

упор. та гол. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Міністерство освіти та науки, 2017. – 427 с.

10. Нова українська школа [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://nus.org.ua/about/>.

11. Олійр М. Проблеми змісту техніко-тактичної підготовки варіативного модуля «Гандбол» навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи) // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. № 4(44). С. 29-35. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-29-35>.

12. Шиян О. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми / Шиян О.І., Кравченко Н.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2012. - № 9. - С. 104-107.

13. Ярошовець, О. І. Проблематика техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі «Футбол» / О. І. Ярошовець, Р. О. Сушко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. - Вип. 5 (136). - С. 152-155. - [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).37).

References

1. Bakiko, I. V. (2007). Poyednannya bazovoyi i variatyvnoyi chastyn programy z fizychnoyi kultury shkolyariv. VDU im. Lesi Ukrayinky.

2. Grygorenko, G. V., & Grygorenko, D. P. (2021). Variatyvnyy modul "Step-aerobika" v strukturі navchannya fizychnoyi kultury uchniv zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. Publishing House "Baltija Publishing".

3. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z fizychnoyi kultury dlya zakladiv zagalnoyi serednoyi osvity, 5–9, 10–11 klasy. Variatyvnyy modul "Boyovyy khortyng".

4. Kushchenko, O. O. Vprovadzhennya variatyvnogo modulya "Pauerliftyng" v navchalnu programu "Fizychna kultura dlya zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5-9 klasiv". Fizychna reabilitatsiya ta zdorov'yazberezhuvalni tekhnologiyi: realiyi i perspektyvy, 55.

5. Litus, R. I. (2017). Navchalna programa z fizychnoyi kultury profilnogo rivnya dlya 10-11 klasiv, vyd fizkulturnoyi diyalnosti modul Pauerliftyng. *Molodyy vchenyy*, (5), 109-116.

6. Modelna navchalna programa Fizychna kultura. 5-6 klasy dlya zakladiv zagalnoyi serednoyi osvity (2021) (avtory: Pedan O.S., Kolomoyets G.A., Bolyak A.A., ta in). - Rezhym dostupu do resursu: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni_prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.56.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf.

7. Momot, O. O., & Shostak, Ye. Yu. (2020). Variatyvnyy modul "Futzal" navchalnoyi programy z fizychnoyi kultury dlya uchniv 10-11 klasiv zakladiv zagalnoyi serednoyi osvity.

8. Falyeyev, R. G., Kuzora, I. V., Kolomoyets, G. A., & Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa gurtka z khortyng fektuvannya dlya zakladiv zagalnoyi serednoyi osvity ta zakladiv pozashkilnoyi osvity.

9. Krutsevych, T., Galenko, L., Derevyanko, V., Dyatlenko, S., Ilchenko, A., Kravchenko, N., ... & Silkova, V. (2017). Navchalna programa z fizychnoyi kultury dlya zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv, 5-9 klasy.

10. Nova ukrayinska shkola (2017). – Rezhym dostupu do resursu: <http://nus.org.ua/about/>.

11. Oliyay, M. (2018). Problemy zmistu tekhniko-taktychnoyi pidgotovky variatyvnogo modulya "Gandbol" navchalnoyi programy z fizychnoyi kultury dlya zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv (5–9 klasy).

12. Shyyan, O., & Kravchenko, N. (2012). Problemy vprovadzhennya variatyvnoyi skladovoyi navchalnoyi programy.

13. Yaroshovets, O. I., & Cushko, R. O. (2021). Problematyka tekhniko-taktychnoyi pidgotovky shkolyariv u variatyvnomu modulі "Futbol". - [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).37).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).17

Лазоренко С. А.

доктор педагогічних наук, доцент

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Гончаренко В. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор

Класичний фаховий коледж Сумського державного університету

АЛЬТЕРНАТИВНІ ПОГЛЯДИ НА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ СУЧАСНОГО ФУТБОЛУ

Футбол – гра мільйонів. Люди затамовують подих, кидають невиконану роботу і на дві години стають прикутими до екранів телевізорів, щоб вболівати за свою улюблену команду з національного чемпіонату чи за національну збірну своєї країни. Розклад матчів Чемпіонату світу, Європи, Ліги чемпіонів УЄФА, Ліги Європи УЄФА, національних чемпіонатів та Кубків, вболівальники зі стажем, знають краще ніж «Отче наш». В сучасну епоху розвитку спортивно-змагальної діяльності, за своєю популярністю на всіх рівнях, футбол поступається тільки легкій атлетиці та посідає перше місце серед командних видів спорту. Футболісти національних збірних є героями у себе на батьківщині, їхні фото завжди на передових шпальтах спортивних видань, вони є об'єктом «полювання» спортивних журналістів, які у гонитві за сенсаціями навіть вторгаються у особистий простір гравців.

Футбол – гра, яка за свідченнями сучасних енциклопедичних видань, з'явилася вперше на Туманному Альбїоні і з цим погоджується більшість знавців історії фізичної культури і спорту. Але останнім часом, боротьба за право вважатися родоначальником популярної гри, загострюється між науковцями багатьох країн світу, які знаходять історичні факти про те, що в їхній країні у футбол грали за довго до того, коли дату народження «його

величності» задекларували англійці. Тому авторський колектив, даної статті, вирішив систематизувати сучасну історичну інформацію і переглянути аспекти становлення футболу.

Ключові слова. Історія фізичної культури і спорту, футбол, м'яч, гравці, футболісти, улама, регбі.

Lazorenko S. A., Goncharenko V. I. Alternative views on historical aspects of the modern football formation.

Football is a game of millions. People hold their breath, quit their unfinished business, and become confined to TV screens for two hours to cheer for their favorite team in the national championship or for their country's national team. The schedule of matches of the World Cup, Europe, UEFA Champions League, UEFA Europa League, national championships and Cups fans with experience know better than "Our Father". In the modern era of sports and competitive activities development, in terms of its popularity at all levels, football is second only to athletics and ranks first among team sports. Footballers of national teams are heroes in their homeland, their photos are always on the front pages of sports publications, they are the object of "hunting" of sports journalists, who in the pursuit of sensations even invade the personal space of players.

Football is a game that, according to modern encyclopedic publications, first appeared in Foggy Albion, and most experts in the history of physical culture and sports agree. But recently, the struggle for the right to be considered the ancestor of the popular game has intensified among scientists around the world, who find historical facts that football had been played in their country long before the birth date of "His Majesty" was declared by the British. The British also consider themselves the first in the process of making rubber balls for playing football, not to mention that three thousand years before them, the natives of Central America made rubber balls for the national game of pok-ta-pok and ulama. Therefore, the authors team, in this article, decided to systematize modern historical information and review aspects of the formation of football.

Key words: history of physical culture and sports, football, ball, players, football players, ulama, rugby.

Постановка проблеми. Енциклопедичний словник юного спортсмена, дає визначення футболу, як гри між двома командами, мета яких забити м'яч у ворота суперника. У складі кожної команди по 11 чоловік, включаючи голкіпера. Тривалість гри – 90 хвилин (2 тайми по 45 хвилин, з 10-ти хвилиною перервою). Гра відбувається на трав'яному майданчику розміри якого довжина 100–110 метрів, ширина від 69 до 75 метрів. Гравцям у полі заборонено торкатися м'яча руками, окрім воротаря і то лише у своєму карному майданчику. Ворота знаходяться посередині обох країв поля, їх розмір: ширина – 7 метрів 32 сантиметри; висота – 2 метри 44 сантиметри. А саме цікаве йде далі. Назва гри походить від англійських слів «фут» – ступня, «бол» – м'яч. Відомо, що «ножний м'яч» вперше з'явився Англії. А ось з цим фактом треба розібратись. Аналогічна ситуація, щодо історії створення гумового м'яча. Як свідчить сучасна історія фізичної культури і спорту, винахід футбольного м'яча сягає середини XIX століття, коли Чарльз Гудієр розробив перший м'яч, виготовлений з вулканізованої гуми. Сім років по тому, в 1862 році інший винахідник Річард Ліндон створив першу надувну гумову камеру для м'яча. Пізніше він же розробив насос для камери, і на виставці в Лондоні його винахід здобув золоту медаль у футболі [2].

Хоча ми знаємо, що корінні мешканці Центральної Америки від сучасного Нікарагуа до Мексики грали гумовими м'ячами в ритуальні ігри за XXVII століть до н.е. Тому хотілося б, через призму сучасних наукових досліджень у галузі спорту, систематизувати сучасну історичну інформацію і переглянути аспекти становлення найпопулярнішої командної гри в світі.

Аналіз літературних джерел. Футболу присвячена велика кількість наукових публікацій, які розкривають суть тактичної і технічної підготовки гравців провідних футбольних ліг планети, описують передовий тренерський досвід відомих фахівців, застосування інноваційних підходів у підготовці футболістів, тренувальні методики та особливості вишколу спортсменів починаючи з молодшого шкільного віку і закінчуючи майстрами шкіряного м'яча команд професіоналів [4,6–8]. Але зовсім мало існує публікацій, які знайомлять читачів з історією розвитку і становлення сучасного футболу.

Англійський автор Кір Реднідж в першій главі під назвою «Зародження футболу» книги «Футбол» пише: «Точної дати походження футболу, як і раніше не існує. Заснування сучасного варіанту гри – 11 проти 11 – можна приписати Великобританії XIX століття, але є свідчення, що в Китаї грали у гру з м'ячем, задовго до того, як Цезар привіз на Британські острови гру «ґарпастум». Його історія футболу, починається з Туманного Альбіону, і досить недостатньо розкриває інформацію про гру в м'яч задовго до зазначеної дати [5]. Не систематизовану інформацію можна знайти у навчальному посібнику В. В. Григоревича, в розділі «Фізична культура первісного суспільства і Древнього світу», в якому можна знайти дані про гру в м'яч у Китаї, Єгипті та Греції і жодної оповіді про сучасний період розвитку футболу [1]. Колискою сучасного футболу – була британська шкільна система, так вважав Ласло Кун, відомий угорський знавець історії фізичної культури і спорту. В середині 1840-х років в Британії скасували заборону на публічні ігри. В цей же час, у багатьох навчальних закладах починають створюватись любительські клуби «масового футболу», який був фактично грою регбі, масовий травматизм школярів викликав незадоволення керівників навчальних закладів. Саме останні, разом з ветеранами популярної гри престижних коледжів, 1848 року розробляють «Кембриджські правила», які не визнали дирекції багатьох британських навчальних закладів. Ректор коледжу в місті Аппінгем Едвард Трінг – відомий гравець в крикет, 1862 року, допрацьовує «Кембриджські правила» і навечно розділяє дві гри: одну – де м'яч можна передавати за допомогою голови і ніг; з другою, яка фактично залишилася без змін – регбі. Такі правила задовольнили майже усіх керівників навчальних закладів Англії. А вже за рік створюється Асоціація футболу, з цієї дати гра з м'ячем ногами отримала назву «Association football», скорочено «соккер» – Пише Ласло Кун [3]. Тому в Британії та гра, яку ми називаємо футболом, має назву «соккер», а масовий футбол, який розповсюдився теренами Британської імперії задовго до 1863 року, в Австралії і Новій Зеландії називається «австралійським футболом», що абсолютно ідентичний сучасному регбі. Ласло Кун, історичну інформацію, щодо становлення найпопулярнішої сучасної командної

гри, не розглядає у контексті хронологічної послідовності.

Тому **метою даної статті** авторський колектив окреслив наступним – з точки зору системного підходу здійснити системний аналіз та систематизувати історичні дані та відтворити хронологічну послідовність становлення сучасної гри – футбол.

Виклад основного матеріалу дослідження. У народів Центральної Америки, доколумбової епохи, сапотеків, ольмеків, тольтеків, майя, ацтеків, досить популярною була гра в м'яч, яка мала автентичну назву в залежності від географічного регіону: «пок-та-пок», «тлачтлі» або «улама». Історія цих ігор розпочалася за IV тисячі років до відкриття Америки Христофором Колумбом. І є досить шанованою у мексиканському штаті Синалоа і по теперішній час. У місті Чичен-Іца, яке побудували майя, до наших днів зберігся храмовий комплекс з вертикальним кільцем для гри в тлачтлі, яка носила ініціативно-релігійні ознаки. Майя грали в м'яч на майданчику з глиняним покриттям розміром 146 на 36 м, що оточений по периметру стіною з кам'яними кільцями на висоті 6 м. Залежно від типу гри використовували м'яч вагою від 0,5 до 4 кг. У деяких видах гри метою було якомога довше не давати м'ячу торкнутися землі. Команда набирала залікові очки, коли суперник пропускав м'яч за задню лінію, або ж торкався його забороненою частиною тіла. Вигравали ті, хто набрав першим вісім очок. Зазвичай час матчу становив декілька годин. Визначною вважалась перемога, коли гравці однієї з команд перекидали м'яча на сторону суперника через вертикальне кільце, але таких випадків було досить мало.

У пізніший час, ацтецькі ігри теж проходили поблизу храмових комплексів, в м'яч грали усередині великих кам'яних споруд, форма яких мало змінилася за півтори тисячі років. На теренах Мезоамерики усього було виявлено понад 1300 стадіонів для гри в уламу. Розмір стадіонів у різних регіонах Америки від Нікарагуа до Мексики, сильно різняться, проте їхня форма однакова – довгий вузький простір між горизонтальними та похилими стінами (зрідка вертикальними). Стіни були поштукатурені та яскраво розфарбовані, частіше усього художники розмальовували їх тематикою принесення офіри богам, так як ігри не рідко закінчувалися жертвопринесеннями самих гравців. Ранні версії стадіонів були відкритими по краях, пізніше з двох сторін були побудовані стіни, що оконтурювали ігровий майданчик, через що вид стадіону зверху був схожим на літеру I. Відношення довжини до ширини досить постійно і становить 4 до 1. Розміри найбільшого стадіону в Чичен-Іці – 96,5 на 30 м, а стадіону в Тікалі – усього 16 на 5 м.

Хоча стадіони для гри в уламу були знайдені здебільшого на територіях древніх індіанських поселень, їх розподіл за часом створення та місцезнаходженням досить нерівномірний. Наприклад, у місті Ель-Техін, яке було центром класичної культури веракрус, налічується щонайменше 18 стадіонів, тоді як на півночі Чьяпаса та на півночі низин, де мешкали майя, їх зовсім небагато. Майданчики для гри в пок-та-пок зовсім відсутні в деяких великих поселеннях, таких як Теотіуакан, Бонампак і Тортугеро, хоча пов'язана з грою іконографія була знайдена і в них. Серед стадіонів древніх міст, найкраще збереглися майданчики в Тікалі, Іашхсі, Копані, Ішимче, Монте-Альбані, Ушмалі, Мишко-В'ехо, Пасо-де-ла-Амада та Закулеу. Відкриття стадіону для гри в уламу перевернуло життя юриста Альфонсо Касо, який після знайдення 1 1926 році комплексу на пагорбі Шочикалько в мексиканському штаті Морелос, здобув другу освіту – археолога.

Окрім ігор на стадіонах проходили інші культурні та ритуальні заходи, музичні вистави та фестивалі. Вотивні предмети, закопані на головному стадіоні Теночтітлана, включають мініатюрні свистульки, окарини та барабани. На доколумбових керамічних виробках із західної Мексики досить часто можна зустріти зображення матчів в уламу, що проходить на стадіоні біля храмового комплексу. Що вказує на те, що гра в м'яч, у житті корінних мешканців Центральної Америки, мала велике соціокультурне значення.

Гравці команд у більшості випадків уособлювали або ж сонце, або ж дощ. Саме за результатами гри жерці і тлумачили майбутнє народу. Якщо перемагала команда-сонце то рік мав бути посушливим, і треба готуватися до голоду, якщо гору здобувала команда-дощ, то рік буде врожайним. Сакральність гри полягала у принесенні жертви богами, які посилали людям оптимальні кліматичні умови. Адже життя багатьох народів Мезоамерики залежало від погоди та гарних врожаїв сільськогосподарських культур, в основному маїсу (кукурудзи). І гравців, яких приносили як офіру, йшли на це свідомо, так як були альтруїстами та вірили у краще потойбічне життя.

Перші згадки про американські гумові м'ячі асоціюються з культурою ольмеків. Які збирали для своїх потреб латекс каучуконоса *Castilla elastica*. Саме ольмеки навчилися надавати латексу пластичності. Вони змішували латекс з соком ліани іпомеї у пропорції 15 до 1 і виготовляли з цієї суміші шари для ритуальної гри. Велика кількість ольмекських м'ячів, археологи знайшли разом з полем для гри в місті Ла-Вента, яке чудово збереглося до наших днів. Згодом спосіб виготовлення м'ячів розповсюдився теренами усїєї Центральної Америки. Як вже зазначалося, вага такої гумової кулі досягала кількох кілограмів, від контакту з нею легко можна було отримати травму. Тому гравці до змагань готувалися з суттєвою відповідальністю. Стегна і коліна обмотували шкіряними стрічками, на шию одягали дерев'яну протекцію на зразок ярма, а «робочу» руку захищали дощечкою. Але така екіпіровка не могла забезпечити гравців від ссадн та синців.

Гра в м'яч була досить популярною і в епоху класових економічних стосунків. У Стародавній Греції існувало три різновиди гри з м'ячем. «Епіскірос» – улюблена гра спартанських воїнів, яка полягала в перекиданні ногами і руками шкіряного м'яча, набитого лахміттям, кінським волосом, пір'ям, піском, а пізніше – надутого повітрям. Ще одна давньогрецька гра, схожа на футбол – «фенінда». Про неї згадує драматург Антіфан (388–311 рр. до н. е.), Якого сучасні історики іноді називають «першим футбольним репортером». Антіфан описав «матч» між двома давньогрецькими командами. Третя гра з м'ячем, яка була поширена у еллінів – це «гарпанон» або «гарпастум» (від грец. «гарпага», що означало викрадення, грабіж, захоплення крюком). Вона була схожа на сучасний регбі, тільки в ній заборонялося грати руками. Кожна команда прагнула провести м'яч за поле противника. У Спарті в неї грали навіть дівчата. В Ермітажі експонується, виявлена під час розкопок в давньогрецькому причорноморському місті Ольвія,

глиняна ваза 4-го століття до н.е. із зображенням хлопця, який грається з м'ячем з одягненим в тогу чоловіком.

Римський «ґарпастум» – нагадував собою сучасну гру, яка мала започаткування у сучасному британському місті Регбі. Про це свідчить напис на камені поблизу коледжу у згаданому населеному пункті. Ця гра отримала назву – регбі. У римському варіанті гри молоді вояки виховували командний дух, морально-вольові якості, ця гра формувала не тільки фізичні якості а й гартувала учасників гри до майбутніх воєнних походів.

Мешканці Піднебесної теж любили розважатися з м'ячем, у гру яка носила назву «цуцзюй». В неї грали великим шкіряним м'ячем, набитим пір'ям, такий м'яч був досить важким, у порівнянні з вагою сучасного. Тка що грати таким предметом не викликало особливого задоволення. Цікавий факт про гру: в ній одразу було 12 воріт по 6 з кожного боку майданчику для «цуцзюй». Хоча слід зазначити, що вони не були схожі на сучасні ворота у футболі, скоріше вони нагадували лунки для сучасного гольфу. Гра була доволі агресивною, інтенсивною, досить сильно розвивала м'язи нижніх кінцівок, вимагала не аби якої фізичної підготовки. З моменту заснування, гра набула популярності серед заможних верств Піднебесної та у армії, так як вважалась тренувальним елементом для військової кавалерії. Серед простого населення цуцзюй набирає популярності за часи правління династії Хань (206 р. до н.е. – 220 р. н.е.). Хоча останній вислів, це можна сказати, гучна заява, так як змагання з «цуцзюй» проводилися на спеціальному майданчику біля імператорського палацу. А імператор У-ді (156–87 рр. до н.е.) був гарним гравцем і любив пограти у «китайський футбол».

З розвитком китайської культури, змінювався і цуцзюй. За часів династії Тан (618–907 рр. н.е.), змінилися правила гри. Ворота залишили одні і тепер їх встановлювали посередині майданчику, сітку натягували на висоті людського зросту. По центру сітки був отвір діаметром від 40 до 60 см. (за різними інформаційними джерелами). Тепер гравцям треба було перебити м'яча на половину поля супротивника через отвір в сітці, не впустивши його на землю. Змінився і сам м'яч, його почали виготовляти з наповнених повітрям шлунків великих тварин і обшивати шкірою, такий засіб для гри був набагато приємнішим для гравців. Після видозміни м'яча у «цуцзюй» почали грати і жінки. Навіть є свідчення літописів, про те як одна талановита гравчиня обіграла цілу команду солдат. Але мода на жіночий «китайський футбол» проіснувала не довго. У X столітті в Піднебесній змінилися вимоги до жіночої краси, дівчаткам з раннього віку почали перебинтовувати туго ступні, щоб вони не виростали більше 10 см. Зрозуміло, що вже ніяких шансів у дівчат, щоб грати у «цуцзюй» не було.

Серед простого населення була дуже популярна гра з м'ячем під назвою «чжу ке». На майданчику суперничали дві команди, що знаходились по різні боки від розміщеної в центрі ігрового поля сітки. Вгорі сітки був отвір діаметром 60 см. Удари по м'ячу робили руками, ногами, головою, ліктями з метою попасти у отвір вгорі сітки. Переможців нагороджували квітами, фруктами, вином.

«Китайський футбол» – свого часу, набув популярності далеко за межами Піднебесної. «Цуцзюй» примножив фізичну культуру Кореї, Японії, додавши видовищності спортивним заходам в цих країнах. В Кореї гра з м'ячем одержала назву «чукгук», а на Японських островах – «кемарі» або повітряний стиль. До речі, японці, на відміну від китайців, зберегли традиції своєї гри і вона є головним атрибутом сучасних урочистостей острівної країни. Останні довідки про цуцзюй, датовані серединою XVII століття. «Кемарі», або повітряний стиль, гра в якій немає ніякого спортивного результату. Мета гравця як наймога довше тримати м'яча у повітрі, набиваючи його усіма частинами тіла, навіть головою, що заборонялось у китайській грі. Щось на кшталт сучасного футбольного фрістайлу, який є однією з тренувальних вправ у сучасному футболі. В «японський футбол» можна грати, як одноосібно, так і командою.

Традиції середньовічного венеціанського футболу збереглися до наших днів. Величезна кількість туристів з усього світу і власне самих жителів міста відвідують ці щорічні ігрища. Цей середньовічний футбол увібрав у себе усі традиції римського «ґарпастуму», з сучасним національним колоритом. Нерідко такі змагання закінчуються масовими бійками прихильників однієї команди з фанатами іншої за участю і самих гравців. Тому у венеціанський футбол грають тільки сміливі і хоробрі чоловіки. Перефразуємо слова відомої пісні про хокей і скажемо – «трус не грає у венеціанський футбол».

Флорентійський «кальчо» – з'явився у XIV столітті у Флоренції. Правила гри – час протистояння 50 хвилин на піщаному полі розміром 80 на 40 метрів. Поле розділене білою лінією на дві половини у кінці кожної знаходяться ворота, у які треба закидати м'яча, у разі промаху, зараховується лише пів-очка. Кожна команда складається з 27-ми гравців: 15 – нападників, 5 – півзахисників, 3 – захисників та 4 – воротарів. Завдання гравців закинути як наймога більше м'ячів у ворота суперника. Флорентійський «кальчо» досить жорстока гра, яка часто супроводжується масовими бійками гравців. Судді, що знаходяться за межею поля, інколи дозволяють бійки у форматі один на один, за згодою обох гравців.

У середні віки британці те ж грали у футбол, який нагадував сучасну гру – регбі. У такий спосіб любили грати усі мешканці англійських міст, інколи такі ігрища тривали по декілька днів. Сучасний футбол у Англії з'явився лише 1863 року, коли було створено англійську футбольну асоціацію, завданням якої і було відокремлення футболу за правилами асоціації від інших варіантів гри з м'ячем. До речі повна назва футболу в Британії «Association football», що перекладається як футбол за правилами асоціації. Перші правила Асоціації нічого не говорили про те яким повинен бути футбольний м'яч. Лише через сім років, у 1872 році офіційно був встановлений стандартний розмір та вага м'яча. До цього розмір та вага м'яча визначались перед матчевими домовленостями обох команд.

Висновки. Представлені вище факти, дають можливість проаналізувати великий пласт історичної інформації, щодо діалектики сучасної гри з м'ячем. Археологічні відкриття, знахідки нових артефактів, древніх рукописних текстів відтермінують дату появи гри у глибину віків. Як бачимо, в такий спосіб розважались стародавні люди, майже на всій території нашої планети, від Китаю і Японії на сході, через усю Євразію до Центральної Америки. Окрім розважального елемента, гра з м'ячем носила і релігійно-сакральний елемент. І головним атрибутом цієї гри, протягом багатьох

століть, був – м'яч. Способи гри та правила у кожного народу були свої, але по суті це було суперництво між двома командами. Тому історія гри має досить глибоке коріння, і не можна говорити про те що Великобританія є батьківщиною футболу. Вірніше буде констатувати, що Англія – родоначальниця «соккеру», а не усього футболу в цілому. А для історії залишається відкритим питання, де ж все таки, насправді, вперше з'явився м'яч та сама гра.

Перспектива подальших досліджень буде сконцентрована на вивченні історії регіональних традицій гри, яка найпопулярніша серед усіх ігрових видів спорту.

Література

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта : учеб. Пособие. – М. : Советский спорт, 2008. – 288 с.
2. Энциклопедический словарь юного спортсмена [глав. ред. Кондаков М. И.]. – М. : Педагогика, 1979. – 480 с.
3. Кун Ласло. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М. : Радуга, 1982 – 399 с.
4. Майк Карсон. The manager. Как думают футбольные лидеры [перевод Козлова Е.]. – М. : Иконы спорта, 2016. – 352 с.
5. Реднидж К. Футбол / Пер. с англ. У. В. Сапциной, О. В. Павловой. – М. : ЗАО «РОСМЭН-ИЗДАТ», 2007. – 288 с.
6. Уилсон Джонатан. Революции на газоне. Книга о футбольных тактиках. – М. : Эксмо, 2008. – 352 с.
7. Conn David (2005), The Beautiful Game?: Searching for the Soul of Football. – English. Yellow jersey. – 448 p.
8. Cox Michael (2020), Zonal Marking: The Making of Modern European Football. – Germany. HarperCollins Publishers. – 448 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).18

УДК: 796:616. 12-008. 331.1-085

Ляшенко Валентина

доктор біологічних наук, професор, студент

Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія,

Одинець Тетяна

доктор наук фіз. вих. та спорту, професор, зав. каф. фізичної реабілітації

Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК СЕРЕДЬОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ

Досліджено ефективність розробленої програми фізичної терапії жінок середнього віку, хворих на артеріальну гіпертензію. Особливістю нашої програми було динамічне виконання вправ у різних положеннях тіла, додавання певної кількості статичних вправ, застосування ходьби помірної інтенсивності із ЧСС до 40 % від максимальної, а також психотерапії і аутогенного тренування. Проаналізовано дані 24 жінок, хворих на артеріальну гіпертензію I-го ступеня, які проходили фізичну реабілітацію протягом 4 місяців. Ефективність представленої програми оцінювалась за показниками якості життя за питальником MOS SF-36, вісім шкал якого формують два інтегральні показники: «фізичний компонент здоров'я» і «психологічний компонент здоров'я». Отримані дані свідчать, що запропонована нами програма фізичної терапії жінок середнього віку, хворих на артеріальну гіпертензію, вірогідно змінювала показники якості життя, які стосувались, перш за все, психічного здоров'я, життєвої активності і загального стану здоров'я.

Ключові слова: *стать, реабілітація, гіпертонія, вік, психо-емоційний стан.*

Lyashenko Valentyna, Odineth Tetiana. Analysis of the effectiveness of the physical therapy program on the quality indicators of middle-aged women with hypertension. The effectiveness of the developed physical therapy program for middle-aged women with hypertension has been studied. The feature of our program was the dynamic performance of exercises in different body positions, adding a certain amount of static exercises, the use of walking of moderate intensity with a heart rate of up to 40% of maximum, as well as psychotherapy and autogenic training. The data of 24 women with hypertension of the 1st degree, who underwent physical rehabilitation for 4 months, were analyzed. The effectiveness of the presented program was assessed by the indicators of quality of life on the questionnaire MOS SF-36, eight scales of which form two integrated indicators: "physical component of health" and "psychological component of health". A detailed analysis of the Hospital Scale in women with hypertension revealed that 44% of women had no symptoms of anxiety, subclinical manifestations of anxiety were observed in 40%, clinical manifestations - in 16% ($p < 0.05$). Detailed analysis of depression showed its absence in 56% of women, subclinical manifestations - in 8% of respondents, clinical - in 36% ($p < 0.05$). The results of the analysis of quality of life indicators after the application of rehabilitation measures indicate the presence of probable positive changes in middle-aged women with hypertension, on almost all subscales. In particular, the improvement of physical condition in women occurred by 18.00 points ($p < 0.001$), the decrease in pain intensity - by 12.00 points ($p < 0.001$), general health - by 20.00 points ($p < 0.001$); vital activity - by 20.00 points ($p < 0.001$), mental health - by 20.00 points ($p < 0.001$). The obtained data show that our proposed program of physical therapy for middle-aged women with hypertension probably changed the quality of life indicators, which concerned, above all, mental health, vital activity and general health.

Key words: *gender, rehabilitation, hypertension, age, psycho-emotional state.*