

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

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

Список літератури:

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

Огнистый А.В.

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

Огниста К.М.

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

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

*Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

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

Ключові слова. Олімпійський комітет, Олімпійська академія.

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

Keywords. Olympic Committee, Olympic Academy.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В рамках соціальної відповідальності важливим є екологічний напрям співпраці.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Список літератури:

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