

УДК 378:37.091.12.011.3-051:613

**Жара Г.І.**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

### ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ БАКАЛАВРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розкривається питання розвитку показників індивідуального здоров'я у майбутніх учителів на етапі бакалаврської підготовки. Діагностичними засобами обрано зону професійного комфорту, рівень професійного вигорання, біологічний і психологічний вік студентів. Порівняння показників індивідуального здоров'я студентів педагогічних і непедагогічних спеціальностей у результаті бакалаврської підготовки продемонструвало помітне їх погіршення у майбутніх учителів. В експериментальній групі, студенти якої були адаптовані до умов навчання на першому курсі, рівень професійного вигорання і зони комфорту майбутніх учителів нижче, ніж у контрольній. У студентів непедагогічних спеціальностей нижчі показники професійного вигорання і більш розширена зона комфорту. Водночас показники якості знань в експериментальній групі вищі, що підтверджує отримані раніше дані про позитивний вплив застосованих педагогічних технологій для адаптації студентів до умов навчання на академічну успішність. Виявлені особливості вимагають цілеспрямованого підходу до формування компетентності індивідуального здоров'язбереження у майбутніх учителів на етапі магістерської підготовки.

**Ключові слова:** майбутній вчитель, бакалавр, індивідуальне здоров'я, зона комфорту, професійне вигорання, професійна підготовка, компетентність індивідуального здоров'язбереження.

**Жарая А. И. Динамика показателей индивидуального здоровья будущих учителей в процессе бакалаврской подготовки.** В статье раскрывается вопрос развития показателей индивидуального здоровья будущих учителей на этапе бакалаврской подготовки. Диагностическими средствами избраны зона профессионального комфорта, уровень профессионального выгорания, биологический и психологический возраст студентов. Сравнение показателей индивидуального здоровья студентов педагогических и непедагогических специальностей в результате бакалаврской подготовки продемонстрировало заметное их ухудшение у будущих учителей. В экспериментальной группе, студенты которой были адаптированы к условиям обучения на первом курсе, уровень профессионального выгорания и зоны комфорта будущих учителей ниже, чем в контрольной. У студентов непедагогических специальностей более низкие показатели профессионального выгорания и более расширенная зона комфорта. В то же время показатели качества знаний в экспериментальной группе выше, что подтверждает полученные ранее данные о положительном влиянии применяемых педагогических технологий для адаптации студентов к условиям обучения на академическую успеваемость. Выявленные особенности требуют целенаправленного подхода к формированию компетентности индивидуального здоровьесбережения у будущих учителей на этапе магистерской подготовки.

**Ключевые слова:** будущий учитель, бакалавр, индивидуальное здоровье, зона комфорта, профессиональное выгорание, профессиональная подготовка, компетентность индивидуального здоровьесбережения.

**Zhara Hanna. The dynamics of future teachers' individual health indexes on the stage of bachelor's training.** The article reveals the issue of individual health indicators dynamics for future teachers at the stage of bachelor's training as a development of their individual health preservation competence. As a diagnostic means there were selected the indexes of professional comfort zone, level of professional burnout, biological and psychological age of students. Comparison of individual health indicators of pedagogical and non-pedagogical specialties students as a result of bachelor's training demonstrated a significant deterioration of future teachers' health status. In the experimental group, whose students were adapted to the conditions of training in the first year, the level of professional burnout and comfort zone for future teachers were lower than in the control group. Also, the analysis of the journals of academic groups showed that students in the experimental group had fewer absences from illness than students in control groups. The students of non-pedagogical specialties had significantly lower rates of professional burnout and a more extended comfort zone. At the same time, the indicators of the quality of knowledge in the experimental group were higher, that confirms the earlier obtained data about the positive impact of applied educational technologies for adapting students to the conditions of training on academic success. Indicators of the psychological age of pedagogical specialties students indicate a greater life experience and independence compared to students of non-pedagogical specialties, although this may indicate a more pessimistic perception of the world. The revealed features confirm the high stressfulness of the teacher profession and require a focused approach to the formation of the individual health preservation competence of future teachers at the stage of master's training.

**Keywords:** future teacher, bachelor, individual health, comfort zone, professional burnout, professional training, competence of individual health preservation.

**Постановка проблеми.** Процеси модернізації і стандартизації підготовки сучасного вчителя в Україні на сьогоднішній день викликають численну кількість запитань з огляду на глобальність цієї проблеми. Надзвичайна

стресогенність вчительської професії, відсутність національної стратегії підвищення якості життя та соціальна незахищеність її представників зумовлюють зростання захворюваності учителів, розвиток синдрому професійного вигорання і, як наслідок, зниження якості педагогічної праці [1]. Сумним фактом також є те, що погіршення показників здоров'я майбутніх учителів відбувається уже на етапі їх професійної підготовки внаслідок недостатньо сформованої компетентності індивідуального здоров'язбереження.

**Аналіз літературних джерел.** У попередніх дослідженнях автором було з'ясовано, що динаміку індивідуального здоров'я вчителів можна оцінити за показниками зони професійного комфорту, рівня професійного вигорання, біологічного та психологічного віку [2; 4; 7]. Також виявлено, що спеціально створене здоров'язбережувальне освітнє середовище у закладі вищої освіти і цілеспрямована робота куратора академічної групи полегшують адаптацію студентів-першокурсників до умов навчання, що сприяє досягненню ними вищих результатів з меншими втратами здоров'я [2]. Позитивних результатів також було досягнуто у корекції стану здоров'я і зони професійного комфорту студентів, які мали специфічні їх особливості, за допомогою системи психовалеологічного консультування і корекції стану здоров'я з використанням авторської методики проєкційної десенсибілізації [3]. Втім невирішеними залишаються питання дослідження динаміки стану здоров'я студентів педагогічних і непедагогічних спеціальностей на етапі бакалаврської підготовки та аналіз чинників, які на неї впливають.

**Мета статті** – дослідити особливості зміни показників індивідуального здоров'я майбутніх учителів на етапі бакалаврської підготовки.

#### Завдання:

1. Прослідкувати динаміку змін показників індивідуального здоров'я студентів педагогічних і непедагогічних спеціальностей факультету фізичного виховання на етапі бакалаврської підготовки.
2. Визначити особливості впливу запропонованих змісту, організаційно-педагогічних умов і педагогічних технологій на показники індивідуального здоров'я студентів-бакалаврів.
3. Проаналізувати причини відмінностей у показниках індивідуального здоров'я бакалаврів педагогічних і непедагогічних спеціальностей.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Протягом 2014–2019 рр. проводилось лонгітюдне дослідження 118 студентів факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (до 2017 р. – Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка), із яких 40 осіб успішно завершили навчання на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти і вступили на навчання на другий (магістерський) рівень. Протягом усього періоду бакалаврської підготовки аналізувались і порівнювались такі показники індивідуального здоров'я, як: зона професійного комфорту, рівень професійного вигорання, біологічний вік, психологічний вік. Також порівнювали академічну успішність студентів за результатами екзаменаційних сесій. Контрольні зрізи, представлені у даній роботі, були проведені на початку 1 і 5 курсів.

Для експериментального дослідження було обрано три групи студентів: експериментальна група (ЕГ) та перша контрольна група (КГ 1) навчалися за спеціальністю 014.11 – Середня освіта (фізична культура), друга контрольна група (КГ 2) – за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт. В ЕГ було створено експериментальні організаційно-педагогічні умови (робота куратора, індивідуальне психовалеологічне консультування, здоров'язбережувальне освітнє середовище тощо) [5], які повинні сприяти формуванню компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів і є необхідними для реалізації відповідної педагогічної технології [6]. Водночас як експериментальна, так і контрольні групи не мали спеціальних доповнень до змісту освітніх програм.

Варто відмітити, що на початку експерименту усі групи були однорідними, тобто не мали достовірних відмінностей у показниках індивідуального здоров'я. Зважаючи на особливість спеціальності «фізична культура», показники біологічного віку також виявились недостовірними для порівняння, оскільки достатня рухова активність студентів сприяє їх підтриманню на рівні, нижчому за календарний вік. Так, в усіх студентів даної спеціальності, як і в учителів фізичної культури [7], біологічний вік менше календарного в середньому на 7–8 років. Втім аналіз журналів академічних груп показав, що студенти ЕГ мали на 62,3 % менше пропусків занять у зв'язку з хворобою, ніж студенти КГ 1, і на 37,8 % менше, ніж студенти КГ 2.

Динаміка показників психологічного віку виявилась незначною в усіх групах. Однак, наприкінці експерименту, маючи календарний вік 22 роки (за медіаною по групі), студенти ЕГ мали психологічний вік 28,5 років, КГ 1 – 26 років, КГ 2 – 27 років (медіани різниці психологічного і календарного віку дорівнюють відповідно 5,5; 5; 5). Оцінка типових зсувів показників психологічного віку, які перевищували нормальне відхилення у 5 років, за критерієм знаків показала достовірні значення ( $G_{\text{емп.}} < G_{\text{кр.}}$ ,  $p \leq 0,05$ ) в ЕГ та КГ 1, і недостовірні значення в КГ 2. Це свідчить про більший життєвий досвід і самостійність студентів педагогічних спеціальностей, хоча і може вказувати на песимістичне світосприйняття.

Узагальнені показники динаміки зони комфорту досліджуваних груп представлені у таблиці 1. Дуже звуженою зоною комфорту вважається показник  $S_n < 25$  % від максимальної ( $S_{\text{max.}} = 283$  ум.од.<sup>2</sup>), звуженою – від 25 до 35 % від максимальної, середньою – від 35 до 50 % від максимальної, достатньою – від 50 до 65 % від максимальної, розширеною – від 65 до 75 % від максимальної, дуже розширеною – більше 75 % від максимальної.

Таблиця 1

Розподіл показників зони комфорту студентів педагогічних і непедагогічних спеціальностей на початку (1 курс) і наприкінці (5 курс) експерименту, %

Зона комфорту $S_n$	ЕГ		КГ 1		КГ 2	
	початок експ.	кінець експ.	початок експ.	кінець експ.	початок експ.	кінець експ.
дуже звужена	0	8,33	0	0	0	0
звужена	8,33	16,67	7,14	7,14	7,14	7,14

середня	33,33	25	28,57	35,72	28,57	14,29
достатня	50	41,67	50	35,71	64,29	71,43
розширена	8,34	8,33	14,29	7,14	0	7,14
дуже розширена	0	0	0	14,29	0	0

Як видно з табл. 1, в ЕГ від 1 до 5 курсу спостерігається тенденція до звуження зони комфорту. Натомість раніше проведені дослідження [2] показали, що в період адаптації до умов навчання в експериментальних групах (1–2 курс) показники зони комфорту були вищими, ніж у контрольних групах, і супроводжувались більш високими показниками як стану здоров'я, так і академічної успішності. У КГ 1 показники достатньої зони комфорту зменшуються, водночас середньої і дуже розширеної – збільшуються. Статистичним аналізом за допомогою критерію знаків Г достовірної різниці у типових зсувах ЕГ та КГ 1 не виявлено. У КГ 2, у свою чергу, спостерігається достовірне збільшення достатньої і розширеної зони комфорту (за критерієм знаків  $G_{\text{емп.}} < G_{\text{кр.}}$ ,  $p \leq 0,05$ ).

Аналіз показників рівня професійного вигорання респондентів усіх трьох груп засвідчив, що у представників педагогічних спеціальностей спостерігається достовірно вищі рівні вигорання порівняно зі студентами непедагогічних спеціальностей (рис. 1).

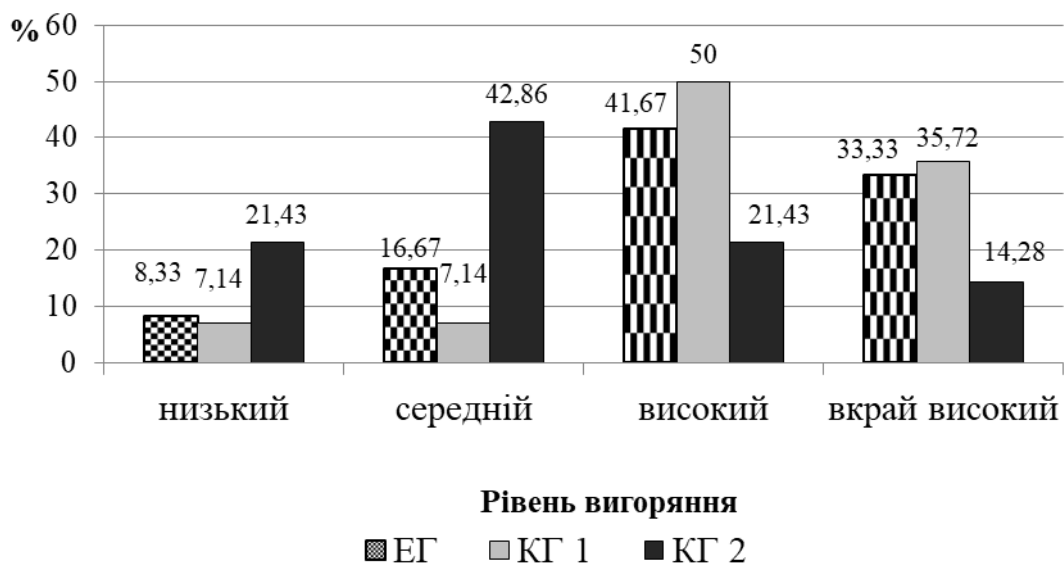


Рис. 1. Порівняння рівнів професійного вигорання студентів педагогічних (ЕГ, КГ 1) і непедагогічних (КГ 2) спеціальностей факультету фізичного виховання наприкінці бакалаврської підготовки

Оцінка достовірності здійснювалась за допомогою багатофункціонального критерію  $\phi^*$  – кутового перетворення Фішера. Було сформульовано такі статистичні гіпотези:  $H_0$  – респондентів з високим і вкрай високим рівнем вигорання у групах, що здобувають педагогічні спеціальності (ЕГ та КГ 1), не більше, ніж у групах, що здобувають непедагогічні спеціальності (КГ 2);  $H_1$  – у групах, що здобувають педагогічні спеціальності (ЕГ та КГ 1) більше респондентів з високим і вкрай високим рівнем професійного вигорання.

Різниця у показниках рівня вигорання між КГ 1 і КГ 2 є достовірною  $\phi^*_{\text{емп.}} > \phi^*_{\text{кр.}}$  на рівні ( $p < 0,01$ ), між ЕГ та КГ 2 – достовірною  $\phi^*_{\text{емп.}} > \phi^*_{\text{кр.}}$  на рівні ( $p < 0,05$ ). Таким чином, гіпотеза  $H_0$  відхиляється, приймається гіпотеза  $H_1$  – дійсно, під час бакалаврської підготовки студенти педагогічних спеціальностей внаслідок особливостей своєї професійної діяльності мають вищий рівень професійного вигорання (рис. 1).

Під час порівняння рівнів професійного вигорання в ЕГ та КГ 1 достовірної різниці не виявлено ( $\phi^*_{\text{емп.}} < \phi^*_{\text{кр.}}$ ), хоча в ЕГ спостерігається менша кількість респондентів з високим і вкрай високим рівнем, і більша – з низьким і середнім рівнем вигорання (рис. 1). Порівняння окремих складових вигорання в усіх групах засвідчило, що у КГ 1 суттєво вищі показники емоційного виснаження і деперсоналізації порівняно з ЕГ та КГ 2. Отримані результати можна пояснити тим, що у багатьох студентів, які здобувають професію вчителя, після педагогічної практики вже на третьому, а тим більше на четвертому курсі настає розчарування в обраному фаху. Причиною цього стає, як правило, недостатність досвіду проведення уроків, негативний приклад учителів шкіл, які відмовляють молодим практикантам у наставництві, страх перед стійкою невизначеністю педагогічної діяльності, невпевненість у своїх силах, переважно під час підготовки до уроків, соціальна непрестижність професії тощо. Натомість у студентів непедагогічних спеціальностей менше причин для виникнення як емоційного виснаження (внаслідок меншої кількості звітної документації, іншого стилю професійного спілкування тощо), так і деперсоналізації (внаслідок більшої орієнтації на власний спортивний досвід, а не на нав'язані директиви та методичні обмеження).

Прослідкувавши академічну успішність студентів усіх груп протягом чотирьох років бакалаврської підготовки, з'ясували, що якість знань в ЕГ в середньому склала 34,48 %, у КГ 1 – 24,39 %, у КГ 2 – 22,92 %. Це підтверджує отримані раніше дані про позитивний вплив застосованих нами педагогічних технологій для адаптації студентів до умов навчання на

академічну успішність [2]. Частково підтверджують ці висновки показники відсіювання студентів експериментальної і контрольної груп під час переходу на другий (магістерський) рівень підготовки. Так, ЕГ складала 41,38 % від початкової кількості студентів групи, КГ 1 – 24,39 %, а КГ 2 – лише 18,75 %.

**Висновки.** Зміни показників індивідуального здоров'я майбутніх учителів (ЕГ, КГ 1) порівняно зі студентами споріднених непедагогічних спеціальностей (КГ 2) на етапі бакалаврської підготовки демонструють негативні тенденції, причинами яких достовірно є особливості педагогічної професії.

Спеціально створені організаційно-педагогічні умови для студентів експериментальної групи (ЕГ) на етапі адаптації до умов навчання допомогли їм досягнути кращих результатів академічної успішності при меншому зниженні показників індивідуального здоров'я порівняно зі студентами контрольної групи майбутніх учителів (КГ 1).

Звуження зони комфорту у студентів ЕГ, очевидно, пов'язане з початком адаптаційного періоду під час переходу з першого (бакалаврського) на другий (магістерський) рівні підготовки. Водночас збільшення її в КГ 1 разом з високими показниками рівня професійного вигорання може свідчити про надмірність розширення, аж до «зони паніки», де алостатичне навантаження відчувається більш потужно, можуть розвиватись захворювання на фоні зниженого імунітету. Це підтверджується показниками академічних пропусків за хворобою.

Виявлені особливості підтверджують думку про високу стресогенність педагогічної професії та потребують цілеспрямованого підходу до формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів на етапі магістерської підготовки.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективним напрямом подальших досліджень вважаємо розробку змістовних рекомендацій з формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутніх учителів на усіх етапах професійної підготовки, а також вчителів-практиків у системі неперервної педагогічної освіти і саморозвитку.

#### Література

1. ETUCE (European Trade Union Committee for Education). Teacher Education in Europe. An ETUCE Policy Paper. Brussels : ETUCE, 2008. 170 p.
2. Zhara H. Interrelation of future teachers' health and their professional comfort zone: analysis of the problem / Hanna Zhara // European Humanities Studies: State and Society\_4 2014-2015. – Slupsk. – 207 p. – P. 136–149.
3. Жара Г. І. Динаміка стану здоров'я і зони професійного комфорту майбутніх учителів у процесі бакалаврської підготовки: клінічні випадки / Г. І. Жара // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. – № 3 (77). – 291 с. – С. 88–99. – DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/088-099.
4. Жара Г. І. Оцінка зони професійного комфорту вчителів як засобу прогнозування динаміки їх індивідуального здоров'я / Г. І. Жара // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – № 4 (68). – 280 с. – С. 90–99. – DOI 10.24139/2312-5993/2017.04/090-099
5. Жара Г. І. Організаційно-педагогічні умови процесу формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у системі неперервної педагогічної освіти / Г. І. Жара // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 152. У 2-х томах. Том 1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2018. – 276 с. (Серія: педагогічні науки). – С. 28–33.
6. Жара Г. І. Педагогічні технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі професійної підготовки та саморозвитку / Г. І. Жара // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 60. Том 1. / НПУ імені М. П. Драгоманова; гол. ред. Андрущенко В. П. – К., 2018. – С. 156–161.
7. Жара Г. І. Специфіка процесів старіння, емоційного інтелекту та стану здоров'я вчителів різних спеціальностей / Г. І. Жара // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики : збірник наукових праць. – Випуск 30 (40) / ред. кол. : Н. В. Гузієв (відп. ред.). – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – 142 с. – С. 110–115.

#### References

1. ETUCE (European Trade Union Committee for Education). Teacher Education in Europe. An ETUCE Policy Paper. Brussels : ETUCE, 2008. 170 p.
2. Zhara, H. (2015). Interrelation of future teachers' health and their professional comfort zone: analysis of the problem. European Humanities Studies: State and Society\_4 2014-2015. Slupsk. 207 p. P. 136–149.
3. Zhára, H. I. (2018). Dynamika stanu zdravia i zony profesiinoho komfortu maibutnix uchyteliv u protsesi bakalavrskoi pidhotovky: klinichni vypadky. [Dynamics of health status and professional comfort zone of future teachers in the process of bachelor's training: clinical cases]. Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. Sumy : SumSPU named after A. S. Makarenko, 2018. 3 (77). 291. 88–99. DOI 10.24139/2312-5993/2018.03/088-099.
4. Zhára, H. I. (2017). Otsinka zony profesiinoho komfortu vchyteliv yak zasobu prohnozuvannia dynamiky yikh indyvidualnogo zdravia. [Evaluation of teachers' professional comfort zone as the mean of their individual health dynamics prediction]. Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. Sumy : SumSPU named after A. S. Makarenko, 2017. 4 (68). 280. 90–99. DOI 10.24139/2312-5993/2017.04/090-099.
5. Zhára, H. I. (2018). Orhanizatsiino-pedahohichni umovy protsesu formuvannia kompetentnosti indyvidualnogo zdoroviazberezhennia vchyteliv u systemi neperervnoi pedahohichnoi osvity [Organizational and pedagogical conditions of the

process of formation of teachers' individual health preservation competence in the system of continuous pedagogical education]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka – The Annual of T. G. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. / ed. Nosko M. O. Vol. 152. Issue 1. Chernihiv: ChNPU. 276. 28–33.

6. Zhára, H. I. (2018). Pedahohichni tekhnolohii formuvannia kompetentnosti indyvidualnoho zdoroviazbezhenia vchyteliv u protsesi profesiinoi pidhotovky ta samorozvytku. [Pedagogical technologies for forming the teachers' individual health preservation competence in the process of professional training and self-development]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy. – M. P. Drahomanov NPU Scientific Bulletin. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects. / ed. Andrushchenko V. P. Vol 60. Issue 1. 156–161.

7. Zhára, H. I. (2018). Spetsyfika protsesiv starinnia, emotsiinoho intelektu ta stanu zdorovia vchyteliv riznykh spetsialnostei. [Specification of ageing processes, emotional intelligence and health status of teachers of different specialties]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 16. Tvorcha osobystist uchytelia: problemy teorii i praktyky. – M. P. Drahomanov NPU Scientific Bulletin. Series 16. Creative personality of a teacher: problems of theory and practice. / ed. N. V. Huzii. Vol 30 (40). 110–115.

**Зінків О.В., Любіжанін Ю.Г., Ковцун В.В.**  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; старший викладач; викладач.**  
**Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів**

## ЕТАПИ ТА ОСНОВНІ ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ ГІРСЬКОЛИЖНОГО СПОРТУ

Історичні дані вказують на те, що люди використовували лижі з прадавніх часів. У побуті для полювання, риболовлі, подорожей тощо. Для оборони своїх поселень, ведення військово-тактичних дій та військових походів. Саме створення гірськолижного спорту припадає на 19 століття, коли почали активно розвиватися спортивні осередки. Перші змагання з гірських лиж пройшли у 1883 році у Норвегії. У 1910 році створено Міжнародну лижну комісію м. Крістіані (тепер м. Осло, Норвегія). Ця комісія вперше видала правила для проведення міжнародних лижних змагань. Вона стала передумовою для виникнення Міжнародної лижної федерації - FIS. Дата заснування 1924 рік. Проведення першого Чемпіонату світу. Включення гірськолижного спорту до програми зимових Олімпійських Ігор. Початок проведення розіграшів Кубка світу. Основні етапи становлення гірськолижного спорту: зародження культури катання на лижах з гір; проведення перших офіційних змагань; уніфікація правил проведення змагань; створення Міжнародної лижної федерації FIS; включення гірських лиж у програму зимових Олімпійських Ігор; початок проведення розіграшу Кубка світу; включення нових дисциплін. Чинник які вплинули на становлення гірськолижного спорту: соціально-побутові, географічні, військові, науково-історичні, розвиток технологій спорядження спорту.

**Ключові слова:** гірські лижі, історія, етапи, чинники становлення виду спорту, зимові Олімпійські Ігри.

**Зінків О.В., Любіжанін Ю.Г., Ковцун В.В. Этапы и основные факторы становления горнолыжного спорта.** Исторические данные показывают, что люди использовали лыжи с древнейших времен. В быту для охоты, рыбалки, путешествий и тому подобное. Для защиты своих поселений, ведение военно-тактических действий и военных походов. Именно создание горнолыжного спорта приходится на 19 век, когда начали активно развиваться спортивные центры. Первые соревнования по горным лыжам прошли в 1883 году в Норвегии. В 1910 году создана Международная лыжную комиссию м. Кристиане (ныне г. Осло, Норвегия). Эта комиссия впервые выдала правила для проведения международных лыжных соревнований. Она стала предпосылкой для возникновения Международной лыжной федерации - FIS. Дата основания 1924 год. Проведение первого Чемпионата мира. Включение горнолыжного спорта в программу зимних Олимпийских игр. Начало проведения розыгрышей Кубка мира. Основные этапы становления горнолыжного спорта: зарождение культуры катания на лыжах с гор; проведения первых официальных соревнований; унификация правил проведения соревнований; создание Международной лыжной федерации FIS; включения горных лыж в программу зимних Олимпийских игр; начало проведения розыгрыша Кубка мира; включение новых дисциплин. Факторы которые повлияли на становление горнолыжного спорта: социально-бытовые, географические, военные, научно-исторические, развитие технологий снаряжения спорта.

**Ключевые слова:** горные лыжи, история, этапы, факторы становления вида спорта, зимние Олимпийские Игры.

**Zinkiv Olha, Lyubizhanin Yuriy, Kovtsun Vitalii. Stages and main factors becoming alpine skiing.** Historical data indicate that people have been using skis since ancient times. In the home for hunting, fishing, travel, etc. To protect their settlements, conduct military tactical actions and military campaigns. It is the creation of skiing falls on the 19th century, when sports centers began to actively develop. The first skiing championships were held in Norway in 1883. Winner was Sondre Norheim from Norway. In 1910 the International Ski Commission of Christiania (now Oslo, Norway) was established. This commission first issued rules for international skiing competitions. It became a prerequisite for the emergence of the International Ski Federation – FIS founded in 1924. For the first time held the World championship. Including skiing in the winter Olympic Games. Beginning of World Cup tournament. The main stages of the formation of skiing: the birth of a culture of skiing from the mountains; holding of the first official competitions; unification of the rules of the competition; creation of the International Ski Federation FIS; the inclusion of mountain skiing in the program of the Winter Olympic Games; the beginning of the World Cup draw; inclusion of new disciplines. Factors that influenced the formation of skiing: social, domestic, military, scientific and historical, the development of equipment