

4. Dudko M. V. (2016) "Prevention of violations of the biogeometric profile of students' posture in the process of physical education", *Fizychna kultura, fizychnne vykhovannia riznykh hrup naseleennia*, p. 20.
5. Dutchak M. V. (2015) "Paradigm of recreational motor activity: theoretical substantiation and practical application", *Olimpiiska literatura*. № 2. pp. 44–52.
6. Kashuba V. O. (2015) "Using Web Resources in the Process of Physical Student Student Motivation", *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. № 2. pp. 73–79.
7. Kashuba V. O. (2015) "Modern methods, methodology and technology for the development of healthy living conditions for students in the process of physical education", *Fizychnne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk .pr. Skhidnoievrop.nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, № 17. pp. 52–57.
8. Kashuba V. A. (2015) "By the use of inovacional technical support for the healthy life of students in the process of physical education", *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova*, vol. 8(63). – pp. 28–32.
9. Kashuba V. A. (2016) "Technology of prevention of disorders of posture of students in the process of physical education", *Nauka y sport: sovremennyye tendentsyy*, № 2. pp. 24–31.
10. Kolos M. A. (2010) "Correction of functional disorders of the musculoskeletal system of students in the process of physical", *Fizychna kultura, fizychnne vykhovannia riznykh hrup naseleennia*, p. 20.
11. Lopatskyi S. V. (2016) "Analysis of correction and prophylactic technologies used in the process of physical education of students with functional disorders of the musculoskeletal system", *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya: Fizychna kultura*, vol. 23, pp. 3–11.
12. Lopatskyi S. V. (2016) "Features of changes in the state of the biogeometric profile of students' posture in the process of physical education", *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, № 3 (53), pp. 74–78.
13. V. A. Kashuba, S. M. Futornyi, E. V. Andreeva, A. V. Rudnytskyi (2012) "Screening of physical fitness indicators for students in the process of physical education", *Teoriya y metodyka fiz. Kultury*, № 4. pp. 65–74.
14. T. Yu. Krutsevych (2008) "Theory and practice of physical training" *Olimpiiska lit.*, vol. 1. – p. 424; vol. 2. p. 392.
15. Futornyi S. M. "Theoretical and methodological principles of innovatization of technical analysis of the healthy life of students in the process of physical education", *Fizychna kultura, fizychnne vykhovannia riznykh hrup naseleennia*, pp. 43.
16. Shyian B. M. (2008) "Theory and methods of physical education of schoolchildren", p. 272.
17. Yumasheva L.I. (2007) "Correction of violations of the position of students of a musical higher educational establishment in the process of physical education", *Fizychna kultura, fizychnne vykhovannia riznykh hrup naseleennia*, p. 20.

УДК 796.012.3:796.035(477.86)

Ігор Випасняк, Андрій Шанковський,  
Анна Федьків, Олег Вінтоняк

## ОЗДОРОВЧО-РУХОВА АКТИВНІСТЬ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ ПРИКАРПАТТЯ В КОНТЕКСТІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

У статті розглянуто фізичну культуру в навчальних закладах, за місцем роботи, проживання та у місцях масового відпочинку населення прикарпатського регіону. Досліджено вплив фізичної культури на здоров'я сучасної людини. Визначено взаємозв'язок між фізичною активністю людини та станом її здоров'я, основні закономірності збереження якісного способу життя і здоров'я жителів Прикарпаття. Одним із пріоритетних завдань сфери фізичної культури є виховання національних традицій прихильності до оздоровчої рухової активності, як важливого компонента здорового способу життя особистості. Тому, передусім необхідно активізувати оздоровчо-рухову активність різних верств населення за місцем проживання. Спортивні школи, спортивні та оздоровчі клуби, фітнес-центри, які нині функціонують, повинні стати передовою ланкою у вирішенні поставлених завдань.

**Ключові слова:** здоров'я, фізична культура, фізичний розвиток, здоровий спосіб життя, масовий спорт, оздоровчо-рухова активність.

*The article considers the physical culture at the educational establishments, at workplaces, at home and at recreational places of the Precarpathian region. It had studied the subject of influence of physical culture on health of modern people. It had determined correlation between the physical activities of people and the state of their health, the main regularities of quality lifestyle and health preservation of the Precarpathian inhabitants. One of the priority tasks of the sphere of physical culture is raising of national traditions of favour to the health improving, physical activities as an important component of a healthy lifestyle. That is why first of all necessary*

*to promote sports and recreational activities of the various parts of society at the places of residence. Sport schools, sports and recreational clubs, fitness centers that are functioning now, should become the frontline in solving the goals set.*

**Key words:** *health, physical culture, physical development, healthy lifestyle, mass sport, health and physical activity*

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована головним чином на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного й гармонійного розвитку і використання набутих якостей у суспільній, трудовій та інших видах діяльності [1, 4].

Відомо, що систематичні заняття фізичними вправами запобігають виникненню хвороб, покращують імунну систему, а також прискорюють відновлення функцій усіх систем і органів людського організму. Однак слід пам'ятати, що фізичні вправи мають оздоровчий ефект тільки у разі їх правильного підбору. При цьому також потрібно враховувати вік, стать, фізичну підготовленість і працездатність, функціональні можливості організму, тощо [3, 8].

Фізична культура і спорт – дієві засоби для виховання всебічно гармонійного розвитку особистості, які поєднують у собі освітню, оздоровчу, виховну та інші ланки. Зв'язок розумового виховання з фізичною культурою і спортом – багатосторонній. На заняттях фізичними вправами набуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у тому чи іншому виді діяльності. Заняття фізичною культурою і спортом допомагають розвитку пам'яті, особливо рухової та зорової, удосконаленню уваги, її точності та якості.

**Мета дослідження** – встановити рівень охоплення різних груп населення Прикарпаття різними видами оздоровчо-рухової активності, як засобу підвищення якості життя.

**Методи й організація дослідження.** Дослідження проведено на основі аналізу наукових джерел та нормативних документів, джерел державної статистичної звітності, із застосуванням формально-логічного, системно-функціонального, порівняльно-правового та інших загальних та спеціальних наукових методів.

**Результати досліджень та їхнє обговорення.** До недавнього часу людині здавалося, що здоров'я постійне, що воно буде завжди, оскільки турбота про нього перекладена сучасністю на плечі держави та медичної галузі, які повинні поставляти здоров'я як продукти, товари, послуги. Людина стала споживачем, а не виробником свого здоров'я.

Незважаючи на те, що сфера медичного обслуговування розширюється, її широкомасштабні заходи із залучення до загальної диспансеризації, збільшення числа медперсоналу, клінік, лікарень, курортів, будинків відпочинку і тому подібне – кількість людей, які мають відхилення в здоров'ї, не зменшується. І забруднення довкілля, і високі рівні стресових станів людини відіграють у цьому далеко не останню роль. Проте загальновідомо, що головною і найсерйознішою причиною є нерациональний спосіб життя, неоптимальне використання сьгоднішніх досягнень науки про людину, про її резерви, психофізіологічні, фізичні можливості. Оптимальним режимом рухової активності дорослої людини, на думку науковців (М.Амосов, Т.Круцевич, О.Куц та ін.), вважається 6–10 годин на тиждень. Результати досліджень здоров'я людини та чинників, що впливають на його стан, показують, що здоров'я людини залежить від:

- 1) стану медицини – на 10%;
- 2) впливу екологічних чинників – на 20–25%;

- 3) генетичних чинників – на 20%;
- 4) умов і способу життя – на 50% [6, 9].

Одним із найважливіших напрямів державної політики в Україні є створення умов для забезпечення здоров'я громадян, про що свідчать програми: а) Міжгалузева комплексна програма “Здоров'я нації” на 2002–2011 роки; б) Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту; в) Державна програма розвитку фізичної культури та спорту на 2007–2011 роки та ін. Після закінчення терміну дії вищезазначених програм Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 р. № 115 затверджено Концепцію Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2017–2021 роки. Необхідність прийняття цих документів зумовлено стійкою тенденцією до зниження рівня здоров'я різних верств населення, що спостерігається останніми роками.

Сьогодні на Прикарпатті в масовий спорт за місцем навчання залучено понад 1100 навчальних закладів. Всіма видами зазначеного напрямку охоплено близько 100 тисяч дітей, учнів і студентів. Понад 115 тисяч учнів і студентів відвідують заняття з фізичної культури три рази на тиждень. За місцем навчання діяльність здійснюють 44 спортивних клуби із статусом юридичної особи публічного права. Заняттями фізичною культурою і спортом в клубах охоплено понад 5 тисяч осіб.

Одним із розділів навчальних програм з фізичної культури є навчання плаванню. Впродовж 2012–2016 років понад 50 тисяч учнів загальноосвітніх шкіл навчено плаванню, що становить 34,5 відсотків від їх загальної кількості.

Серед учнівської та студентської молоді забезпечено проведення різноманітних спортивних заходів, серед яких змагання “Стрімкий м'яч”, “Нащадки козацької слави”, “Козацький гарт”, “Шкіряний м'яч”, “Старти надій”, турніри шкільного футболу та баскетболу “Євробаскет–2015”, спартакіади серед учнів загальноосвітніх шкіл, ПТНЗ та студентів ВНЗ, студентські спортивні фестивалі [2, 7].

Понад 30 тисяч працюючих громадян є суб'єктами масового спорту області. Щорічно працівники різних галузей залучалися до участі в оздоровчо-спортивних заходах, які проводилися на теренах області, а саме:

- спартакіади серед депутатів місцевих рад, державних службовців структурних підрозділів облдержадміністрації та інших органів виконавчої влади;
- спартакіади серед працівників освіти, закладів охорони здоров'я та культури, правоохоронних органів, хімічної, нафтової, газової, будівельної та енергетичної галузей, автотранспорту, ПАТ “Івано-Франківськгаз”, ВАТ “Лукор-Нафтохім”, державного казначейства, пенсійного фонду, інвалідів праці;
- спартакіада серед духовенства Коломийсько-Чернівецької єпархії УГКЦ;
- Галицькі літні та зимові спортивні ігри, турнір з міні-футболу на призи профспілкової газети “Єдність”;
- змагання з міні-футболу “Граємо разом за Україну” серед команд райдержадміністрацій та виконавчих комітетів міських рад міст обласного значення.

Різними формами масового спорту охоплено понад 30 тисяч осіб, що проживають у сільській місцевості. Розвиток дитячо-юнацького та резервного спорту серед дітей сільської місцевості здійснюють 10 спортивних шкіл, в яких до систематичних занять фізичною культурою і спортом залучено понад 3 тисячі дітей. Серед громадян сільської місцевості забезпечено проведення змагань під гаслом “Краще спортивне село України”. Щорічно у фінальній частині зазначених змагань беруть участь в межах 400 осіб. Для дітей, що проживають в сільській місцевості, проводилися заходи за програмою змагань “Хто, ти майбутній Олімпієць?”.

На Прикарпатті реалізовувалися заходи щодо забезпечення реабілітації осіб з обмеженими фізичними можливостями засобами фізичної культури та спорту.

Спортивну роботу серед зазначеної категорії громадян здійснювали регіональний центр з фізичної культури та спорту неповносправних “Інваспорт” та обласна дитячо-юнацька спортивна школа неповносправних. В обласній дитячо-юнацькій спортивній школі інвалідів до систематичних занять з дзюдо, вільної боротьби, плавання, тенісу настільного, легкої атлетики, шашок, спортивного орієнтування та лижних перегонів щорічно залучено в межах 200–220 дітей різної клінічної нозології.

Серед осіб з обмеженими фізичними можливостями проводилися різноманітні спортивні змагання, серед яких заслуговують на увагу обласна спартакиада “Повір у себе” та спортивні ігри, присвячені Міжнародному дню інвалідів. Реалізацію державної політики щодо розвитку масового спорту забезпечували обласний, 6 районних та 2 міських центри фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх”. Щорічно, серед різних верств населення проводилися заходи під гаслами: “Прикарпатські моржі”, “Спортивна зима”, “Ти зможеш, якщо зміг я!”, “Здоровим бути весело”, “Тато, мама і я – спортивна сім’я”. Спортивна робота за місцем проживання здійснюється 64 клубами, з яких 13 – дитячо-підліткових. Загальна кількість осіб, що займалася всіма видами оздоровчо-рухової активності та спортивної роботи за місцем проживання, щорічно становила в середньому 5 тисяч осіб, з яких 1200 осіб, що займалися в дитячо-підліткових спортивних клубах.

Спортивний ветеранський рух регіону об’єднував в середньому 3 тисячі ветеранів фізичної культури і спорту. Серед ветеранів спорту розвиток отримали 21 вид спорту, з яких пріоритетними є: легка атлетика, плавання, волейбол, футбол, теніс настільний, шахи, шашки, футзал та пауерліфтинг.

В області функціонують 44 комплексних дитячо-юнацьких спортивних школи, 5 спеціалізованих спортивних шкіл олімпійського резерву та одна школа вищої спортивної майстерності. Зазначена мережа спортивних шкіл забезпечує розвиток дитячо-юнацького та резервного спорту, здійснює підготовку спортсменів вищої кваліфікації та олімпійського резерву.

На Прикарпатті вживаються заходи щодо збереження та забезпечення діяльності спортивних шкіл, шляхом їх утримання та фінансової підтримки. Впродовж 2012–2015 років фінансування дитячо-юнацьких спортивних шкіл за рахунок коштів різних джерел становило суму 209165,7 тис. гривень.

За рахунок коштів обласного бюджету здійснювалася фінансова підтримка 10 спортивних шкіл, які належать спортивним товариствам “Спартак”, “Україна” та “Колос”.

За двосторонніми угодами із структурним підрозділом з питань фізичної культури та спорту облдержадміністрації розвиток олімпійських та неолімпійських видів спорту забезпечували 38 обласних федерацій. В межах від 20 до 25 спортивних федерацій із пріоритетних видів спорту отримували фінансову підтримку за рахунок коштів обласного бюджету.

Відповідно до єдиних календарних планів спортивних змагань на території Івано-Франківської області проведено 1308 регіональних чемпіонатів, з яких 600 навчально-тренувальних зборів. Впродовж 2012–2015 років обсяги фінансування розвитку фізичної культури і спорту з обласного та місцевих бюджетів склали кошти в сумі 282797,1 тис. грн.

Розвиток фізичної культури і спорту забезпечують 2648 штатних працівників, з яких 614 тренерів-викладачів. Із зазначеної кількості штатних працівників 1992 мають повну вищу освіту та 517 базову.

В області налічується 3173 спортивних об’єкти, з яких 57 стадіонів, 2159 площинних спортивних споруд, з яких 127 із синтетичним покриттям, 42 тенісних корти, 506 спортивних залів, 25 плавальних басейнів, 2 споруди зі штучним льодом, 14 трамплінів.

Спортивні школи, спортивні та оздоровчі клуби, фітнес-центри, та ін., які нині функціонують, повинні стати передовою ланкою у вирішенні поставлених завдань. У проекті Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту зазначено, що пріоритетним завданням сфери є виховання національних традицій прихильності до оздоровчої рухової активності як важливого компонента здорового способу життя особистості. Кожен громадянин держави має усвідомити необхідність докладання максимальних зусиль у використанні доступних засобів фізичної культури для підвищення своєї фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму, зміцнення здоров'я, профілактики захворювань; організації активного дозвілля, сприяння успішній соціалізації на всіх етапах життєдіяльності [5, 10].

В останні роки в Україні здійснюються заходи, спрямовані на формування та вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту та Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”, які реалізувались наприкінці минулого та на початку нового століття України, визначили організаційно-управлінські, нормативно-правові та інші засади її функціонування в нових соціально-економічних умовах.

Однак, незважаючи на це, нинішній рівень розвитку фізичної культури у нашій країні не задовольняє суспільство за багатьма показниками. Недооцінюються її можливості у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем. Нагальним залишається питання забезпечення оптимальної рухової активності в структурі життєдіяльності та дозвіллі громадян.

#### **Висновок**

На основі аналізу наукових джерел й документів державної статистичної звітності встановлено, що потужним фактором всебічного розвитку організму і зміцнення здоров'я серед різних груп населення Прикарпаття є фізична культура і рухова активність. Основними показниками розвитку фізичної культури в регіоні є: рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних груп населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; стан розвитку системи фізичного виховання; поширеність масового спорту; забезпеченість кваліфікованими кадрами; наявність впроваджень у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; рівень спортивних досягнень.

На сьогодні існує потреба в проведенні якісних змін у сфері фізичної культури і спорту регіону на основі використання сучасних підходів, об'єднання зусиль зацікавлених організацій та широких верств населення. Особливої актуальності набуває визначення стратегічних напрямів розвитку цієї сфери, прогнозування перспективних процесів у ній, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

1. Апанасенко Г. Навчання здоров'ю як важливий напрямок фізкультурної освіти / Г. Апанасенко, В. Земцова // Наукові записки Тернопільського держ. пед. у-ту. Серія: Педагогіка. – 2004. – № 4. – С. 35–42.
2. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / В. Г. Арефьев. – 2014. – № 118 (3). – С. 6–10.
3. Варварук Н. Методика оцінки рівня сформованості особистісної компетентності до здорового способу життя / Н. Варварук, Г. Презлята // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2010. – Вип. 12. – С. 3–9.
4. Винник Д. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под. ред. Д.П. Винника. – К. : Олімп. літ., 2010. – 608 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.

6. Жданова О. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2014. – С. 208–214.
7. Павлова Ю. О. Модель оцінювання рухової активності школярів / Юлія Павлова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. – № 02. – С. 28–33.
8. Презлята Г. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід : монографія / Г. Презлята. – Івано-Франківськ, 2013. – 483 с.
9. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Х. : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
10. Федуняк Н. В. Обґрунтування ревіталізації організму осіб “третього віку” засобами фізичного виховання / Н. В. Федуняк, Б. М. Мицкан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 10. – С. 18–24.

#### References:

1. Apanasenko, G. and Zemczova, V. (2004), “Training of health as an important area of physical education”, Naukovi zapysky Ternopil's'kogo derzh. ped. u-tu. Seriya Pedagogika – Scientific Notes Ternopil State. ped. u-tu. Series Pedagogy, Vol. 4, pp. 35–42.
2. Arefiev, V. H. (2014), “Zdorovia pidlitktiv i rukhova aktyvnist”. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, no. 118 (3), pp. 6–10.
3. Varvaruk, N. and Prezlyata, G. (2010), “The Methods of Valuating The Level of Forming of Personal Competence of Students to the Healthy Way of Life”, Visnyk Prykarpats'kogo universytetu. Fizychna kul'tura, Vol. 12, pp. 3–9.
4. Vynnyk, D. P. (2010), *Adaptyvnoe fizycheskoe vospytanye u sport [Adaptive Physical Education and Sport]*, Olimp. lit., Kyiv, Ukraine.
5. Voronova, V. I. (2007), *Psykhologhiia sportu : navch. posib. [Sports Psychology: Training, guidances.]*, Olimp. 1-ra, Kyiv, Ukraine.
6. Zhdanova O., Chekhovs'ka L., (2014), “Forms of public involvement in motor activity”, Problemy aktyvizatsiyi rekreatsinyo-ozdorovchoyi diyal'nosti naselelnnya, pp. 208–214.
7. Pavlova, Yu. O. (2013), “Model otsiniuvannia rukhovoї aktyvnosti shkoliariv”. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, no. 02, pp. 28–33.
8. Prezlyata, G.(2013) *Zdoroviy sposib zhittya: ideyi, poshuky, dosvid: monografija [Healthy Living: Ideas, quest experience: monograph]*, Ivano-Frankivsk, Ukrainian.
9. Tomenko, O. A. and Lazorenko, S. A. (2010), “Riven somatychnoho zdorovia i rukhovoї aktyvnosti studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv”. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk : [nauk.-teor. zhurn.] – Kharkiv : KhDAFK, no. 2, pp. 17–20.
10. Fedy'nyak N.V., (2014), “Justification revitalization body of persons “third age” means physical education”, Pedagogika, psy'xologiya ta medy'ko-biologichni problemy' fizy'chnogo vy'xovannya i sportu, vol. 10, pp. 18–24.

УДК 796.093.643(477) “1978/2010”

Володимир Водлозеров

## ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТРИАТЛОНУ В УКРАЇНІ

*Мета роботи. Розкрити процес становлення й розвитку триатлону в Україні. Методи. Н основі вивчення й узагальнення наукової літератури та інтернет-джерел, нормативних документів Федерації триатлону України й міжнародних федерацій, бесіди з безпосередніми учасниками перших спортивних заходів у нашій країні проаналізовано історію розвитку безперервного триборства в Україні. Результати. Розглянуто історичний шлях розвитку триатлону з часів Української РСР до сучасного періоду. Висновок. Становлення безперервного триборства в Україні бере свій початок з проведених у 1987 році в Одесі змагань на класичній дистанції, а повноцінний розвиток триатлону, як виду спорту, в нашій країні став можливим після набуття державної незалежності й створення Федерації триатлону України.*

*Ключові слова:* триатлон, безперервне триборство, триатлет, види програми, дуатлон, акватлон, зимовий триатлон.