DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).18
УДК 796.412:159.922.6

Кожанова О.С.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спорту та фітнесу
Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-9031-2563
Гаврилова Н.Г.,
старший викладач кафедри спорту та фітнесу
Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0001-6983-6170
Літвінова К.Ю.,
старший викладач кафедри спорту та фітнесу
Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0003-0823-8032
Гудим Г.П.,
старший викладач кафедри спорту та фітнесу
Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-1262-2857
Цикоза Є.В.,
старший викладач кафедри спорту та фітнесу
Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0001-5327-6762
Пітенко С.Л.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна
ORCID: orcid.org/0000-0002-5502-1365

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ «OUTDOOR ACTIVITY» З ОСОБАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

У статті розглянуто особливості використання засобів «outdoor activity» з особами другого зрілого віку в оздоровчому фітнесі. Матеріали і методи: всього в дослідженні (анкетування) взяло участь 45 осіб різної статі (41 чоловік, 4 жінки), віком від 36 до 60 років (другий зрілий вік). Результати: було проаналізовано відеозаписи тренувань з «outdoor activity» в даних мережі Інтернет та оцінена їх ефективність для осіб другого зрілого віку. Також було визначено найбільш дієві засоби та фітнес-програми з «outdoor activity», що можуть вважатися найбільш корисними для тих, хто займається, під час самостійних або групових тренувальний занять оздоровчого спрямування у другому зрілому віці серед жінок та чоловіків та поширеність використання цих програм за порядком зниження значущості. Висновки: за результатами проведеного аналізу було встановлено, що в сучасному оздоровчому фітнесі програми «outdoor activity» для осіб зрілого віку можуть мати різну популярність, яка базується на різних факторах, таких як доступність, ефективність, реклама, соціальна підтримка, фізичні обмеження учасників та інші. За результатами анкетного опитування було визначено, що для респондентів (n = 45) основною мотивацією до використання програм «outdoor activity» було покращення фізичної форми та витривалості – 53,3%, втрата ваги – 24,5%, релаксація та стресоредукція – 17,7%, відчуття природи та свіжого повітря – 2,5%.

Ключові слова: *сучасні фітнес-технологій, оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей в програмах оздоровчого фітнесу, засоби програм «outdoor activity», особи другого зрілого віку.*

Olga Kozhanova, Natalia Gavrilova, Ksenia Litvinova, Anna Gudym, Evgeniya Tsykoza, Sergii Pitenko. Peculiarities of the use of "outdoor activity" with persons of the second mature age in health fitness. *The article examines the peculiarities of the use of "outdoor activity" means with persons of the second mature age in improving fitness. Materials and methods: The research was conducted on the basis of the "Freestyle" fitness club in Kyiv. A total of 45 people of different sexes*

(41 men, 4 women), aged from 36 to 60 years (second mature age) took part in the research (survey). Results: We analyzed video recordings of "outdoor activity" training sessions on the Internet and evaluated their effectiveness for people of the second mature age according to the following criteria: physical component of programs, social component of programs, natural conditions for classes, variability of programs, effectiveness of programs, safety of programs, availability of programs, psychological advantages of programs, financial aspect of programs. The most effective measures and fitness programs with "outdoor activity" that can be considered the most useful for those who engage in independent or group training sessions in the health direction in the second mature age among women and men and the prevalence of using "outdoor activity" programs were also determined in order of decreasing significance. Conclusions: based on the results of a comparative analysis of various "outdoor activity" programs, it was established that outdoor fitness classes improve mood, reduce stress levels and increase emotional well-being. In today's wellness fitness outdoor activity programs for adults can have varying popularity based on various factors, such as accessibility, effectiveness, advertising, social support, physical limitations of participants, and others. With the help of a questionnaire, it was determined what was the main motivation for the respondents (n = 45) to use "outdoor activity" (improvement of physical fitness and endurance - 53.3%, weight loss - 24.5%, relaxation and stress reduction - 17.7%, feeling of nature and fresh air - 2.5%), which are the most relevant obstacles and problems when using "outdoor activity" (no obstacles - 20%, weather conditions - 37.7%, lack of time - 42.3%, lack of motivation - 2, 2%).

Keywords: *modern fitness technologies, health and recreational motor activity of people in health fitness programs, measures of "outdoor activity" programs, persons of the second mature age.*

Постановка проблеми. Успішне вирішення питань, пов'язаних із збереженням та розвитком здоров'я населення, можливе лише при максимальному використанні досягнень фундаментальної науки. У зв'язку з цим важливою є оцінка існуючих підходів до побудови фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого зрілого віку [1, 2]. Незважаючи на велику кількість досліджень, проведених останніми роками вітчизняними та зарубіжними авторами щодо застосування різних засобів оздоровчого фітнесу в процесі занять з особами другого зрілого віку, у спеціальній літературі без достатньої уваги залишаються питання, пов'язані з оцінкою підходів до побудови занять з використанням засобів «outdoor Activity», які набули широкого поширення у фітнес-клубах [2; 3; 8].

Метою дослідження було визначити особливості застосування засобів в програмах «outdoor activity» з особами другого зрілого віку в оздоровчому фітнесі. Методи дослідження: використовувався аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет, метод порівняння та зіставлення, педагогічне спостереження, анкетування, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Завдання дослідження:

1) Провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури щодо особливостей застосування засобів в програмах «outdoor activity» з особами другого зрілого віку в оздоровчому фітнесі.

2) Провести порівняльний аналіз різних програм «outdoor activity», які використовуються з особами зрілого віку, та їх впливу на тих, хто займається, за результатами педагогічного спостереження.

3) Визначити практичний досвід щодо особливостей використання засобів та програм з «outdoor activity», які використовуються особами другого зрілого віку, за допомогою анкетного опитування.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі фітнес-клубу «Freestyle» м. Києва. Всього в дослідженні (анкетування) взяло участь 45 осіб різної статі (41 чоловік, 4 жінки), віком від 36 до 60 років (другий зрілий вік).

Результати дослідження. В даний час одними з найбільш емоційних та доступних засобів оздоровчо-рекреаційної активності є заняття на свіжому повітрі. Зростаюча популярність таких занять в Україні змушує приділяти серйозну увагу питанням використання їх для рекреації, оздоровлення, збільшення рухової активності та залучення дорослого населення до регулярних занять фізичною культурою. До таких занять належать Nordic walking (заняття Скандинавською ходьбою); Crossfit, функціональний тренінг, програми "Mind and Body", рекреаційні ігри (боулінг, більярд, пляжний волейбол, футбол) та інші, які стрімко розвиваються і поширюються в Європі та світі [3; 5; 7].

Доцільною сукупністю потреб осіб другого періоду зрілого віку є: потреба в рухах і фізичних навантаженнях; у спілкуванні, контактах та проведенні вільного часу у колі друзів; в іграх, розвагах, відпочинку, емоційному розрядженні; у самоствердженні, у пізнанні; в естетичній насолоді; в покращення якості занять; у комфорті до занять оздоровчим фітнесом [4; 6].

Фітнес-програми "outdoor activity" включають в себе різноманітні види тренувань, які проводяться на вулиці, в природних умовах. Найбільш популярні фітнес-програми, які можуть бути використані під відкритим небом, наступні: Кросфіт на вулиці: комбінує в собі різні види тренувань, такі як біг, стрибки, підйоми ваги та інші функціональні вправи; тренування High-Intensity Interval Training (HIIT) на відкритому повітрі: короткі, інтенсивні інтервали тренувань чергуються з періодами відпочинку; Yoga in the Park: заняття йогою на траві чи в парку; тренування на відкритому повітрі з використанням вагового обладнання: тренування з використанням гантелей, гирь, матузок та іншого обладнання; трейл-раннінг: біг по природніх трасах, таких як лісові стежки чи гірські шляхи; тренування з використанням природного ландшафту: використання того, що є навколо, для вправ (наприклад, присідання на лавах чи підйом на сходах); фрізбі-гольф: гра, яка комбінує елементи фрізбі та гольфу; спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол): гри, які можна грати на відкритих спортивних майданчиках [1, 2, 4]. Отже, ці програми дозволяють насолоджуватися перевагами фітнесу та тренувань на свіжому повітрі, використовуючи природні ресурси для досягнення фізичної активності та покращення здоров'я тих, хто займається.

Аналіз різних програм «outdoor activity», які використовуються з особами зрілого віку в сучасному оздоровчому фітнесі, за результатами педагогічного спостереження показав, що програми «outdoor activity» для осіб зрілого віку в

сучасному оздоровчому фітнесі можуть бути різноманітними та включати в себе різні типи активностей та підходи. Критерії, за якими доцільно проводити аналіз цих програм, найчастіше враховуються наступні (табл. 1):

Таблиця 1

Критерії для обрання і використання програм «outdoor activity», які використовуються з особами зрілого віку в сучасному оздоровчому фітнесі

№	Назва критерію	Опис критерію використання
1	*Фізична складова програм*	Програми можуть бути спрямовані на покращення фізичної сили, гнучкості, витривалості та координації. Оскільки особи зрілого віку можуть мати різний рівень фізичної підготовки та обмеження, програми повинні бути призначені таким чином, щоб були безпечними та ефективними для всіх учасників.
2	*Соціальна складова програм*	Багато програм «outdoor activity» для осіб зрілого віку спрямовані на покращення соціального спілкування та спільної діяльності. Це може включати групові заняття, спортивні команди або спільні прогулянки.
3	*Природні умови для занять*	Оздоровчий фітнес на відкритому повітрі може включати різноманітні природні середовища, такі як парки, ліси, пляжі тощо. Це може надати додаткових переваг для здоров'я, таких як підвищений рівень фізичної активності та позитивний вплив на психічне здоров'я.
4	*Варіативність програм*	Чим більше різних активностей пропонує програма, тим більше можливостей для учасників знайти те, що їм подобається та відповідає їхнім потребам.
5	*Ефективність програм*	Важливо, щоб програми були ефективними в досягненні учасниками мети отримати оздоровчий ефект від занять. Це може включати в себе вимірювання показників, таких як пульс, кров'яний тиск або фізична форма, щоб визначити ефективність програми.
6	*Безпека програм*	Перевірка безпеки діяльності та використання правильного обладнання для захисту від травм є ключовим аспектом програм «outdoor activity» для осіб зрілого віку.
7	*Доступність програм*	Програми повинні бути доступні та враховувати особливості фізичних можливостей та обмеження для тренувань учасників.
8	*Психологічні переваги програм*	Програми на відкритому повітрі можуть мати позитивний вплив на психічне здоров'я учасників, так як контакт з природою та фізична активність допомагають зменшити стрес та покращити настрій.
9	*Фінансовий аспект програм*	Аналіз фінансових витрат на участь у програмах може бути важливим для визначення їх доступності та ефективності.

Таким чином, аналіз таких програм може здійснюватися через оцінку їхньої структури, включення активностей, організацію та соціальні взаємодії, а також через збір даних щодо фізичних та психологічних результатів тих, хто займається або тих, хто планує займатися.

В сучасному оздоровчому фітнесі програми «outdoor activity» для осіб зрілого віку можуть мати різну популярність, яка базується на різних факторах, таких як доступність, ефективність, реклама, соціальна підтримка, фізичні обмеження учасників та інші. В теперішній час серед осіб другого зрілого віку дані програми можна орієнтовно розподілити за зниженням значущості наступним чином:

1. Піші прогулянки (не потребує спеціального обладнання та може бути легко виконана в будь-якому місці).
2. Групові заняття на відкритому повітрі (різні фітнес-класи, йога, таї-чі або інші активності).
3. Тренування на вулиці з використанням різного обладнання (лавки, бруси та інше).
4. Біг або тренування зі стрибками.
5. Тренування з використанням тренажерів на відкритому повітрі.
6. Велосипедні прогулянки або їзда на велосипеді (може мати меншу популярність серед осіб зрілого віку через фізичні обмеження та потенційну небезпеку на дорозі).

Саме у переліку наданих послуг більшості українських фітнес-клубів програми «outdoor activity» для осіб зрілого віку найчастіше представлені в такій послідовності за критерієм популярності, де під номером один – це вид програми, який є найбільш поширеним серед тих, хто займається, під номером два – менш поширеним і т.д. (табл. 2).

Таблиця 2

Поширеність використання програм «outdoor activity», які представлені у переліку наданих послуг більшості українських фітнес-клубів, за критерієм популярності серед осіб першого та другого зрілого віку

№	Назва програми «outdoor activity»	Опис програми
1	*Групові заняття на відкритому повітрі*	Ці програми можуть бути дуже популярними в фітнес-клубах, оскільки вони поєднують соціальну взаємодію з фізичною активністю та можуть проводитися на території клубу або поблизу.
2	*Велосипедні стаціонарні тренажери на відкритому повітрі*	Ця програма може бути популярною серед учасників, оскільки вона дозволяє виконувати кардіотренування на свіжому повітрі, але в безпечному середовищі фітнес-клубу.

3	*Фітнес-треки та паркури на відкритому повітрі*	Деякі фітнес-клуби можуть мати спеціально обладнані зони для фітнес-треків або паркуру на відкритому повітрі, що може привертати увагу учасників, особливо тих, хто шукає різноманітність в тренуваннях.
4	*Аеробіка або зумба на відкритому повітрі*	Ці програми можуть бути популярними серед осіб зрілого віку, оскільки вони сприяють покращенню кардіоваскулярного здоров'я та можуть проводитися на свіжому повітрі, що стимулює підвищення енергії та настрою.
5	*Функціональні тренування на відкритому повітрі*	Деякі фітнес-клуби можуть пропонувати програми функціональних тренувань на відкритому повітрі, що використовують природні перешкоди та обладнання для розвитку сили, стійкості та гнучкості.
6	*Персональні тренування на відкритому повітрі*	Деякі фітнес-клуби можуть пропонувати персоналізовані тренування на відкритому повітрі, які враховують індивідуальні потреби та цілі тих, хто займається.

Таким чином, популярність програм «outdoor activity» для осіб зрілого віку в фітнес-клубах може бути визначена доступністю, варіативністю, ефективністю та соціальною підтримкою, які вони пропонують учасникам (клієнтам фітнес-клубів).

Анкетування проводилось з метою визначення рівня інтересу до занять оздоровчим фітнесом (використання програм «outdoor activity» зокрема) у осіб другого зрілого віку: їхньої мотивації, перешкод, які заважали їм займатися, їхніх потреб у тренерах чи спеціалістах, досвіду та практики у зайняттях «outdoor activity», визначалися особливості щодо засобів, обладнання, які використовувалися, тощо. В анкетному опитуванні приймали участь 45 осіб віком від 35 до 60 років різної статі (36-40 років – 66,7%, 41-45 років – 17,8%, 46 - 50 років – 13,3%, 51 - 60 років – 2,2%), серед яких було 41 чоловіків – 91%, 4 жінки – 9%.

Було встановлено, що на питання «Чи займаєтесь Ви «outdoor activity» (фітнес на вулиці, трейл-раннінг, велосипед тощо)» «так» відповіли 97,7% респондентів, «ні» – 2,3%. На питання щодо досвіду та практики у зайнятті активними видами фітнесу «outdoor activity» були отримані наступні результати: регулярно (4 та більше разів на тиждень) займалися спортом 31,1% опитаних, кілька разів на тиждень (2-3 рази) – 53,3%, раз на тиждень 1,3% та рідко – 2,2%. Було встановлено, що засобами чи обладнанням, яке використовувались респондентами під час занять «outdoor activity», були: бігове взуття – 32,2%, велосипед – 20%, гантелі/гирі – 2,2%, спортивні годинники/трекери – 42,2%, підвісні системи для тренування – 4,4%. За допомогою анкетного опитування визначалося, що було для респондентів основною мотивацією до використання «outdoor activity». Так, мотивом для покращення фізичної форми та витривалості було у 53,3% опитаних, втрата ваги – у 24,5%, релаксація та стресоредукція – у 17,7%, відчуття природи та свіжого повітря – у 2,5%. Щодо питання «З якими перешкодами та проблемами найчастіше стикалися респонденти при використанні «outdoor activity»?» було встановлено, що перешкод не мали 20% опитаних, а у інших були присутніми такі перепони як погодні умови – 37,7%, відсутність часу – 42,3%, відсутність мотивації – 2,2%. Відповіді респондентів щодо найчастіше обраного ними м**ісця проведення занять з «outdoor activity»** були наступними: у парку займалися 42% опитаних, на спортивному майданчику – 29%, у лісі – 16%, на вулиці – 13% (рис. 1).

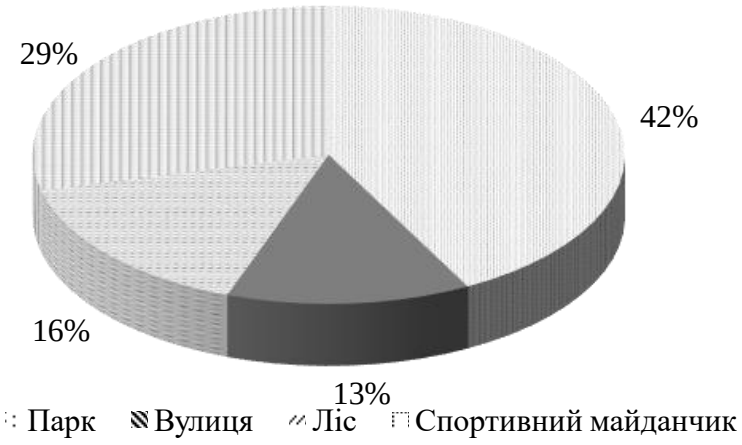

Рис. 1. Відповіді респондентів щодо найчастіше обраного ними м**ісця проведення занять з «outdoor activity»** за результатами анкетного опитування **(*n* = 45)**

Відносно інших запитань анкети були отримані результати, представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

№ з/п	Запитання анкети	Відповіді (45 осіб, %)	
1.	Обрати вид активності, яким найчастіше займаєтесь **(можна обрати декілька видів):**		
	Біг	27	60%
	Велосипед	14	31,2%
	Трейл-раннінг	0	0
	Водні види спорту	2	4,4%
	Йога на відкритому повітрі	1	2,2%
	Кросфіт на відкритому повітрі	1	2,2%
	Інші	0	0
2.	Як ви обираєте вправи та тренувальні програми «outdoor activity»?		
	Самостійно	23	51,1%
	За рекомендаціями тренера	4	8,9%
	За допомогою інтернет -ресурсів	18	40%
3.	Чи дотримуєтесь Ви раціону та харчування, яке супроводжується вашим тренуванням?		
	Дотримуюсь збалансованої дієти	14	31,1%
	Враховую особливості харчування під час тренувань	18	40%
	Не приділяю особливої уваги харчуванню	13	28,9%

Висновки. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет показав, що особливості та переваги використання програм та засобів «outdoor activity» в оздоровчому фітнесі в тому, що для багатьох осіб другого зрілого віку застосування них є більш привабливим і мотивуючим порівняно з тренуваннями у закритих приміщеннях. Насолоджуючись природою, вони можуть бути більш зацікавлені та віддані процесу фізичної активності. Порівняльний аналіз різних програм «outdoor activity», які використовуються з особами зрілого віку та їх впливу на тих, хто займається, показав, що проведення фітнес-занять на відкритому повітрі сприяє покращенню настрою, зниженню рівня стресу та підвищенню емоційного благополуччя. Відчуття свободи та щастя, які можна отримати від контакту з природою, може позитивно вплинути на загальний стан психічного здоров'я учасників таких тренувань. Зайняття з «outdoor activity» не потребує спеціального обладнання чи великих витрат. Він доступний для більшості людей та може бути здійснений в будь-якому вільному просторі на свіжому повітрі. Крім того, він сприяє більш активному використанню екологічно чистих зон та парків. Всі ці фактори в сукупності сприяють покращенню якості життя осіб другого зрілого віку, допомагаючи зберегти здоров'я, підвищити енергію та позитивний настрій.

За результатами анкетування було встановлено, до використання програм «outdoor activity» особами другого зрілого віку основним мотивом було покращення фізичної форми та витривалості (53,3%), втрата ваги –24,5%, релаксація та стресоредукція – 17,7%, відчуття природи та свіжого повітря –2,5%. Відповіді респондентів щодо найчастіше обраного ними місця проведення занять з «outdoor activity» були наступними: у парку займалися 42% опитаних, на спортивному майданчику – 29%, у лісі – 16%, на вулиці – 13%. На основі проведених досліджень було також встановлено, що видами «outdoor activity», якими найчастіше займалися опитані були біг (27 осіб) та велосипедна їзда (14 осіб).

У переліку наданих послуг більшості українських фітнес-клубів програми «outdoor activity» для осіб зрілого віку за результатами педагогічного спостереження було встановлено, що за критерієм популярності найчастіше дані програми представлені в такій послідовності: групові заняття на відкритому повітрі, велосипедні стаціонарні тренажери на відкритому повітрі, фітнес-треки та паркури на відкритому повітрі, аеробіка або зумба на відкритому повітрі, функціональні тренування на відкритому повітрі та персональні тренування на відкритому повітрі.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень передбачатимуть аналіз та оцінку ефективності використання засобів окремих програм «outdoor activity», які доцільно використовувати з чоловіками другого зрілого віку.

Література

1.Андрєєва Є.В., Благий А.Л. Рекреаційні ігри у структурі дозвільної діяльності осіб зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Дніпропетровськ. 2013. №2. С. 37 – 41.

2.Благий А.Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять осіб другого зрілого віку: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / Українська держ. ун-т фіз. виховання та спорту. Київ, 1997. 207 с.

3.Воловик Н.І. Навчальний посібник: «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

4.Іващенко Л.Я., Благій Ю.А. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ: Науковий світ. 2008. 198 с.

5.Основи персонального тренування/під ред. Роджера В. Ерла, Томаса Р. Бехля. Київ: Олімпійська література. 2012. 724 с.

6.Пацалюк К. Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2011. № 1. С. 51–56.

7.Pantzara Mika (2010). Understanding innovation in practice: a discussion of the production and re-production of Nordic Walking. *Technology Analysis & Strategic Management.* Vol. 22 № 4, 447 – 461.

8.Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun. Hatherleigh Press. 2009. 208 p.

9.

Reference

1. Andrieieva Ye.V., Blahyi A.L. (2013). Rekreatsiini ihry u strukturi dozvilnoi diialnosti osib zriloho viku. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* Dnipropetrovsk. №2, 37 – 41. [in Ukrainian].
2. Blahyi A.L. (1997). Prohramuvannia samostiinykh fizkulturno-ozdorovchykh zaniat osib druhoho zriloho viku: dys. ... kand. ped. nauk: 24.00.02 / Ukrainska derzh. un-t fiz. vykhovannia ta sportu. Kyiv, 207 s. [in Ukrainian].
3. Volovyk N.I. (2015). Navchalnyi posibnyk: «Suchasni prohramy ozdorovchoho fitnesu» dlia studentiv vyshchykh pedahohichnykh navchalnykh zakladiv. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, 48 s. [in Ukrainian].
4. Ivashchenko L.Ia., Blahii Yu.A. (2008). Prohramuvannia zaniat ozdorovchym fitnesom. Kyiv: Naukovyi svit. 198 s. [in Ukrainian].
5. Osnovy personalnoho trenuvannia (2012) /pid red. Rodzhera V. Erla, Tomasa R. Bekhlia. Kyiv: Olimpiiska literatura. 724 s. [in Ukrainian].
6. Patsaliuk K. (2011). Otsinka efektyvnosti vprovadzhennia rekreatsiinoi diialnosti u fizkulturno-ozdorovchykh klubakh. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 1, 51–56. [in Ukrainian].
7. Pantzara Mika (2010). Understanding innovation in practice: a discussion of the production and re-production of Nordic Walking. *Technology Analysis & Strategic Management.* Vol. 22 № 4, 447 – 461.
8. Walter C. (2009). Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun. Hatherleigh Press. 208 p.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).19
УДК: 796.8

Коновальчук А.М.
аспірант кафедри теорії спорту та фізичної культури
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
http://orcid.org/0000-0003-2138-0797;

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФРАНЦУЗЬКОГО БОКСУ САВАТ

У даній статті висвітлюється історія розвитку французького боксу сават. Вказується, що французький бокс сават – це видовищний вид єдиноборств, який набирає популярності в Україні, а тому актуальним є питання вивчення історії його розвитку.

***Мета статті** – ознайомитись з історією розвитку французького боксу сават.*

Остаточне визнання респектабельності сават прийшло в 1924 році, коли його включили як демонстраційний вид спорту на Олімпійські ігри в Парижі. У 2008 році сават було визнано Міжнародною федерацією університетського спорту (FISU) – це визнання дозволяє Всесвітній федерації проводити офіційні університетські чемпіонати світу; перший відбувся у Нанті, Франція, у 2010 році. Двадцять п'яту річницю заснування Міжнародної федерації сават у березні 2010 року було відзначено візитом до Лозанни, щоб зустрітися з президентом Міжнародного олімпійського комітету Жаком Рогге. Президент FISav Жиль Ле Дюго отримав сувенір із зображенням олімпійських кілець. У квітні 2010 року Міжнародна федерація сават була прийнята в члени SportAccord (раніше відома як AGFIS) – що стало великим кроком вперед на шляху до включення в Олімпійські ігри.

***Висновок.** Якщо європейці вже давно відкрили для себе французький бокс сават та розвивають його на високому професійному та технічному рівні, то в Україні цей вид спорту є відносно молодим. А отже, поле для досліджень у цій сфері є великим. Французький бокс сават цікавий і видовищний вид спорту, чим завдячує своїм технічним елементам. Отже, варто приділити велику увагу вивченню різних аспектів цього виду єдиноборств.*

***Ключові слова:** Сават, французький бокс, розвиток, історія, спорт.*

***Anastasia Konovalchuk. The history of the development of French Savat boxing.** This article highlights the history of the development of French Savat boxing. It is indicated that French boxing savat is a spectacular form of martial arts that is gaining popularity in Ukraine, and therefore the question of studying the history of its development is relevant.*

***The purpose** of the article is to get acquainted with the history of the development of French Savat boxing.*

The final recognition of the respectability of sawat came in 1924, when it was included as a demonstration sport at the Olympic Games in Paris. In 2008, Savat was recognized by the International University Sports Federation (FISU) - this recognition allows the World Federation to hold official university world championships; the first was held in Nantes, France in 2010. The twenty-fifth anniversary of the founding of the International Savat Federation in March 2010 was marked by a visit to Lausanne to meet the President of the International Olympic Committee, Jacques Rogge. FISav President Gilles Le Dugot received a souvenir with the image of the Olympic rings. In April 2010, the International Sawat Federation was accepted as a member of SportAccord (formerly known as AGFIS) - a major step forward towards Olympic inclusion.

However, the history of the development of French Savat boxing was not conducted by Ukrainian scientists. Studying the specifics of this sport will allow a deeper understanding of not only the sport itself, but also the peculiarities of the worldview and aesthetic preferences of the French people. An in-depth study of the cultural history of Savat through a historical lens will help to more vividly present the uniqueness and value of this tradition. This can interest and encourage young people to engage in French boxing, not only young men, but also girls, and it will inspire young athletes to reach the heights of sportsmanship.