

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