдається закрити мішені за допомогою них, то за кожну мішень нараховується штрафне коло.

Після фінішу зброя (вона не повинна бути заряджена) і лижі (повинні бути марковані) ще раз перевіряються. А біатлоністи відправляються на допінг контроль.

Українські біатлоністи неодноразово здобували медалі на чемпіонатах світу й олімпійських іграх. Олімпійськими чемпіонами стала на Іграх 2014 р. в Сочі жіноча естафетна команда в складі: Віта Семеренко, Юлія Джима, Валя Семеренко, Олена Підгрушна. Серед олімпійських призерів - Валентина Цербе (бронзова медаль на Олімпіаді 1994 р. в Ліллекхаммері), Олена Петрова (срібна медаль Олімпіади 1998 р. в Нагано), Лілія Єфремова (бронзова медаль Олімпіади 2006 р.

в Турині), Віта Семеренко (бронзова медаль Олімпіади 2014 р. в Сочі).

Три рази чемпіонкою світу ставала Олена Зубрилова. Також варто відзначити Оксану Хвостенко, Оксану Яковлеву, Віту та Валю Семеренко, які завоювали срібні медалі в естафеті на чемпіонаті світу 2008 р.

На чемпіонаті світу 2011 р. українська збірна здобула дві нагороди: бронзу Віти Семеренко та бронзові нагороди чоловічої естафети (Сергій Седнев, Андрій Дериземля, Сергій Семенов, Олександр Біланенко).

На чемпіонаті світу 2013 р. українська збірна здобула п'ять нагород: золоту (Олена Підгрушна в спринті), срібну (естафета в складі Юлія Джима, Віта Семеренко, Валя Семеренко, Олена Підгрушна) й три бронзові (Олена Підгрушна в гонці переслідуванні, Віта Семеренко в спринті, Валя Семеренко в індивідуальній гонці).

На чемпіонаті світу 2015 Україна здобула одну золоту і одну бронзову медаль. Валя Семеренко здобула золото у мас-старті і бронзу у спринті.

На чемпіонаті світу 2016 р. Україна здобула одну бронзову медаль: Сергій Семенов у спринті.

Також регулярно проходять Всеукраїнські змагання з біатлону серед учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Висновки. Біатлон входить до програми Олімпійських ігор, тому найважливішими змаганнями серед біатлоністів найвищого класу є олімпійський турнір із біатлону, який проходить кожні чотири роки на Зимових олімпіадах. Щорічно проводиться чемпіонат світу з біатлону, а впродовж зимового сезону, що триває з грудня по березень, проходить серія турнірів на кубок світу. В кубку Європи беруть участь здебільшого спортсмени резервного складу збірних команд. Популяризацією та розвитком цього виду спорту в межах нашої держави займається Федерація біатлону України.

Список літератури:

1. Казик Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні: матеріали третього регіонального науково-методичного семінару / За заг. ред. Огністого А.В./ – Тернопіль: В-во СМТ «ТАІП», 2019. – С.62-66

2. Наумчук В.І. Зимові Олімпійські ігри. Всеукраїнська наукова конференція "Олімпійський рух на теренах України –

минуле та сьогодення". 27 лютого 2023р. м. Тернопіль. С. 149 - 153.

3. Палічук Ю.І. Зимові види спорту з методикою викладання. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 336 с. (навчально – методичний посібник)

Попович С.І.

МІСЦЕ ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОККВАЛІФІКОВАНИХ ШАХІСТІВ

Львівський національний університет
імені Івана Франка

Анотація. У публікації розглянуто проблематику включення олімпійських видів спорту в підготовку шахістів. Розглянуто історичні аспекти впливу стану фізичного здоров'я на здобутки спортсмена.

Annotation. The publication examines the issue of including Olympic sports in the training of chess players. The historical aspects of the influence of the state of physical health on the athlete's achievements are considered.

Шаховий тренер повинен бути педагогом-психологом і мати серйозні знання з багатьох медико-біологічних питань, добре розуміти, як гра в шахи впливає на психіку та здоров'я людини. Мова йде перш за все про те, що гра в шахи, захоплення ними або прагнення досягнути високих результатів, повинно приносити користь, а не викликати несприятливий вплив на стан здоров'я.

Шахи, як відомо, є спортом, незважаючи на те, що ця гра, на відміну від більшості видів спорту, не пов'язана з посиленою м'язовою діяльністю. Окрім цього, шахи можна назвати гіподинамічним видом спорту, тому що в період професійної діяльності шахіст проводить значний час сидючи за шаховою дошкою, тобто веде малорухливий спосіб життя. На цю особливість треба звернути увагу, оскільки в інших видах спортивної діяльності, особливо в період проведення змагання, емоційна напруга, як правило, поєднується з підвищеною руховою активністю. Це має суттєве значення в зв'язку з тим, що рухова активність захищає організм від несприятливого

впливу емоційної напруги на функціональний стан серцево-судинної та нервової систем. Шахи ж є такою формою спортивної діяльності, яка супроводжується великою нервово-емоційною напругою і у деяких випадках може справити негативний вплив на стан здоров'я.

Ознаки погіршення стану здоров'я і, відповідно, природне зниження спортивних результатів, проявляються індивідуально неоднаково. Наприклад у багатьох з'являється почуття дискомфорту: вони скаржаться на те, що їм стало «якось не по собі», відчують себе «розбитими», одночасно виникає тривожність, підвищена збудженість, втрата здібності зосередитись на підготовці до наступної зустрічі, дехто втрачає апетит, з'являється безсоння. В результаті стан спортсмена поступово і суттєво погіршується. Ось як оцінив свій стан II чемпіон Світу Е. Ласкер після 10-ї партії матчу за шахову корону з Х. Капабланкою (III чемпіон Світу), яку він програв. Е.Ласкер зрозумів, що в результаті перенапруги він опинився на межі тяжкого захворювання: «... наприкінці четвертої години гри, коли контрольний час був уже близько, я був майже повністю виснаженим. Як через туман дивився я на шахівницю, а голова підозріло боліла. Я зрозумів, що це було попередження мені і порадився з лікарем. Він пояснив мені, з чим пов'язані мої відчуття запаморочення, моя нездатність наприкінці гри оцінювати позицію...». Ласкер прийняв рішення припинити гру, але офіційно він здав матч після ще чотирьох зіграних партій, дві з яких він програв. У більш рідкісних випадках несприятливий вплив нервово-емоційної напруги приводить до розвитку депресії, сонливості або швидкої втоми та до появи апатії. У людей з нестійкою психікою при цьому з'являється підозрілість, нав'язливі думки про власну нікчемність, або думки про те, що вони хворіють якимись тяжкими захворюваннями. Добре, якщо у шахіста є можливість поділитися своїми побоюваннями з лікарем, тренером або з товаришем, які можуть його заспокоїти, але за відсутності такої можливості вихід з пригніченого стану може бути утрудненим.

Зрештою, еволюція шахової гри та змагань призвела до того, що сучасні спортсмени намагаються профілактично запобігти виникненню зазначених небезпек. З цією метою до тренувального процесу окрім шахової складової (шахи не належать до спортивних дисциплін, які входять у програму літніх чи зимових олімпіад, але ситуація може змінитись [1])

додають заняття з різноманітних олімпійських видів спорту (легка атлетика, зокрема біг на великі дистанції, плавання, бокс, лижний спорт, великий та настільний теніс тощо) для розвитку витривалості, зосередження та уваги спортсмена. Розглянемо історичні аспекти цієї еволюції на прикладі чемпіонів Світу. Перший чемпіон Світу (з 1886 по 1894 р) В. Стейніц, який вперше чітко сформулював основні постулати та базиси шахової гри, взагалі не надавав значення фізичній формі шахіста. Е. Ласкер (1894 – 1921), який мав філософський науковий ступінь, вніс поняття психологічного підходу до гри в шахи, також, як було на прикладі зазначено вище, зрозумів важливість фізичної форми шахіста коли втратив титул у матчі з Х. Капабланкою (1921 – 1927). Тотальна перевага психологічного підходу над фізичним станом спортсмена лише утвердилась в середовищі шахістів після поразки у 1927 році Х. Капабланки у матчі з О. Альохінім (1927 – 1935; 1937 – 1946), оскільки з 1914 року по 1926 рік Капабланка програв всього дві партії, але після втрати звання чемпіона більше не досягав визначних результатів. Матч О. Альохіна з М. Ейве (1935 – 1937) показав, що сильний, хоч і не видатний шахіст (Ейве не вигравав до матчу жодного «супертурніру») може перемогти чемпіона Світу, який веде неспортивний спосіб життя. В свою чергу, О.Альохін легко повернув титул за два роки просто повернувши собі фізичну (не шахову) форму. Чемпіон Світу М. Ботвинник (1948 – 1957; 1958 – 1960; 1961 – 1963) вперше стосовно шахової гри ввів поняття спортивного режиму, розробив та впровадив власну систему підготовки до турнірів та спортивного регламенту під час його проведення. Хоча в запропонованій системі Ботвинника основний наголос робився на складову шахової гри, але вже помітне місце мають рекомендації з підтримки фізичної форми. Можливо саме це дозволило 6-му чемпіону Світу двічі повертати титул після його втрати (1958; 1961). Наступні чемпіони Світу вже приділяли суттєву увагу фізичній підготовці з використанням олімпійських видів спорту, найчастіше це були – великий та настільний теніс, футбол, плавання тощо. Особливе місце в підготовці чемпіонів мав бокс. На світлинах в рингу з боксерськими рукавичками в час своєї максимальної спортивної шахової форми окрім М. Ботвінника є 7-й, 9-й та 10-й чемпіони Світу В. Сміслов (1957 – 1958), Т. Петросян (1963 – 1969) та Б.Спаський (1969 -1972). Найменше уваги своїй фізичній формі приділяв 8-й чемпіон

Світу М.Таль (1960 – 1961). Ще не будучи чемпіоном, але вже досягнувши суттєвих успіхів на міжнародній арені, Р. Фішер найняв собі окремого тренера з фізичної підготовки, що допомогло йому здобути шахову корону в 1972 році та стати одинадцятим чемпіоном Світу. З телевізійної хронічки за 1975 рік відомо, що А. Карпову (1975 – 1985) сповістили про кінцеву відмову Р.Фішера грати матч під час зборів з підготовки до цього матчу. В момент коли 12-й чемпіон світу слухав цю новину в нього в руках була не шахова фігура, а ракетка для великого тенісу, і знаходився він не за шаховою дошкою, а на корті. 13-й чемпіон Світу Г.Каспаров, кращий шахіст 20-го століття, (1985 - 1993) в багатьох інтерв'ю відзначав, що підготовка до матчу на першість Світу вже була складною продуманою системою, яка зокрема включала щоденний біг на не менше ніж 3 км в літню пору року та ходіння на лижах взимку, плавання та настільний теніс. На думку більшості шахових експертів, найсильнішим та найвидатнішим чемпіоном Світу є норвежець Магнус Карлсен (2013 – 2023), який значну увагу приділяє фізичній підготовці і виглядає як справжній атлет. В часи епідемії Covid-19 М. Карлсен популяризував шахи граючи онлайн на відомих Інтернет площадках Chesscom та Lichess [2-3] по 10-12 годин практично щодня не втрачаючи якості гри. Визначальну роль в поєднанні шахів з фізичною підготовкою майбутнього чемпіона відіграв його тренер – Сімен Агдестейн, який був міжнародним гросмейстером, шестиразовим чемпіоном Норвегії з шахів, і, одночасно, мав професійну футбольну кар'єру, виступав за національну збірну Норвегії з футболу [4].

В Україні здобувачі професійної освіти зі спеціалізації «шахи» мають в навчальному плані низку нормативних дисциплін олімпійських видів спорту. Це стане ним в пригоді і якщо вони продовжать кар'єру шахіста, і коли стануть тренерами майбутніх чемпіонів з шахів. Таким чином, включення в процес підготовки до змагань шахістів різноманітних олімпійських видів спорту дозволяє підвищити стресостійкість, збільшити витривалість спортсмена, дає можливість зберігати зосередження і увагу навіть після багатьох годин гри та запобігає ризикам несприятливого впливу на стан здоров'я спортсмена під час змагань.

Список використаних джерел:

1. Попович С.І. Шахи – олімпійський вид спорту? / Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та

сьогодення // Матеріали регіонального науково - методичного семінару / За заг.ред. Огнистого, А.В., Галана Я.П. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП».– 24-25 лютого 2022. – С.70-72.

2. <https://lichess.org/>

3. <https://chess.com/>

4. https://uk.wikipedia.org/wiki/Сімен_Агдестейн

Рак В.І. <https://orcid.org/0000-0002-3231-2418>

Ящик О.Б. <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

Матвійків Н.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ДОДАТКІВ ТА ПРИСТРОЇВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. володимира Гнатюка

Annotation. *The article examines the peculiarities of using fitness applications and devices for physical education. Attention is paid to interactive training platforms that allow teachers to develop effective methods of physical work by creating their own games and programs.*

Keywords: *physical culture, mobile applications, fitness devices, online training.*

Використання фітнес-додатків та пристроїв може допомогти підвищити інтерес до фізичної активності та сприяти збереженню здоров'я. При цьому важливо зберігати баланс між технологіями та традиційними методами фізичної роботи, щоб забезпечити повноцінний фізичний розвиток учнів.

Фітнес-додатки і пристрої – це інформаційно-технічні засоби, які використовуються для вимірювання та відстеження фізичної активності, здоров'я та фітнесу користувача. Вони допомагають спостерігати за власним фізичним станом, визначати прогрес у досягненні фітнес-цілей, а також надають корисну інформацію для покращення здоров'я та фізичної активності.

Розглянемо детальніше про фітнес-додатки і пристрої. Фітнес-трекери (Fitness Trackers): – це невеликі портативні пристрої, які можна носити на зап'ясті або кріпити до одягу. Вони відстежують різні параметри фізичної активності, такі як кількість кроків, відстань, калорії, пульс та сон. Вони також

можуть мати функції для вимірювання кров'яного тиску і рівня кисню в крові.

Фітнес-трекери мають вбудовані датчики, які вимірюють рухи та інші показники. Ці дані передаються на смартфон або комп'ютер за допомогою Bluetooth, де можна аналізувати та відстежувати їх.

Мобільні додатки для фітнесу (Fitness Apps): для фітнесу – це програми для смартфонів і планшетів, які надають інструкції для різних видів фізичної активності, створюють графіки тренувань та допомагають відстежувати прогрес.

Дані додатки для фітнесу можуть містити відеоуроки, аудіоінструкції, плани тренувань та інше. Користувачі можуть записувати свої досягнення та слідкувати за планом тренувань.

Спеціалізовані фітнес-пристрої (Specialized Fitness Devices): це пристрої, призначені для конкретних видів фізичної активності або тренувань. Наприклад, це може бути велосипедний комп'ютер, який відстежує швидкість і відстань, або бігова годинник, який вимірює серцевий ритм та швидкість бігу.

Вони працюють, як спеціалізовані пристрої що мають вбудовані датчики та функції, які відстежують конкретні параметри активності, які важко вимірювати за допомогою інших засобів.

Спільноти та соціальні мережі для фітнесу (Fitness Communities and Social Media), це: в інтернеті існують різні спільноти та соціальні мережі, де користувачі можуть спілкуватися, ділитися своїми тренуваннями та досягненнями, а також отримувати поради від інших фітнес-ентузіастів.

Вони працюють у системі обміну фото та відео своїми тренуваннями, слідкувати за трендами у фітнесі та мотивувати одне одного до активності.

Використання фітнес-додатків і пристроїв допомагає користувачам краще розуміти своє здоров'я і фізичну активність, стимулює досягнення фітнес-цілей і сприяє підтримці активного способу життя. Додатки і пристрої надають зручні інструменти для ведення здорового способу життя і поліпшення фізичного здоров'я. Ось деякі з популярних функцій і переваг фітнес-додатків і пристроїв:

Фітнес-додатки та пристрої дозволяють користувачам слідкувати за своїм прогресом у фізичній активності та фітнесі. Вони збирають дані про тренування, витрату калорій, відстань,

час і інші параметри, які можна аналізувати та порівнювати з попередніми результатами.

Деякі фітнес-додатки мають вбудовані функції мотивації, такі як цілі тренувань, сповіщення та нагороди за досягнення цілей. Крім того, можна приєднатися до фітнес-спільнот і ділитися своїми досягненнями з іншими користувачами, що створює позитивний соціальний тиск до активності.

Фітнес-додатки персоналізують плани тренувань, створюють індивідуальні плани тренувань, враховуючи фізичний рівень та цілі користувача. Це допомагає планувати ефективні тренування та зменшує ризик перенавантаження. Деякі фітнес-трекери включають функції моніторингу якості сну. Вони можуть аналізувати тривалість сну, рухи під час сну та глибину сновидінь, що допомагає користувачам поліпшити якість відпочинку.

Додатки і пристрої можуть надсилати сповіщення та нагадування про те, коли настав час для тренування або активності. Це допомагає користувачам пам'ятати про фізичну активність у їхньому розпорядку дня.

Деякі фітнес-додатки надають аналізи стану здоров'я на основі зібраних даних і можуть надавати рекомендації щодо покращення фізичного стану та здоров'я.

Загалом, фітнес-додатки і пристрої стали незамінними помічниками для багатьох людей, які прагнуть підтримувати активний та здоровий спосіб життя. Вони допомагають користувачам більше дізнатися про своє здоров'я, мотивувати себе до фізичної активності та досягнення фітнес-цілей.

Інтерактивні ігри, фітнес-додатки та технічні пристрої можуть на заняттях фізкультури, сприяючи активній участі учнів та поліпшенню фізичної активності.

Визначимо доцільність використання інтерактивних ігор та програм на уроках фізкультури:

Використання фітнес-ігор, які вимагають фізичної активності, може бути дуже ефективним. Наприклад, ігри, де учні рухаються, стрибають або виконують вправи під музику, можуть бути досить захоплюючими і мотивуючими.

Використання інтерактивних спортивних симуляторів або ігор, які моделюють спортивні події, може допомогти учням краще розуміти правила та стратегії спорту. Наприклад, ігри з гольфу, баскетболу або тенісу можуть бути відмінними інструментами для вивчення цих видів спорту.

Сенсорні технології ігор, такі як Kinect для Xbox або Wii Fit, можуть бути використані для створення інтерактивних фітнес-ігор. Учні можуть користуватися власними рухами та жестами для керування героями гри або виконання вправ.

Створення спортивних заходів та експериментів, включаючи змагання, вправи на швидкість та точність, може захоплювати учнів до фізичної активності та конкуренції.

Уваги заслуговують спеціалізовані додатки для смартфонів та планшетів, які дозволяють використовувати інтерактивні ігри та програми на уроках фізкультури. Наприклад, додатки для тренувань, танців або йоги.

Існують інтерактивні тренувальні платформи, які дозволяють вчителям створювати власні ігри та програми для уроків фізкультури. Ці платформи можуть бути придатні для індивідуальних та групових занять.

Організація віртуальних змагань та турнірів за допомогою інтерактивних ігор забезпечують здорову конкуренцію та мотивувати учнів до більшої фізичної активності.

Використання інтерактивних ігор та програм на уроках фізкультури може покращити учнівську мотивацію, зацікавленість та фізичну активність. Важливо враховувати вікові та фізичні особливості учнів при виборі ігор та програм для уроків.

Організація онлайн змагань може бути захоплюючим та мотивуючим способом підтримувати активність учасників до фізкультури.

Визначимо кроки, які можна вжити для організації даних заходів. Нам потрібно визначити, цілі, що сприяють ефективності покращенню фізичної культури важливим є формат змагань (індивідуальний, командний, змагання на час, за кількість виконаних вправ і т. д.).

Вибираємо платформу для проведення змагань: можемо використовувати онлайн-платформи для організації та відстеження змагань. Це є спеціальні спортивні додатки або веб-платформи для організації спортивних подій. Актуальним є реклама та реєстрація учасників. Поширюємо інформацію про змагання серед потенційних учасників. Встановлюємо процедуру реєстрації та надання інформацію щодо умов участі, правил та вимог.

Встановлюємо терміни та графік змагань, визначаємо дату початку та закінчення змагань, а також графік подання

результатів. Забезпечуємо можливість учасникам виконувати вправи та подавати результати протягом встановленого періоду.

Ретельно визначаємо правила змагань, які повинні бути доступні учасникам. Встановлюємо систему мотивації для учасників, наприклад, вручення призів або сертифікатів переможцям. Створюємо рейтинг та підсумкову таблицю результатів, які будуть оновлюватися регулярно.

Після завершення змагань оголошуємо переможців та нагороджуємо їх відповідно до визначених призів та нагород.

Використання фітнес-додатків та пристрої на заняттях фізкультури покращує ефективність розвитку фізичної культури та спорту серед учасників здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. OLYMPISM AND THE CHANGE OF ITS VALUES UNDER THE INFLUENCE OF TIME AS A COMPONENT OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT / Ohnistyi A., Ohnista K., Yashchuk.O., Karlenko V. // Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огністого, А.В., Огніста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2023. – 25-32 с.

2. Довідник термінів та понять з інформаційно-технічних засобів навчання. Навчальний посібник / укладачі Рак В. І., Луцик І. Б., Потапчук О. І., Франко Ю. П. Ящик О. Б. – Тернопіль, ТНПУ, 2021. – 192 с.

3. Ладика П.І., Ящик О.Б. Потреби освітнього процесу зі спортивно-педагогічних дисциплін у комп'ютерних технологіях/ Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огністого А.В., Огністої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 27-28 жовтня 2022. – 114-117 с.

4. Рак В. І., Ящик О.Б. Використання імерсивних технологій на уроках фізичного виховання / Матеріали Всеукраїнської наукової конференції Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді 20 жовтня 2023 року / За заг.ред.Огністого А.В., Огністої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. – 150-155 с.

5. Формування інформаційної культури майбутнього вчителя фізичного виховання / Луцик І.Б., Рак В.І О. Б. Ящик // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді // Матеріали п'ятого регіонального

науково-методичний семінару / За заг. ред. Огнистого А. В., Огнистої К. М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. – С. 133-140.

Сіткап В.І. <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>

Сіткап С.В. <https://orcid.org/0000-0003-4599-454X>

Сіткап Т.В. <https://orcid.org/0000-0002-5120-341X>

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ТА МЕДИТАЦІЯ ЯК МЕТОДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті розглянуто особливості застосування медитації та аутогенного тренування як методів здоров'язберігаючої технології. Засвоєння і застосування цих методів допомагає школярам розслабляти м'язи, концентрувати або відволікати увагу, керувати вегетативною нервовою системою і через неї – діяльністю внутрішніх органів, досягати стану спокою, впевненої моделі поведінки.

Аутогенне тренування створено не для прокачування м'язів або розвитку фізичних показників. Воно призначене, щоб позбавити людину від стресу і відновити сили. Медитація – це ефективний засіб для зняття і управління стресом і звичка, яка дає змогу знайти душевний спокій. Медитацію широко рекомендують як оздоровчу практику.

Ключові слова: освіта, психологія, метод, медитація, аутогенне тренування, фізична культура, спорт, здоров'язберігаючі технології.

Annotation. The article examines the peculiarities of the application of meditation and autogenic training as methods of health-preserving technology. Learning and using these methods helps schoolchildren to relax muscles, concentrate or divert attention, manage the autonomic nervous system and through it the activity of internal organs, achieve a state of calm, a confident pattern of behavior.

Autogenic training is not designed to pump up muscles or develop physical performance. It is intended to relieve a person of stress and restore strength. Meditation is an effective tool for stress

relief and management and a habit that allows you to find peace of mind. Meditation is widely recommended as a health practice.

Key words: *education, psychology, method, meditation, autogenic training, physical culture, sports, health technologies.*

Актуальність. 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. Для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних та ефективних систем фізичного виховання і оздоровлення молодого покоління. Одними з таких методів здоров'язберігаючих технологій є медитація та аутогенне тренування (АТ).

Метод аутогенного тренування – це метод психологічного розвантаження та зняття нервового навантаження шляхом частого повторення спеціальних оптимістично-мобілізуючих формул. Як зазначає Джеймс С. Гордон, «Аутогенні (тобто «самогенеровані» вислови, які застосовують люди (тренери, учителі фізичного культури та ін., *додано нами*), створюють образи, спрямовані на те, щоб давати лагідні, але рішучі вказівки вегетативній нервовій системі людини (учнів, спортсменів). Вони «наказують» блукаючому нерву людини виконувати його роботу із заспокоєння і втихомирення [2, с.111].

Аутогенне тренування створено не для прокачування м'язів або розвитку фізичних показників. Воно призначене, щоб позбавити людину від стресу і відновити сили [1].

Медитація – це ефективний засіб для зняття і управління стресом і звичка, яка допоможе знайти душевний спокій. Медитацію широко рекомендують як оздоровчу практику – і не дарма. Вона може допомогти: 1) впоратися зі стресом; 2) полегшити головний біль; 3) при симптомах занепокоєння і депресії; 4) поліпшити самосвідомість; 5) відчуття більше співчуття до себе та інших; 6) поліпшити уважність [4].

Все зазначене вище і детермінувало **мету дослідження**, а саме: ознайомити фахівців галузі знань «Освіта» з особливостями застосування аутогенного тренування та медитації в процесі занять фізичною культурою та спортом.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукових джерел і результатів з проблеми застосування медитації та аутогенного тренування на заняттях фізичною культурою та спортом.

Результати досліджень. Досліджуючи особливості аутогенного тренування та медитації в спорті виявлено декілька їх видів та специфічних технік. Зокрема, психотерапевт Р. Мельниченко [4], який вивчає наукові підходи до медитації і практикує їх, виокремлює такі основні види:

- медитація як релаксація (антистрес, відпочинок, для сну),
- медитація для досягнення результату,
- медитації на усвідомленість (для пізнання себе і своєї мотивації),
- духовна медитація.

Щодо **технік медитації**, то виявлено, що існує багато різних способів медитування. Зокрема, Р. Мельниченко [4] наводить декілька прикладів технік для різних цілей, які можуть стати відправною точкою для тих, хто цікавиться медитацією.

➤ **Медитація на антистрес.** Ляжте і під розслаблену музику зосередьтеся на внутрішніх відчуттях в тілі або на шумі природи. Ви можете візуалізувати, як перебуваєте десь в тихому місці, біля моря, океану чи в лісі. За допомогою цього тіло розслабляється.

➤ **Медитація на досягнення результату.** «Її ще можна назвати медитацією на ресурс, тобто людині треба знайти в собі ресурс, щоб щось зробити», – зазначає психотерапевт. Наприклад, людині потрібно виступити, а вона цього боїться.

Щоб перебороти страх, їй потрібно сісти у зручну позу, заплющити очі, розслабитися і уявити, що вона виходить на сцену, починає говорити промову. Потрібно побути всередині себе, відчути страх і тривогу перед виступом, а потім запитати: «Де я можу знайти в собі силу це подолати?». Так людина виходить зі свого негативного страху і у неї росте позитивна енергія, пояснює Р. Мельниченко. Потрібно уявляти все дуже детально.

«Спортсмени так візуалізують, як вони біжать, як роблять вправи тощо. Я рекомендую робити таку медитацію тоді, коли у людини є страх, наприклад, публічного виступу. Тоді людина всередині себе шукає ресурс і силу, які б додали їй сміливості, впевненості», – каже психотерапевт [4].

➤ **Медитація як усвідомленість.** Одна із технік – зупинка думок. Потрібно сісти, розслабитися, зосередитися на тілесних відчуттях. Деяким людям краще зосереджуватися на якомусь зовнішньому об'єкті. Головна ціль – зосереджуватися доти, доки ми не перестаємо думати про що-небудь, тобто у нас зупиняється потік думок і ми переходимо до відчуттів. Так людина потрапляє у глибокий трансний стан, перезавантажується і відпочиває.

«Перехід від думок до відчуттів відбувається природним шляхом. Наприклад, ви з кимось розмовляєте, і хочете прислухатися до чогось, що відбувається поблизу. Ви прикладаєте долоню до вуха і слухаєте. У цей момент ви нічого не думаєте, а просто активно слухаєте. І коли ви почули те, що хотіли, ви повертаєтеся до звичайного стану. Те саме відбувається під час медитації», – пояснює Мельниченко [4].

➤ **Духовна медитація.** Хоча медитація не є специфічною для якоїсь однієї релігії, вона може бути духовною практикою. Ви можете медитувати над окремим питанням до тих пір, поки не прийде відповідь, або медитувати, щоб очистити свій розум. *«Молитва може стати медитацією, якщо вона коротка і в ній багато разів повторюється одна і та ж фраза. Тоді людина може потрапити у змінений стан свідомості. Або це може бути безмовна молитва, коли людина просто споглядає образ»,* – додає Мельниченко [4].

Для глибшого розуміння методу медитації, вважаємо за доцільне ознайомити з особливостями медитування. Перш за все, **виберіть тихе місце, де вас не будуть відволікати.** Вимкніть телефон, телевізор та інші відволікаючі фактори. Якщо хочете увімкнути музику, виберіть що-небудь спокійне. 2). **Встановіть обмеження в часі.** Поставте таймер. Для початку вам вистарчить від 5 до 10 хвилин. 3). **Створіть простір.** Крім вибору часу, вам також необхідно знайти місце для практики. Воно не повинне мати якийсь особливий декор, але в ньому не має бути відволікаючих чинників. 4). **Зверніть увагу на своє тіло і влаштуйтеся зручніше.** Ви можете сидіти, схрестивши ноги, на підлозі або на стільці, якщо відчуваєте, що так буде зручно. Якщо ви не можете сидіти на підлозі, це теж нормально. Знайдіть стілець, на якому ви зможете сісти прямо, поставивши обидві ноги на підлогу. 5). **Зосередьтеся на своєму диханні.** Спробуйте зробити глибокий вдих, а потім повільно видихніть. Зверніть

увагу на відчуття при кожному вдиху. Коли ваш розум починає блукати, а це неминуче, зверніть увагу на свої думки, а потім відпустіть їх. 6). **Положення рук.** Можливо, ви бачили фотографії людей, що медитують з руками в різних положеннях. Ви можете спробувати будь-яку позу, яку бачили, або просто покласти руки на коліна. 7). **Коли зазвучить ваш таймер, розплющіть очі.** Проаналізуйте, як ви себе почуваете після практики. Якщо ви заклали після сидіння, потягування може допомогти вам розслабитися [4].

В контексті дослідження вважаємо за необхідне нагадати основні принципи медитування. 1). *Зосередженість:* потрібно концентруватися на чомусь одному ззовні або на відчутті всередині. Це робиться для того, щоб заспокоїтися – гострі відчуття й емоції повинні відступити. 2). *Перебування в сьогоденні:* замість того, щоб зосереджуватися на минулому або майбутньому, медитативні практики передбачають зосередження на теперішньому. Це вимагає практики, оскільки багато хто з нас проживає більшу частину свого життя, думаючи про майбутнє або про минуле. 3). *Змінений стан свідомості:* з часом медитація може привести до зміненого рівня свідомості, такого собі транс, який не є станом сну, але і не зовсім звичайним станом неспанья.

К. Хорошак [4] для початківців нагадує декілька моментів, про які потрібно пам'ятати, коли почнете займатись медитацією. Зокрема це: 1). *Послідовність – ключ до успіху.* Послідовна практика важливіша, ніж тривала. Це означає, що краще медитувати п'ять хвилин шість разів на тиждень, ніж 30 хвилин один раз на тиждень. Крім того, у вас більше шансів дотримуватися регулярної практики медитації, якщо ви почнете з коротких щоденних занять. 2). *Практика не означає досконалість.* Регулярна практика має більше значення, ніж «ідеальна» практика. Це означає, що замість того, щоб занадто багато думати про те, як краще сісти, яку техніку спробувати, коли ви сидите, як довго сидіти, вам потрібно просто сидіти і медитувати. У будь-якому випадку, немає «неправильного» способу медитувати; будь-яка медитація краща, ніж нічого. 3). *Блукати для розуму – нормально.* Якщо ви помітили, що ваші думки блукають, нічого страшного. Деяким людям, особливо перфекціоністам (ті, які постійно прагнуть до ідеалу у всьому, що роблять), медитація може бути складним завданням. Якщо вам не вдається позбутися думок навіть на деякий час,

психотерапевт радить звернутися до фахівця, який вас цього навчить [4].

Щодо **аутогенного тренування**, то зауважимо, що цю методику було представлено німецьким неврологом і психіатром, психотерапевтом Йоганном Шульцем у 1932 році. Вчений помітив, що фізіологічні зміни супроводжуються різними відчуттями. Наприклад, коли капіляри наповнюються кров'ю і шкіра червоніє, ми відчуваємо тепло, а релаксація м'язів супроводжується відчуттям важкості. Шульц запропонував метод, при якому певний фізіологічний стан можна викликати самостійно. Для цього потрібно сконцентруватися на відчуттях, що супроводжують цей процес. Таким чином, концентруючись на відчутті тепла, ми викликаємо приплив крові до капілярів.

За допомогою аутогенного тренування можна: 1) швидко заспокоїтися; 2) позбутися від фізичного та емоційного напруження; 3) відновитися; 4) покращити кровообіг [1].

В теорії та методиці фізичного виховання структура уроку фізичної культури давно визначена. Урок поділяється на три частини, кожна з яких має визначені функціональні завдання. В заключній частині ставиться завдання відновлення організму після напруженої м'язової роботи, підготовки його до наступної учбової діяльності. Засоби відновлення, як відомо, бувають різні. В основному на занятті застосовують визначені фізичні вправи, які впливають на загальний стан організму того, хто займається. Єдиний їх недолік у тому, що процес відновлення відбувається без активної участі центральної нервової системи (ц.н.с.) Адже ці процеси здебільшого визначаються психічним станом учнів в даний момент занять. Враховуючи це, ми включаємо в заключну частину уроків елементи аутогенного тренування, в результаті чого маємо можливість в останні хвилини уроку активно впливати на відновлювальні процеси організму учнів, формуючи у них при цьому навички саморегуляції.

В аутогенному тренуванні визначено *три основні шляхи впливу на стан центральної нервової системи: тонус скелетних м'язів і дихання; уява, чуттєві образи; слово* (яке промовляється уголос та подумки). Ці впливи застосовують послідовно і в комплексі [3].

Перш ніж приступити безпосередньо до аутогенного тренування, ми попередньо формуємо в учнів визначені фізичні та психічні навички. Першою формуємо навичку м'язового

розслаблення (релаксація), бо вона є головним компонентом аутогенного тренування. Тому оволодіння нею має першорядне значення.

Де ж учителю фізичної культури взяти час на уроці для формування в учнів цих навичок аутогенного тренування? Ми, це робимо в заключній частині кожного уроку. Справа в тому, що кожна з вказаних вище навичок може бути відновлювальним засобом. Перші дві фізичні навички безпосередньо відновлювальні. Психічні навички впливають опосередковано.

На формування кожної навички виділяємо 2-3 уроки.

Вдосконалюються ж вони в серії уроків, безпосередньо в процесі самого аутогенного тренування. На практиці ми переконались: чим старшими є школярі, тим менше часу вимагається для оволодіння навичками.

Коли школярі оволодівають усіма основними психічними і фізичними навичками, ми приступаємо безпосередньо до аутогенного тренування. Виходячи з порад фахівців, використовуємо дві пози для проведення аутогенного тренування.



Рис. 1



Рис. 2

Поза «кучер на лавці» (мал. 1). Сісти на гімнастичну лавку, легенько зігнути спину, опустити голову; ноги легенько розставити, руки покласти без упору на стегна так, щоб вільно звисали кисті.

Поза «лежачи на спині» (мал. 2). Лягти на спину на гімнастичному маті, руки, легенько зігнуті в ліктьових суглобах, покласти вільно вздовж тулуба долонями донизу, ноги розставити.

Аутогенне тренування складається з двох частин: *заспокійливої* та *мобілізуючої*. В заспокійливій частині потрібно

допомогтись деякого зниження рівня активності мозку, в мобілізуючій - його підвищення. І те і інше досягається при дотриманні трьох умов: 1) регуляції м'язового тону; 2) управління ритмом дихання; 3) оперування чуттєвими образами.

1. *Регуляція м'язового тону. Заспокійлива частина:* повне розслаблення всіх м'язів тіла (релаксація). *Мобілізуюча частина:* підвищення тону всіх м'язів тіла.

2. *Управління ритмом дихання. Заспокійлива частина:* відносно короткий вдих, плавний, повільний видих, пауза. *Мобілізуюча частина:* тривала фаза вдиху, пауза, відносно короткий видих.

3. *Оперування чуттєвими образами. Заспокійлива частина:* «Лежу на березі річки», «Купаюсь в морі», «Лежу на світлій поляні». *Мобілізуюча частина:* «Ходжу босими ногами по снігу», «Купаюсь в ополонці», «Стою на краю прірви».

Нижче висвітливо орієнтовні формули самонавіювання, які учні можуть застосовувати в процесі аутогенного тренування.

Варіант 1.

Заспокійлива частина.

1. Я розслаблююсь і заспокоююсь...
2. Моє дихання рівне, спокійне...
3. Мої руки повністю розслаблені... теплі... нерухомі...
4. Мої ноги повністю розслаблені... теплі... нерухомі...
5. Моя шия розслаблена...
6. Мій тулуб повністю розслаблений...
7. Моє обличчя розслаблене...

- а) розслаблене чоло,
- б) розслаблені вії,
- в) розслаблення переходить на щоки,
- г) розслаблений язик,
- д) губи та зуби не зціплені (розжаті)...

8. Стан приємного, повного спокою...
9. Увесь мій організм відпочиває... і набирається сили...
10. Самопочуття відмінне! (Пауза).

Мобілізуюча частина.

1. Поступово розслаблення закінчується.
2. Зникає почуття розслаблення і нерухливості з рук... ніг... тулуба... шиї... обличчя...
3. Всі м'язи мого тіла такі, що добре відпочили... легкі... сильні...

4. Хороше самопочуття збережеться надовго...

5. На рахунок «три» легко і просто розплющити очі і голова буде ясною, світлою, та такою, що відпочила.

Отже, «один» – розслаблення починає проходити і зникає...; «два» – вдається не рухати руками і ногами, стиснути пальці рук в кулаки, відчуті енергію, пружність, силу в м'язах організму, що відпочив; «три» – розплющую очі, дивлюсь напружено. Я бадьорий, активний, працездатний та здоровий. Готовий розпочати наступну справу. Встати!

Варіант 2.

Заспокійлива частина (звучить фонограма з шумом листя та співом птахів).

1. Я лежу на березі річки в лісі...

2. Дзюркотить вода, співають птахи...

3. Шум (гомін) листя дерев...

4. Я спокійний...

5. Я лежу на спині, дивлюсь в блакитне небо...

6. Там пливуть хмаринки...

7. Наді мною хилитають верхівки дерев...

8. Я слухаю заспокійливий шум лісу...

9. Я ніби зависнув у повітрі...

10. Ніби перебуваю в стані невагомості...

11. У мене таке відчуття, ніби я розтопився...

12. Моє тіло занурене в нагрітий сонцем пісок...

13. Пісок нагріває тіло...

14. На душі спокійно і легко...

15. Всі системи організму працюють відмінно! (Пауза).

Мобілізуюча частина

1. Змінюється пейзаж...

2. Вітер наганяє хмари...

3. Стає прохолодно...

4. По тілу побігли «мурашки»...

5. Холодніють долоні та стопи...

6. Дихання глибоке, робиться частішим...

7. Я повністю мобілізований...

8. Я мов стиснута пружина, що готова раптово випрямитись. Встати!

Для тренування уявлень як однієї із складових аутотренінгу в домашні завдання учнів автори включають розроблення таких тем: «Світла сонячна галявина»; «Гладінь озера»; «Приємна зустріч»; «Приємна новина»; «Свято» та ін.

Як правило, школярі успішно виконують цю частину домашнього завдання і за проханням учителя демонструють її виконання в заключній частині уроків.

Висновки. Нервова система людини приховує в собі великі можливості. Ми повинні поставити їх на служіння здоров'ю, і в цьому нам допомагає медитація та аутогенне тренування (АТ). На сьогодні виявлено два головних ефекти, які дає оволодіння АТ або його модифікаціями: зняття емоційної напруги (*заспокоєння*) та прискорення різних рівнів процесів відновлення (*відновлення*). Ці ефекти зумовлюють доцільність використання АТ в широкому спектрі життєвих ситуацій: перевтома, неврастенічні розлади, психогенно зумовлена емоційна напруга, стрес тощо. Практика фізичної культури і спорту дає змогу підростаючому поколінню оволодіти простими прийомами цих методів.

Список літератури:

1. Аутогенне тренування: що це, ефект, вправи. URL : <https://mixsport.pro/blog/autogenna-trenirovka-cto-eto-effekt-upraznenia> (дата звернення: 28.12.2023).
2. Джеймс С. Гордон. Трансформація травми. / Переклала з англ. Галина Сташків. Львів: Літопис, 2023 С. 110-115.
3. Сіткарь В.І. Психологія фізичного виховання і спорту. Навчальний посібник. Тернопіль, ТНПУ імені Володимира Гнатюка, 2000. С. 209-210.
4. Хорошак Катерина. Медитація для початківців: техніки, з яких можна розпочати. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2021/03/7/244150/> (дата звернення: 30.12.2023).

**ББК 75.1
І -66**

**«ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ НА ТЕРЕНАХ УКРАЇНИ – МИНУЛЕ ТА
СЬОГОДЕННЯ»**

**Матеріали всеукраїнської наукової конференції
1 лютого 2024 року**

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного
виховання Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
протокол № 5 від 30 січня 2024 р.

за загальною редакцією Огнистого А.В., Огниста К.М.
верстка та макетування Огнистий А.В.
Дизайн та обкладинка Ящик О.Б.

Здано до друку 30.01.2024. Формат 60x90 1/32
Папір друкарський. Гарнітура Verdana – 10
Ум.друк.арк. 11 Наклад 100

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2024