

# **Проблеми формування здорового способу життя молоді**



**Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції  
студентів, магістрантів та аспірантів**

|  |      |
|--|------|
| <i>Лотоцький Ігор, Пірожков Володимир, Демків Андрій, Данилюк Микола</i>         |      |
| ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ                                    |      |
| КУРСАНТІВ ВВНЗ.....  | 57   |
|  |      |
| <i>Сіренко Романа, Сіренко Юрій</i>  |      |
| МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ                                    |      |
| ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ.....  | 58   |
|  |      |
| <i>Семенова Ольга, Єна Максим, Афонін Вячеслав</i>                               |      |
| ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ИГОР ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЧОЇ                                |      |
| ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ВІКУ.....                          | 59   |
|  |      |
| <i>Пилипчак Іван, Лойко Орест, Лесько Орест</i>                                  |      |
| РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА (КРОСФІТУ)                                |      |
| СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....   | 60   |
|  |      |
| <i>Ярошик Марта, Ярошик Марія</i>  |      |
| ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ПРИЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ                                 |      |
| МІСТА ЛЬВОВА.....  | 61   |
|  |      |
| <i>Herbert Jarosław, Świder Paweł, Mazek Diana, Łoś Karolina, Łoboda Dominik</i> |      |
| SPORT-TOURISM ACTIVITY OF STUDENTS IN FACULTY OF                                 |      |
| PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY OF RZESZÓW.....                                 | 62   |
|  |      |
| <b>НАПРЯМ 3</b>  |      |
| <b>ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>                         |      |
|  |      |
| <i>Зарєва Юлія, Шукатка Оксана</i>   |      |
| СВІТОГЛЯДНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....                            | 71   |
|  |      |
| <i>Мелех Роман, Гаврилюк Валерія, Мудра Віра, Горлова Лариса</i>                 |      |
| ІСТОРІЯ СПОРТИВНИХ ТОВАРИСТВ РАДЯНСЬКОГО ЛЬВОВА.....                             | 73   |
|  |      |
| <i>Хомишин Вікторія, Шкадар Тетяна</i>   |      |
| ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ МОЛОДІЖНОГО ТУРИЗМУ.....                               | 77   |
|  |      |
| <i>Зеленюк Оксана, Левицька Владислава, Козик Дарина</i>                         |      |
| СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ                                   |      |
| ЛІКАРЯ АНОХІНА .....   | 78 ✓ |
|  |      |
| <i>Зеленюк Оксана, Чекмар'єва Валентина, Садурська Єлизавета</i>                 |      |
| КИЇВСЬКА ОЛІМПІАДА 1913 РОКУ – УРОКИ ІСТОРІЇ.....                                | 79 ✓ |
|  |      |
| <i>Зеленюк Оксана, Чекмар'єва Валентина, Шимчук Даїна</i>                        |      |
| ОЛЕКСАНДР КОСТЯНТИНОВИЧ АНОХІН – УНІВЕРСАЛЬНА                                    |      |
| ЛЮДИНА, ВЗІРЕЦЬ ГАРМОНІЇ ДУШІ ТА ТІЛА.....                                       | 80 ✓ |
|  |      |
| <i>Семен Богдан, Лапуць Ярослав, Зань Роман, Фостяк Ігор</i>                     |      |
| ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СУЧASNOGO СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ.....                             | 81   |

військових округів. Усі зареєстровані учасники отримали спеціальні жетони, що дозволяли безкоштовно відвідувати усі місця змагань.

Організацією Олімпіади займався Київський олімпійський комітет, головою якого було обрано нашого видатного співвігнізника Олександра Костянтиновича Анохіна (1882–1920 р.р.), її офіційним органом став журнал “Красота и сила”.

Для Ігор спеціально було облаштовано стадіон “Спортивне поле”, – першу в Імперії стаціонарну спортивну споруду, пристосовану для змагань із легкої атлетики, футболу, веломотоперегонів.

Зазначимо, що у день відкриття Олімпіади звільнили від навчальних занять київських гімназистів і студентів та дозволили їм безкоштовно відвідувати змагання, при цьому волонтери з їхнього числа допомагали забезпечувати порядок на трибунах.

Упродовж цих Ігор було встановлено 8 всесоюзних і один світовий рекорди.

Переможці змагань із окремих видів спорту були нагороджені 18 цінними призами, головний із яких вибороли легкоатлети петербурзького гуртка любителів спорту, а київський гурток “Спорт” було нагороджено за найбільшу кількість перемог.

Поряд із чоловіками активно змагалися жінки. Саме киянка Н. Попова стала чемпіонкою Київської олімпіади зі світовим рекордом у бігу на 100 метрів (13,1 с).

Серед найпочесніших трофеїв, що вручалися переможцям Київської олімпіади була іменна нагорода доктора Олександра Анохіна.

**Висновок.** Високий рівень організації Київської олімпіади, значний суспільний резонанс цього масштабного фізкультурного заходу та видатні спортивні досягнення атлетів засвідчили здатність української спортивної спільноти успішно проводити масштабні змагання та дали поштовх для заохочення населення до спорту як соціально-культурного явища.

## ОЛЕКСАНДР КОСТЯНТИНОВИЧ АНОХІН – УНІВЕРСАЛЬНА ЛЮДИНА, ВЗІРЕЦЬ ГАРМОНІЇ ДУШІ ТА ТІЛА

Зеленюк Оксана, Чекмар'єва Валентина, Шимчук Даяна  
*Київський університет імені Бориса Грінченка*

**Актуальність.** Початок ХХ століття в Україні та Києві, зокрема, виділяється значними здобутками у розвитку фізичної культури і спорту, педагогічної науки, медицини, журналістики, скаутського руху, що тісно пов’язані з ім’ям Олександра Костянтиновича Анохіна (1882–1920 р.р.).

Вивчення його життевого шляху та наукової спадщини є яскравим прикладом втілення ідеалів гармонії духу й тіла, різносторонніх інтересів, поєднання умінь і знань, спрямованих на суспільне благо.

Метою дослідження було вивчення біографії та науково-педагогічного доробку О.К. Анохіна.

**Результати дослідження.** У цьому році виповнюється 135 років із дня народження нашого видатного земляка – Олександра Костянтиновича Анохіна, який був людиною дуже різнобічною: лікарем-невропатологом й ортопедом; спортивним журналістом та пропагандистом тілесного виховання.

Він є автором низки видань щодо фізичного виховання та зміцнення здоров’я учнівської молоді, олімпійського та скаутського руху, а також художньої повісті “Атлет”.

З його ім’ям пов’язана організація студентського спортивного гуртка при Університеті святого Володимира та Київського товариства «Спорт».

Анохін був засновником і активним керівником скаутської організації, ініціатором та головою олімпійського комітету першої Київської олімпіади, викладачем гімнастики

Київського учительського інституту та спеціальних курсів при ньому (випускники, які у 1912 р. першими в Російській імперії отримали дипломи вчителів фізичної культури).

Він був володарем першого диплома тренера з важкої атлетики та знаним спортсменом.

Лікар Анохін став одним із фундаторів розробки української системи фізичного виховання, що ґрутувалася на принципах науковості та народності. Він вважав, що тільки поєднання трудового, фізичного, естетичного та патріотичного виховання з урахуванням традицій, клімату, уподобань широких верств населення, – є підгрунтам створення дійсно передової національної педагогічної системи.

Олександр Анохін є автором велими актуальної й зараз книги “Вольєва гімнастика” (1909 р.), що перевидавалася більше 20 разів, як за життя автора, так і посмертно. У ній чітко викладені рекомендації щодо використання статичного напруження м'язів, дихальних вправ, здорового харчування, загартовування у поєднанні зі свідомою відмовою від шкідливих звичок. В Інтернеті є багато сайтів, де можна ознайомитися з цією методикою, а також вивчити ідеальні параметри пропорцій тіла людини, розроблених Анохіним.

У 1915 році Анохіним було створено перший в Україні загін скаутів, що налічував 700 розвідників і 150 розвідниць.

Відомо, що О.К. Анохін керував найбільшим у дореволюційній Росії масонським орденом Андрія Первозваного та досконало володів технікою гіпнозу.

Восени 1920 року О. Анохіна заарештували й закатувала київська надзвичайна комісія.

**Висновок.** Вивчення біографії та різноманітної журналістської та науково-педагогічної спадщини О.К. Анохіна дозволяє вважати його справжньою універсальною людиною, яка є взірцем для наслідування.

## ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СУЧASNOGO СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ

Семен Богдан, Лапуць Ярослав, Зань Роман, Фостяк Ігор  
Львівський національний університет імені Івана Франка

У статті проаналізовано історичні проблеми становлення та розвитку сучасного спортивного плавання.

*Ключові слова:* плавання, становлення, розвиток.

*The history of formation and development of modern sport swimming.*

*Key words:* formation, development, swimming.

**Актуальність.** Значний науковий та пізнавальний інтерес становить історичний досвід становлення та розвитку сучасного плавання. Плавання – один з наймасовіших видів спорту, що культується в нашій країні та в інших країнах світу. Воно широко представлено в програмі олімпійських ігор. Є прекрасним засобом всебічного фізичного розвитку загартування та зміцнення здоров'я людини.

Історія спортивного плавання починається з глибини віків. В одному із музеїв Туріна, наприклад, зберігається барельєф із зображенням людини що пливе. Рухи плавця відображені різцем давнього єгипетського скульптора, як дві краплини води подібні з елементами сучасного брасу. А вік цієї історичної реліквії налічує 3000 років. Відлуння часу донесло до нас і пам'ять про знамениті “новмахія” – змагання на водних аренах легіонерів Давнього Риму. А випробування на уміння плавати на животі і на спині, як мовить середньовічне “Дзеркало лицаря”, було обов'язковим атрибутом при посвячуванні у лицарський сан.

**Виклад основного матеріалу.** Існує велика кількість легенд, казок, пов'язаних із водою і плаванням. Зокрема, відомо, що стародавні греки ніколи не подорожували морем, якщо була можливість перетнути відстань суходолом. А багато морських розбійників-