

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Н. О. Долгова

**ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ
ЗІ ЗМІСТОВИМ МОДУЛЕМ:
СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Конспект лекцій

Суми
Сумський державний університет

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ
ЗІ ЗМІСТОВИМ МОДУЛЕМ:
СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Конспект лекцій
для студентів напряму підготовки
017 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форм навчання

Затверджено на засіданні
кафедри фізичного
виховання і спорту

Суми
Сумський державний університет
2023

ПЕРЕДМОВА

Навчальна дисципліна «Вступ до спеціальності зі змістовим модулем: Становлення фізичної культури і спорту» належить до теоретичного циклу наук у системі фізичної культури та спорту. Вона є нормативною дисципліною для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт», допомагає майбутнім фахівцям краще пізнати свою професію і підвищити загальний рівень культури, безпосередньо готує їх до практичної діяльності.

Становлення фізичного виховання і спорту становить специфічну галузь історичних знань і є важливим розділом науки фізичного виховання та спорту. Вона призначена давати науковий аналіз теорії та практики, різноманітних форм, засобів і методів, ідей, поглядів, фактів, систем фізичного виховання, спорту, олімпійського руху і рекреації зі стародавніх часів до сьогодення. Крім того, завдання історії фізичної культури і спорту полягає в тому, щоб простежити становлення і розвиток фізичної культури та спорту в світі та Україні. Знання історії фізичного виховання і спорту допомагає поглибити пізнання процесів, що проходять у сфері фізичної культури в наш час, а також правильно орієнтуватися в сучасних проблемах олімпійського та професійного спорту в нашій країні та світі, передбачати тенденції розвитку фізичного виховання і спорту, прогнозувати їх майбутнє.

Метою навчальної дисципліни є досягнення студентами сучасних знань та професійних вмінь на основі спеціальних знань у галузі фізичної культури та спорту, основ історичного розвитку світової та вітчизняної фізичної культури та спорту на різних етапах існування людського суспільства, становлення і розвитку спортивного та олімпійського руху в Україні та світі та вмінь прийняття рішень та здатності їх використовувати у майбутній професійній діяльності в сфері фізичної культури і спорту.

Завдання, що стоять під час вивчення курсу, полягають у такому: формуванні у студентів певного обсягу знань щодо становлення та розвитку фізичної культури у світі та Україні; прищепленні навичок наукового аналізу, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фізичної культури та спорту; набутті практичних навичок роботи з історичною та науковою літературою, критичного осмислення документів та першоджерел; усвідомленні причетності української нації до формування світової історії фізичної культури та спорту; вихованні морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівця, причетності до світової історичної спадщини та традицій у сфері фізичної культури, формування національної свідомості.

Унаслідок вивчення дисципліни студенти повинні знати: спеціальну термінологію галузі фізичної культури та спорту; загальні положення та напрями розвитку фізичної культури і спорту залежно від етапів розвитку людського суспільства; основні історичні події, факти і дати, що характеризують історію фізичної культури та спорту; основні відомості про діяльність провідних персоналій у сфері фізичної культури та спорту; особливості становлення й розвитку фізичної культури та спорту в Україні від найдавніших часів до сьогодення.

Студенти повинні вміти: аналізувати події, факти та процеси; працювати зі спеціальною літературою, історичними джерелами та енциклопедично-довідковими матеріалами галузі фізичної культури та спорту України; самостійно готувати доповіді з обраних тем у межах дисципліни; визначати історичний етап і рівень розвитку фізичної культури та спорту на основі конкретних подій і дат загальної історії; застосовувати одержані знання та набуті навички у професійній діяльності для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, оцінюванні спортивних явищ та подій.

Вивчення дисципліни зорієнтує студентів на поважне ставлення до національних досягнень та культурної спадщини, зорієнтує на сприйняття історії у взаємозв'язку та єдності

світового процесу розвитку фізичного виховання і спорту з особливостями історичного шляху фізичної культури в Україні.

Лекція 1

Фізична культура і спорт та галузева термінологія

План

1. «Вступ до спеціальності зі змістовим модулем: Становлення фізичної культури і спорту» як навчальна дисципліна.
2. Місце фізичної культури в загальній культурі людства.
3. Основні завдання, форми і засоби фізичної культури.
4. Термінологія галузі фізична культура і спорт.

1. Реформа вищої професійної освіти, радикальні зміни у соціальному, економічному і політичному житті країни настійливо вимагають перегляду низки ключових позицій вищої освіти в цілому і фізкультурної освіти зокрема. Виходячи з цього, перед вітчизняною системою освіти ставляться нові завдання з підготовки кваліфікованих фахівців, здатних засвоїти новітні технології, та оволодіти високою мобільністю і адаптацією до виробничих і соціальних вимог, що постійно змінюються. Крім того, в умовах відновлення всіх сфер життя, наголос все більше робиться на якість освіти, на особистісну орієнтованість освітнього процесу, його інформатизацію, визначальну важливість освіти у забезпеченні сталого людського розвитку.

Необхідність цих процесів диктується Європейською орієнтацією України загалом та входження її у Європейське освітнє і наукове поле зокрема. Україна здійснює модернізацію освітньої діяльності в контексті Європейських вимог.

Дисципліна «Вступ до спеціальності зі змістовим модулем: Становлення фізичної культури і спорту» галузі фізичної культури і спорту є обов'язковою у програмі навчання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за рівнем бакалавр.

Знання, засвоєння яких передбачає дисципліна є важливими і необхідними незалежно від майбутнього профілю фахової діяльності. Дисципліна викладається однією з перших у закладі вищої освіти для майбутніх фахівців галузі фізична культура і спорт також покликана комплексно представити особливості організації освітнього процесу у вищій школі. Навчальна дисципліна, логічно пов'язана з іншими дисциплінами, що вивчаються здобувачами вищої освіти: історією фізичної культури, теорією і методикою фізичної культури та спорту. Одночасно, «Вступ до спеціальності зі змістовим модулем: Становлення фізичної культури і спорту» галузі «Фізична культура і спорт» є базовим предметом для подальшого вивчення основ наукової діяльності, управління у сфері фізичної культури і спорту, спортивної метрології, теорії і методики юнацького спорту, теорії і методики спорту тощо. Концепція дисципліни полягає у системному викладі матеріалу, який дозволяє сформувати у студентів знання та уявлення про сферу своєї майбутньої професійної діяльності та про професії фахівців галузі фізичної культури і спорту, а також уміння і навички з науково-дослідної роботи з даної спеціальності.

На лекціях і практичних заняттях студенти отримують і закріплюють знання з основних розділів, а також формують уміння і навички з науково-дослідної роботи зі спеціальності. Вчаться підбирати літературні джерела, систематизувати та аналізувати матеріал, робити висновки.

Індивідуальна робота зі студентами проводиться під керівництвом викладача (підготовка наукових тез, статей). На цих заняттях деталізується інформація, яку було отримано за розділами програми. Окремо відводиться час на консультації і обговорення ходу виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ, студентська наукова робота).

Самостійна робота включає виконання студентами завдань за темами навчальної програми, а також опрацювання літературних джерел і роботу в інформаційній мережі Інтернет.

2. Фізична культура сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва й т. ін.

Словосполука «фізична культура» характеризує означене поняття як частину (різновид) культури взагалі.

Початковий зміст поняття «культура» (з латинської мови означало «обробіток») нині значно розширився. У загальноживаному значенні воно включає в себе певні особисті риси, форми, стиль поведінки й діяльності окремої особи або спільноти, тобто різноманітні форми суспільного життя з одного боку, і результати діяльності (твори, структури, базу) з іншого.

Отже до поняття «культура» в широкому розумінні слова входять такі складові як мистецтво, наука, ідеологія, фізична культура, а також результати діяльності людини у цих сферах. Культуру умовно поділяють на матеріальну і духовну.

У сфері культури людина проявляється в трьох аспектах:

- 1) пізнає попередній історичний досвід (вивчає літературу, мистецтво, техніку);
- 2) виступає як носій культурних цінностей;
- 3) сама створює, формує культурні цінності, які стають базою подальшого розвитку культури.

Фізична культура, як культура в цілому, не дана людям від природи, а є наслідком суспільної та індивідуальної творчості.

Найчастіше терміном «Фізична культура» називають процес, спрямований на підготовку людей до життя та праці шляхом виконання фізичних вправ, використання цілющих сил природи, особистої і громадської гігієни та певного раціонального побуту і праці.

До поняття «галузь фізичної культури» відноситься не лише система вправ, теоретичних знань, але й матеріальна база фізичної культури та її організаційна система.

З розвитком цивілізації, внаслідок зменшення в житті людей долі важкої фізичної праці, значення і місце фізичної культури в житті людей постійно зростають. По суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження. Бо ж збіднення рухового арсеналу людини спричиняється до погіршення її здоров'я, занепаду творчої активності тощо. Тільки достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами, запобігають зниженню продуктивності праці.

Недаремно чимала увага до фізичної культури приділяється у багатьох високорентабельних фірмах Західної Європи, США, Японії. Для працівників тут створюються прекрасні умови для занять фізичною культурою і спортом. А робітники, які не хворіють, не палять цигарок, провадять здоровий спосіб життя і займаються спортом, користуються істотними пільгами: додаткові відпустки, персональні доплати, гарантія праці в пенсійному віці тощо.

Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізична культура чітко позначила залежність між підготовкою до праці та її результатами. Ускладнення змісту людської діяльності щоразу підвищує вимоги до рівня фізичної та психічної підготовленості, як це має місце при підготовці космонавтів, пілотів, моряків-підводників та представників інших сучасних професій.

Функції фізичної культури проявляються також у постійному нагромадженні й передачі досвіду, в створенні нових методів і засобів впливу на психофізичний стан людей.

Цей досвід складає основу теорії фізичного виховання і спорту, яка оформилася в самостійний науковий напрям. Якщо фізична культура є засобом підвищення продуктивності праці та досягнення високого рівня суспільного виробництва, то останнє в свою чергу, забезпечує відповідні умови (матеріальні та духовні) для розвитку фізичного виховання і спорту.

3. Фізична культура і спорт, які донедавна були лише споживачами високих технологій, нині самі стали постачальниками таких для багатьох галузей (медицина, психологія, матеріалознавство, будівництво й архітектура тощо).

Основними завданнями фізичної культури є:

- забезпечення рухової активності людей;
- сприяння гармонійному розвитку особистості;
- формування позитивних рис характеру;
- підтримання рівня здоров'я та працездатності;
- соціальна адаптація громадян.

Фізична культура є специфічним багатофункціональним явищем у сфері якого вирішується широке коло завдань – від особистих до державних і загальнолюдських. До поняття «галузь фізичної культури» відноситься також матеріальна основа фізичної культури, структура спортивних організацій, та науково-методична база.

У сфері суспільних інтересів фізична культура виконує такі функції:

- відтворення робочої сили і підготовки громадян до виробничої і творчої діяльності;
- фізичне, розумове і естетичне виховання громадян;
- удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особистості;
- формування у громадян активної творчої життєвої позиції;
- державного будівництва та міжнародного представництва.

Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють політичному, економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства.

Основними засобами фізичної культури є фізичні вправи у всій їхній різноманітності. Проте не варто ігнорувати і такі засоби, як використання оздоровчих сил природи, різноманітні гігієнічні процедури, раціональні режими побуту, праці, відпочинку і харчування. У поєднанні

різноманітності засобів – головна запорука успіху при виконанні завдань, що стоять перед фізкультурно-спортивним рухом.

Форма проведення занять суттєво впливає на характер, кількість і ефективність використання відповідних засобів та визначається побутовими і службовими обставинами. Форма занять має обов'язково відповідати поставленій меті.

Найпоширенішими є такі форми занять фізичними вправами:

- уроки та заняття в загальноосвітніх навчальних закладах усіх типів;
- самостійні заняття;
- заняття в групах професійної та військово-прикладної фізичної підготовки;
- спортивні тренування;
- реабілітаційно-оздоровчі заняття.

Сферами впровадження фізичної культури і спорту є: освітня; виробнича; соціально-побутова.

Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:

- стан здоров'я та рівень фізичного розвитку;
- рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
- наявність відповідних організаційних структур;
- кількість фізкультурників і спортсменів;
- наявна матеріальна база;
- рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення;
- рівень спортивних досягнень окремих осіб, команд, клубів.

4. Сучасна *термінологія спорту* почала бурхливо розвиватися в період активного формування спорту як соціального явища, тобто з кінця XIX століття. Саме тоді в Європі відбувалося організаційне оформлення окремих видів спорту: засновувалися спортивні федерації, формували єдині правила змагань, зароджувалася теорія спортивного тренування як наука.

Чималий внесок у розвиток вітчизняної терміносистеми спорту внесли видатні західноукраїнські діячі – проф. Ярослав Рудницький, проф. Зенон Кузеля, проф. Іван Боберський, Тарас та Петро Франки, Степан Гайдучок та інші. Саме І. Боберським, якого ще за життя називали батьком українського тіловиховання, було введено в обіг такі терміни як «відбиванка» (волейбол), «гаківка» (хокей), «ситківка» (теніс), «столівка» (настільний теніс), «наколесництво» (велоспорт), «лещетарство» (лижний спорт), «санкарство» (санний спорт), «бій навкулачки», «навкулачництво» (бокс), «біжня» (бігова доріжка), «скічня» (трамплін), «вихідна постава» (вихідне положення) та багато інших.

Попри те, фізична культура, як і будь-яка специфічна галузь діяльності має свою нині усталену систему термінів, якими позначаються ті чи інші поняття і явища. Без чіткого окреслення основних термінологічних понять можуть виникати труднощі при сприйманні теоретичного матеріалу та в практичній діяльності. Тому до фундаментального їх засвоєння на лекціях зі спеціальних предметів (теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика підготовки спортсменів, теорія і методика обраного виду спорту тощо) потрібно провести попереднє ознайомлення з ними.

Таке визначення деяких з основних термінологічних понять сприятиме однозначності їх трактування. Тож познайомимося з найуживанішими у спортивній теорії та практиці термінами й поняттями, а також коротко охарактеризуємо позначувані ними явища.

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

У широкому розумінні фізична культура як галузь діяльності включає в себе всю сукупність теоретичних знань, практичних навичок, матеріальну і виробничу сфери, організаційну структуру, кадровий потенціал тощо.

Основними показниками стану фізичної культури є рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення, ступінь використання фізичної культури у різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання і самодіяльного спорту, досягнення спортсменів України в окремих видах спорту, рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами тощо. Основним засобом фізичної культури є виконання фізичних вправ.

Фізичні вправи – спеціальні рухи і складні види рухової діяльності, які застосовуються як засоби фізичного виховання і спортивної підготовки. Фізичні вправи умовно поділяються на загальнорозвиваючі і спеціальні.

Загальнорозвиваючі вправи використовуються з метою загального гармонійного фізичного розвитку особи, вдосконалення її рухових і функціональних можливостей, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей.

Спеціальні вправи застосовуються переважно для розвитку фізичних якостей, потрібних у обраному виді спорту, а також з метою засвоєння технічних і тактичних прийомів.

Спеціальними вправами розвивають не лише силу окремих, визначальних у даному виді змагань, груп м'язів, але й такі недостатньо піддатливі для розвитку якості, як швидкість рухових реакцій і швидкість рухів. Вплив спеціальних вправ на спортсмена цілком залежить від умов їх виконання (тотожність змагальним потребам, інтенсивність, тривалість, емоційність).

Фізичне виховання – спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових умінь і навичок людини.

Фізичне виховання здійснюється насамперед у навчально-виховній сфері: дошкільних виховних закладах, загальноосвітніх навчальних закладах, професійних,

навчально-виховних та вищих навчальних закладах. Характерною ознакою фізичного виховання є здійснення його за затвердженими програмами і забезпеченість відповідним фінансуванням, матеріальними засобами, спеціально підготованими фахівцями.

Фізична підготовка – процес спрямований на розвиток генетичних і набутих рухових та морально-вольових якостей, вид фізичного виховання, що має безпосередньо прикладну спрямованість (солдат, пожежник, космонавт) і передбачає досягнення рівня фізичного розвитку, який забезпечує передумови для спеціалізації в певному виді діяльності.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, виражений в певному рівні розвитку рухових якостей, придбаних рухових умінь та навичок, необхідних для здійснення певної діяльності.

Фізичний розвиток – процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини, її рухових здібностей і якостей, обумовлений внутрішніми фактами і умовами життя.

Рухові якості – якості, що характеризують фізичний розвиток людини, її здатність до рухової діяльності.

Вирізняються такі основні рухові якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація.

Спорт – багатогранне суспільне явище, складовий елемент культури суспільства, один із засобів і методів всебічного розвитку людини, зміцнення його здоров'я і підготовки до трудової і творчої діяльності, основою якого є фізичні вправи і деякі інші види діяльності, що мають характер змагань.

За визначенням ст. 2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Умовно спорт розділіть на три рівні: *масовий* (спорт для всіх), *спорт вищих досягнень*, *професійний*, *адаптивний*, *дитячий* тощо.

Масовий спорт (спорт для всіх), що є складовою частиною фізичної культури і включає змагальну діяльність та підготовку до неї з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичного розвитку особи.

Його організаційну основу становлять різноманітні фізкультурно-спортивні секції, оздоровчо-спортивні клуби, школи здоров'я, індивідуальні та групові форми занять.

До *спорту вищих досягнень* відноситься спортивна діяльність, пов'язана з певним видом спорту, яка має на меті шляхом поглибленої спеціалізації навчально-тренувального процесу досягти максимальних спортивних результатів.

Досягнення найвищих спортивних результатів в міжнародних змаганнях не лише вдосконалює і возвеличують особу спортсмена, але й сприяють підвищенню міжнародного авторитету України. Саме тому законом України «Про фізичну культуру і спорт» передбачено, що для спортсменів вищих категорій створюються умови для тренувань.

Професійний спорт є комерціалізованою різновидністю спорту, яка основним своїм завданням ставить отримання матеріальної вигоди від демонстрації високих спортивних досягнень.

Спортивне тренування – планований процес, який складається з навчання та вдосконалення спортивної техніки і тактики, розвитку рухових, психічних і морально-вольових якостей.

Тренування може бути спрямоване як на досягнення спортивних успіхів, так і на оздоровчі, освітньо-пізнавальні та інші цілі. В усіх випадках правильно побудоване тренування приводить до зміцнення здоров'я, всебічного гармонійного розвитку, розширення арсеналу рухових навичок і життєво важливих рухових якостей, набуття теоретичних знань у галузях теорії спорту, анатомо-біологічних знань, громадської та особистої гігієни.

Тренованість – стан організму, що характеризується певними морфологічними і функціональними змінами, що сталися в результаті тренувальної діяльності.

Тренованість залежить від стану здоров'я, фізичного розвитку, функціональних властивостей організму. Проте визначальним чинником є застосована тренувальна система (зміст тренувальних програм, їх тривалість, спрямованість, методична досконалість). Рівень тренованості піддається прогнозуванню, педагогічному та лікарському контролю. Основним критерієм тренованості є пристосованість організму спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, коли функціональні можливості організму розкриваються найповніше. Вищою фазою тренованості спортсмена є його перебування в так званій «спортивній формі».

Спортивна форма – стан найвищого рівня тренованості спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату.

Для спортсмена в стані «спортивної форми» характерним є високий рівень розвитку фізіологічних функцій і узгоджена діяльність всіх основних систем організму, яка відповідає підвищеним вимогам змагальної діяльності. Належні самопочуття, сон, апетит, невисока, але стабільна маса тіла, бажання тренуватися і змагатися є суб'єктивними ознаками «спортивної форми». В стані «спортивної форми» організм добре переносить фізичні навантаження, швидко відновлюється після них, що легко визначити шляхом застосування відповідних функціональних проб. Пік «спортивної форми» є станом доволі нетривким. Його вдається утримувати від кількох тижнів (навіть днів) до кількох місяців. В останньому випадку неминучими є деякі заплановані (контрольовані) спади.

Уміння досягти в певний час і утримувати до вирішальних стартів «спортивну форму» є основним показником методичної майстерності тренера і його учня, найвищою мірою досконалості тренувального процесу.

Втома – стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності.

Під час втоми знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватися загальне самопочуття. Втома є невід'ємним елементом фізичної культури і спорту. Саме завдяки мобілізації сили організму на відновлення притаманних організмові функцій і властивостей, які тимчасово погіршуються внаслідок дії тренувальних навантажень, досягається тренувальний ефект, який приводить системи організму до фази *надкомпенсації* і поступового росту тренуваності. Відновлення працездатності під час втоми залежить від ступеня втоми і настає переважно протягом кількох годин (рідко дів).

Перенапруга – нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму.

На відміну від втоми перенапруга веде до нетривалого зниження працездатності спортсмена.

Перевтома – природне короткочасне зниження працездатності, викликане значними тренувальними або змагальними навантаженнями.

У цьому стані не виникає непередбачуваних змін в організмі спортсмена і не виникає загрози його здоров'ю і спортивній перспективі. Належним чином налагоджені контроль та самоконтроль за станом і самопочуттям спортсмена повинні (особливо на важливих етапах спортивної підготовки) виключити явища перевтоми. Відсутність же такого контролю за процесом спортивного тренування може спричинитися до поглиблення негативних тенденцій і довести спортсмена до хворобливого стану перетренуваності.

Перетренуваність – стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань.

У стані перетренованості можуть опинитися спортсмени високої кваліфікації на стадії підготовленості, близької до піку спортивної форми. Для стану перетренованості характерними є порушення режиму сну (безсоння), відсутність апетиту і моральна депресія, супроводжувані порушенням функцій окремих органів і систем організму спортсмена. Під час перетренованості спостерігаються суттєві зміни зі сторони нервової, серцево-судинної та інших систем організму, особливо в стадії глибокої перетренованості. Варто врахувати, що розвиток перетренованості, як і вихід із цього стану є тривалим. Навіть застосовуючи правильні заходи, вихід із стану перетренованості займає проміжок часу від кількох тижнів до кількох місяців.

Дуже глибока стадія перетренованості розвивається зрідка, але наступивши вона здатна взагалі перекреслити спортивну кар'єру спортсмена і нанести неабияку шкоду його здоров'ю. Це покладає неабияку відповідальність на тренерів і спортивних лікарів, які мусять знати, що спорт є особливим засобом фізичного розвитку організму людини. Проте і надмірна перестраховка у визначенні стану спортсмена є недоречною. Дуже часто не лише самі спортсмени, але й спортивні лікарі, без належних для цього підстав, сприймають перенапругу за перетренованість. А неправильний діагноз завжди призводить до невластивого лікування.

Фізична реабілітація – система фізичних вправ, спрямована на відновлення втрачених функцій організму чи окремих органів та на відновлення рухових якостей.

Рекреація – відновлення і зміцнення здоров'я з використанням фізичних вправ та оздоровчих сил природи (цілющі води, гірське повітря, сонячне проміння тощо).

Питання для самопідготовки.

1. Яке місце посідає фізична культура в загальній культурі людства?
2. Дайте власне визначення поняття «фізична культура».
3. Які основні завдання в суспільстві вирішує фізична культура?
4. Обміркуйте та визначте місце фізичної культури у власному житті.
5. Підберіть та занотуйте назви сучасних нових видів спорту та рухової активності, що потребують адаптації в українській мові.
6. Складіть перелік спортивних термінів в обраному виді спорту.

Лекція 2

Освітньо-професійна програма спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

План

1. Представлення ОП «Фізична культура і спорт». Мета ОП, характеристика ОП.
2. Придатність випускників до працевлаштування та подальшого навчання в магістратурі.
3. Викладання та оцінювання.
4. Програмні компетенції і результати навчання.

1. Мета ОП «Фізична культура і спорт». Програма розроблена відповідно до місії університету, спрямована на здобуття студентами розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Характеристика освітньої програми. Предметна область освітньої програми. Об'єкти вивчення та діяльності:

сфера фізичної культури і спорту. Теоретичний зміст предметної області: парадигми, концепції, теорії фізичної культури і спорту; соціально-гуманітарні науки; педагогіка і психологія; основи анатомії, фізіології, біохімії, гігієни, спортивної медицини; загальна теорія здоров'я, здорового способу життя.

Методи, методики та технології: загальнонаукові методи пізнання та дослідницької діяльності; спостереження, опитування, тестування та вимірювання у фізичній культурі і спорті; словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів; надання долікарської допомоги; інформаційно-комунікаційні технології. Інструменти та обладнання: сучасне інформаційно-комунікативне обладнання; спеціалізоване програмне забезпечення; фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання.

Орієнтація освітньої програми. Освітньо-професійна. Акцент на залучення різних верств населення до занять фізичною культурою і спортом, спортивного та кондиційного тренування і фізкультурно-спортивної реабілітації, профілактики захворювань та травматизму, надання долікарської допомоги, ведення здорового способу життя, організації та проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

Основний фокус освітньої програми та спеціалізації. Загальна освіта у сфері забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім, фізичного розвитку та ведення здорового способу життя; уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній підготовленості шляхом проведення спортивних змагань і відповідної підготовки до них. Програма базується на загальнонаукових результатах із врахуванням сьогоdnішнього стану розвитку фізичної культури і спорту, у рамках яких можлива подальша професійна та наукова кар'єра. Ключові слова: рухові якості; фізична підготовленість; види

спорту; змагання; технологія підготовки спортсменів, рухова активність.

ОП спрямована на отримання високого рівня знань та практичних умінь у сфері фізичного виховання і спорту з використанням матеріально-технічної бази навчально-наукового медичного інституту, унікальних спортивних споруд і обладнання, що орієнтує на постійний розвиток, у рамках якого можлива подальша професійна кар'єра.

2. Після закінчення навчання випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:

«Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи)», код КП 3475;

«Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції)», код КП 3475;

«Інструктор-методист спортивної школи», код КП 3475;

«Інструктор з аеробіки», код КП 3475;

«Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу)», код КП 3475;

«Фітнес-тренер», код КП 3475;

«Інструктор-методист з фізичної культури та спорту», код КП 3475;

«Інструктор-методист з виробничої гімнастики», КП 3475;

«Фахівець із організації дозвілля», код КП 3414.

Можливість права продовжити навчання на другому на другому (магістерському) рівні вищої освіти. Набуття додаткових кваліфікацій у системі післядипломної освіти.

3. Викладання та навчання. Студентоцентроване навчання, проблемно-орієнтоване навчання, самонавчання, навчання через практики, навчання на основі досліджень. Викладання проводиться у вигляді: лекцій, мультимедійних лекцій, практичних занять, самостійної роботи з можливістю консультацій з викладачем, розробку фахових проєктів, практик (виробничої, тренерської), індивідуальних занять, залучення студентів до участі в конференціях, конкурсах науково-дослідницьких робіт та олімпіадах.

В обмежених умовах передбачено використання електронного навчання в системі ОСW СумДУ, онлайн-лекцій, відеоконференцій, за допомогою сервісів мережевої комунікації: веб-камер, мікрофон, чат тощо, на освітніх платформах Google Meet, Microsoft Teams.

За освітньою програмою передбачено оцінювання: формативне – письмові, усні коментарі та настанови викладачів у процесі формування навичок самооцінювання, залучення студентів до оцінювання роботи один одного; сумативне – тестові іспити з навчальних дисциплін, оцінювання поточної роботи протягом вивчення окремих освітніх компонентів (презентації, тестування) та оцінювання знань умінь і навичок під час проходження практик, атестаційний екзамен, кваліфікаційний іспит з іноземної мови.

4. Загальні компетентності. ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій. ЗК 4. Здатність працювати в команді. ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК 7. Здатність спілкуватися іноземною мовою. ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК 10. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності. ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 2. Здатність проводити тренування та

супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини. ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. ФК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Передбачено зустріч з гарантом ОП.

Питання для самопідготовки

1. Яка мета освітньої програми?
2. Які посади можуть займати випускники після закінчення навчання?
3. Які загальні та фахові компетентності набувають здобувачі протягом навчання?
4. Що вважається порушенням академічної доброчесності?
5. Яка відповідальність передбачена за порушення академічної доброчесності?

Лекція 3

Організаційні засади та матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні

План

1. Характеристика діяльності фізкультурно-спортивних організацій України.
2. Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту.
3. Джерела фінансування галузі фізичної культури і спорту.
4. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху.

1. Для ефективного розвитку сфери фізичної культури і спорту історично склалися різноманітні форми організації. В Україні, як і в більшості зарубіжних країн, окрім широко розгалужених самодіяльних спортивних об'єднань, успішно функціонують державні, регіональні, муніципальні органи координації і управління сферою фізичної культури та спорту.

Державне управління здійснюється у формі спеціально створених міністерств, комітетів, департаментів, управлінь, на які покладено обов'язки щодо координації та управління оздоровчою і спортивною роботою. У деяких країнах функціонують спеціальні «Президентські ради», які готують національні програми фізичного розвитку населення, або ж здійснюють експертні оцінки конкретних програм державного масштабу (наприклад, підготовки до Олімпійських ігор). Відповідні органи управління спортом існують і на регіональних рівнях. Проте найбільш масовими, впливовими і функціонально спроможними є самодіяльні, самоврядні спортивні об'єднання (спортивні клуби, асоціації, ліги, федерації тощо).

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», державну політику і законодавче регулювання відносин

у сфері фізичної культури і спорту, як і контроль за реалізацією Державних програм розвитку фізичної культури і спорту, здійснює Верховна Рада України та Кабінет Міністрів України.

В Україні центральними органом державної виконавчої влади в сфері управління фізичною культурою і спортом були Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, Міністерство у справах молоді і спорту, котрі забезпечували реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і несли відповідальність за її виконання.

Міністерство молоді та спорту. У 2005 році уряд поклав відповідальність за розвиток сфери фізичного виховання і спорту на новостворене Міністерство молоді та спорту. Як зазначається в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації» (Указ Президента України № 42/2016), держава реалізовує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

Управління фізичною культурою і спортом. Місцеві органи державної влади і органи місцевого самоврядування створюють у своєму складі відповідні органи. Обласні (міські, районні) управління фізичної культури і спорту організовують виконання державної і регіональних програм і здійснюють широке коло заходів щодо координації зусиль спортивних та інших зацікавлених організацій на місцевому рівні. У Радах депутатів усіх рівнів функціонують відповідні депутатські комісії, які зі свого боку займаються вирішенням питань з фізичної культури.

Відділи або посадові особи які керують питаннями фізичної культури. Третя управлінська ланка на регіональному

та місцевому рівні є (найчастіше заступники голів Рад).

Самоврядування в сфері фізичної культури і спорту сприяє розвитку суспільної активності і залучає громадські організації до управління фізичною культурою.

Органи державної виконавчої влади і органи місцевого самоврядування можуть делегувати громадським фізкультурним організаціям окремі свої повноваження. Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості здійснюють свої повноваження відповідно до статутної діяльності, яка не може суперечити чинному законодавству.

Основними громадськими організаціями, які діють у спортивній сфері України є Національні спортивні федерації та Національний олімпійський комітет України. Громадська спортивна федерація набуває статусу Національної після її визнання державним органом управління сферою та реєстрації у Міністерстві юстиції України. В такому випадку центральний державний орган делегує таким федераціям окремі повноваження щодо розвитку видів спорту, надає їм допомогу у забезпеченні їх матеріальними ресурсами, фахівцями тощо.

Національна спортивна федерація має виключне право представляти Україну в міжнародних спортивних організаціях та в міжнародних спортивних змаганнях з окремих видів спорту. Їй також дається право на організацію і проведення відповідних національних спортивних змагань. Національні спортивні федерації можуть одержувати від держави матеріально-фінансову допомогу. У випадку грубого порушення законодавства, або неналежного використання наданих їм прав, спортивна федерація може бути позбавлена статусу Національної.

Національний олімпійський комітет України (НОК України) є неурядовою громадською організацією, яка координує розвиток олімпійського руху в Україні. В своїй діяльності НОК керується законодавством України, Олімпійською хартією Міжнародного олімпійського комітету та власною Хартією. НОК України має виключне право представляти державу на Іграх Олімпіад та зимових

Олімпійських іграх, в Міжнародному олімпійському комітеті, інших міжнародних олімпійських організаціях. НОК України має також виключне право на використання власної олімпійської символіки. Першим в історії членом МОК для України у 1994 р. було обрано Валерія Борзова.

Держава сприяє діяльності НОК України, розвитку його матеріально-технічної бази, надає фінансову підтримку. Проте безпосереднє втручання будь-якого державного чи якогось іншого органу або особи у внутрішні справи НОКу є таким, що суперечать Олімпійській хартії.

Спортивні товариства. Організацію фізичної культури і спорту, а також професійну фізичну підготовку у відомствах здійснюють спеціально створені для цієї мети комітети, спортивні товариства і клуби.

Для репрезентації спортсменів-студентів створено Українську студентську спортивну спілку. В Україні також створені і функціонують структури параолімпійського руху, Асоціація ветеранів фізичної культури і спорту, федерації інвалідного спорту тощо.

На регіональному та місцевому рівнях утворюються різноманітні самодіяльні спортивні, спортивно-оздоровчі, фізкультурно-спортивні клуби, клуби з видів спорту, спортивні клуби за місцем проживання тощо.

В останні роки в Україні з'являються професійні спортивні клуби та ліги. Всі ці організації вносять свій позитивний внесок в широкую палітру фізкультурних і спортивних організацій України. Співпраця, взаємодопомога і взаємодоповнюваність між ними сприяють розвиткові фізкультури і спорту як засобів фізичного і духовного вдосконалення.

2. Матеріально-технічна база фізичної культури – сукупність матеріальних цінностей (спортивні споруди, обладнання, спортивна форма, знаряддя, інвентар), фінансів, розподільчих структур та виробничих потужностей, яка перебуває в державній, муніципальній, відомчій, кооперативній та особистій власності.

Матеріальна база є необхідною умовою і, разом із тим показником розвитку фізичної культури і спорту.

В умовах економічної нестабільності в Україні увага до розвитку матеріальної бази з боку державних органів влади набуває першочергового значення.

Слабкість матеріальної бази істотно гальмує розвиток фізичної культури і шкодить підготовці збірних команд до міжнародних змагань, сповільнює залучення широких верств населення до фізкультурно-спортивної активності.

3. Джерела фінансування галузі фізичної культури.

Кошти державного бюджету – найстабільніше і найсуттєвіше джерело фінансування. Держава взяла на себе не лише утримання органів управління і збірних команд України, а фінансує витрати на розвиток дитячо-юнацького спорту (училища фізичної культури, ДЮСШ).

Кошти відомчих організацій становлять помітну частку витрат на фізичну культуру і спорт. В останній час їхня частка зменшилася, особливо у розвиток дитячо-юнацького спорту.

Вступні внески (індивідуальні, колективні) – складають незначну частку витрат на фізичну культуру. Проте з поліпшенням економічного стану суспільства їх частка постійно збільшуватиметься.

Дотації державних органів здатні полегшити фінансове становище фізкультурних організацій, особливо це стосується утримання і експлуатації спортивних споруд, в т.ч. «енергоємних» (басейни, штучні ковзанки, криті манежі тощо).

Спонсорські внески мають в останні роки суттєвий вплив на організацію спортивних заходів, екіпіровку і відрядження на змагання збірних і клубних команд (особливо ігрових).

З активним впровадженням ринкових відносин, значення і обсяги спонсорських внесків у фізичну культуру будуть зростати. В перспективі спонсори повинні зняти з державного бюджету істотну частку фінансових витрат на спорт.

Прибутки від комерційної діяльності спортивних організацій – перспективне джерело фінансування спорту. Сюди входять не лише прибутки від реклами, але й від послуг

засобами спорту, видавничої діяльності, виробництва спортивних товарів тощо.

Особисті кошти громадян, затрачені на фізичну культуру і спорт, будуть збільшуватися разом із зростом матеріальної забезпеченості населення. Чим заможніша людина, тим більша частина її доходів іде на задоволення культурних запитів.

4. Науково-інформаційна сфера є однією з найбільш успішних і мобільних в галузі фізичної культури та спорту України. За більш як десять років новітньої української державності, в умовах недостатнього фінансування й матеріально-технічного забезпечення, незначної державної та владної уваги, вдалося досягти чималих успіхів у перебудові й розбудові цієї складної й делікатної сфери професійної діяльності.

У галузі фізичного виховання та спорту вдалося зберегти й помітно зміцнити мережу спеціалізованих закладів вищої освіти, оскільки традиційно в Україні найкращі наукові сили концентрувалися саме в освітніх закладах. Сьогодні в галузевому підпорядкуванні успішно діють Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ), Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського (м. Львів), Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (м. Дніпро), Дніпродзержинський та Івано-Франківський коледжі фізичного виховання. За останні п'ять-сім років помітно зміцніла структура й посилилася роль Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту (ДНДІФКіС). Сформований у 1993 році на базі проблемної лабораторії тоді Українського державного університету фізичного виховання і спорту, інститут перетворюється на помітний центр планування науково-дослідної роботи й координації зусиль провідних вчених України. Основні завдання діяльності ДНДІФКіС зосереджено перш за все на вирішенні завдань олімпійської підготовки, впровадженню фундаментальних досліджень через систему

наукових (НГ) і комплексних наукових груп (КНГ) з науково-методичного забезпечення збірних команд України з різних видів спорту.

Активно долучається до олімпійської освіти дітей та молоді Олімпійська Академія України, яка успішно діє з вересня 1991 року. Таким чином, в організаційному плані в Україні сформовано відповідні інституції для ефективної освітньої, наукової, пропагандистської діяльності в галузі фізичного виховання та спорту.

Важливим чинником успішності й ефективності наукових досліджень є продуктивна діяльність спеціалізованих вчених рад для захисту дисертацій. Всього за більш як десятилітній проміжок часу в Україні для потреб галузі функціонувало п'ять спеціалізованих вчених рад: дві докторські ради: у Національному університеті фізичного виховання і спорту України (1991 р. – по теперішній час) та Львівський державний університет фізичної культури (2003) та чотири кандидатські ради: у Львівському державному інституті фізичної культури (2000 р. – по теперішній час); в Державному науково-дослідному інституті фізичної культури і спорту (2001 р. – по теперішній час); у Харківській державній академії фізичної культури; у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту (2000–2018 рр.).

Вперше на пострадянському просторі вдалося виокремити сферу фізичної культури та спорту в окрему наукову спеціальність, розмежувавши її зі сферою педагогіки. Це дозволило значно розширити можливості та проблематику наукових досліджень. Починаючи з 1997 року кандидатські та докторські дисертації в Україні захищаються за двома науковими спеціальностями: 24.00.01 – «Олімпійський і професійний спорт» та 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» з відповідним присвоєнням наукового ступеня кандидата (доктора) наук з фізичного виховання і спорту.

В грудні 2004 року Вища атестаційна комісія України внесла до переліку наукових спеціальностей третю

спеціальність у галузі фізичного виховання та спорту: 24.00.03 – «Фізична реабілітація». За роки державної незалежності в Україні захищено понад 500 кандидатських і докторських дисертацій за спеціальностями галузі. Зусилля науковців сьогодні зорієнтовано на виконання низки державних програм, Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту тощо.

Неабиякої актуальності набувають наукові дослідження, пов'язані з різноманітними аспектами фізичного виховання різних груп населення, професійно-прикладною фізичною підготовкою, технологіями рекреаційно-оздоровчої роботи тощо. Як зазначається в Національній стратегії розвитку фізичної культури і спорту, організація наукових досліджень у межах наукової галузі «Фізичне виховання і спорт» спрямовується на розв'язання актуальних фундаментальних та прикладних наукових проблем і впровадження результатів роботи науковців у практику.

Держава сприяє забезпеченню сучасною апаратурою і обладнанням галузевих наукових установ, у тому числі проблемних лабораторій, які діють на базі вищих навчальних закладів та організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, створює умови для формування вітчизняних наукових шкіл, підвищує вимоги до підготовки і раціонального використання наукових кадрів.

Важливим чинником успішного поступального розвитку наукових досліджень виявилось структурування інформаційно-видавничої діяльності.

У 1994 році структурним підрозділом Національного університету фізичного виховання і спорту України було утворене спеціалізоване видавництво «Олімпійська література». За ці роки видавництво перетворилося у потужний центр випуску наукової, науково-методичної та навчальної літератури. За цей період випущено близько 200 найменувань книжок, серед яких є помітні праці не тільки на українському, але й на європейському рівні. Переважна частка книжкової продукції видавництва присвячена тематиці олімпійського спорту,

олімпійського руху, окремим розділам підготовки спортсменів, теорії й методиці тренування в окремих видах спорту тощо. З'явилася низка книг з фізичної реабілітації, спортивної медицини, валеології тощо.

В останні роки в Харкові успішно функціонує ще одне спеціалізоване видавництво «ОВС» (Освіта. Виховання. Спорт), яке активно долучається до випуску навчальної літератури.

Для фахівців та широкого кола читачів на високому поліграфічному і змістовному рівнях в Україні сьогодні випускаються спеціалізовані журнали, періодичні фахові видання і наукова продукція.

Феноменом української спеціалізованої періодики можна вважати унікальний в своєму роді журнал «Наш спорт» (редактор – єдиний від 1963 року – Омелян Твардовський), який понад 35 років виходить друком у Сполучених Штатах Америки (Ньюарк, Нью Джерсі).

В останні три-п'ять років зусиллями харківського професора Сергія Єрмакова та його колег з галузевих вузів Києва, Харкова, Львова з'явилося кілька Web-сторінок в міжнародній інформаційній мережі Інтернет. На одній із таких Web-сторінок: www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html – міститься понад 10 000 сторінок текстової і графічної інформації з результатами наукових досліджень українських вчених у галузі фізичної культури та спорту за 1996–2018 роки.

Очевидною є перспектива широкого використання та впровадження інформаційно-комунікаційних технологій засобами мережі Інтернет. Спортивний інформаційний простір України представлений сьогодні великою кількістю серверів та сайтів. Для прикладу наведемо кілька офіційних сайтів спортивних федерацій України:

- www.biatlon.org.ua – Федерація біатлону України;
- www.ffu.org.ua – Федерація футболу України;
- www.fvu.com.ua – Федерація волейболу України;
- www.shaping.org.ua – Федерація шейпінгу України;
- www.swimukraine.org.ua – Федерація плавання України;
- www.tennis.com.ua – Федерація тенісу України;

www.ussf.org.ua – Федерація ковзанярського спорту України.

Таким чином, можна стверджувати, що нині в Україні сформовано достатню науково-інформаційну базу спеціалізованої книжкової та журнальної продукції, яка, разом з тим, ще продовжує розвиватися й розширюватися.

5. Ще одним важливим джерелом розвитку наукової думки є різноманітні наукові конференції, конгреси, семінари тощо. Щороку в Україні відбувається ціла низка різного рівня й масштабу наукових заходів, присвячених проблемам фізичної культури. В міжнародному плані Україна, зусиллями Національного університету фізичного виховання та спорту, виступила ініціатором проведення кожних два роки престижного наукового конгресу «Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх», який здобув своє визнання в Східній Європі.

На внутрішньому рівні своє звучання та значення одержали наукові конференції, які періодично проводяться у Львові, Харкові, Луцьку, Вінниці, Рівному, Тернополі, Сумах та інших містах України.

Активна наукова діяльність, ініціативність, участь у наукових міжнародних заходах дозволило провідним вузам галузі, окремим структурам увійти колективними членами до кількох авторитетних європейських та світових наукових інституцій, серед яких: Міжнародна Олімпійська Академія, Міжнародна рада здоров'я, фізичного виховання, рекреації, спорту і танцю (ICHPER-SD), Європейська мережа спортивної науки, освіти та зайнятості (ENSSEE) тощо.

Такі кроки сприяють швидкій інтеграції української галузевої науки у світі.

Питання для самопідготовки

1. Які напрями діяльності державних органів у розвитку фізичної культури і спорту?
2. Назвіть функції діяльності НОК України.
3. Дайте характеристику джерелам фінансування

фізичної культури і спорту.

4. Складіть перелік (схему розташування) спортивних споруд олімпійської підготовки у Вашому місті (регіоні).

5. Ознайомтеся з останніми випусками вітчизняних журналів фізкультурно-спортивної тематики.

6. Складіть перелік науково-методичних статей про обраний Вами вид спорту.

Лекція 4

Основи науково-дослідницької роботи студентів

План

1. Загальні принципи наукової творчості.
2. Основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту.
3. Схема наукового дослідження.

Отримання наукових результатів, їх аналіз, опис та оформлених у вигляді наукової продукції мають свої принципи, методи та технологію. Авторитет науковця визначається насамперед результатами його праці, ерудицією та кваліфікацією. Під ерудицією розуміють широке та глибоке знання в суміжних галузях науки. Найбільш достовірні та міцні знання здобуваються із першоджерел. Вчений піддає їх критичному аналізу, творчій переробці, систематично використовує у своїй діяльності.

Кваліфікація вченого – це поєднання ерудиції та його творчих навичок у проведенні теоретичної й експериментальної роботи. Будь-яке наукове дослідження від творчого задуму до кінцевого оформлення наукової праці здійснюється індивідуально. Проте можна визначити деякі загальні методологічні підходи до його проведення. Сучасне науково-теоретичне мислення намагається дійти до суті явищ і процесів,

які вивчаються. Це стає можливим за умови цілісного підходу до об'єкта вивчення, розгляду його у виникненні і розвитку, тобто застосування історичного аспекту.

Відомо, що нові наукові результати і раніше накопичені знання перебувають у діалектичній взаємодії. Краще і прогресивне із старого переходить у нове і надає йому сили та дієвості. Іноді забуте старе знову відроджується на новому науковому підґрунті і набуває немов би другого життя, але в іншому, більш досконалому вигляді.

Навчатися в науковому сенсі – це означає бути науково об'єктивним. Не можна відкидати факти тільки тому, що їх важко пояснити або знайти їм практичне застосування. У науці мало встановити якийсь новий науковий факт, важливо дати йому пояснення з позицій сучасної науки, з'ясувати його загально-пізнавальне, теоретичне або практичне значення. Нагромадження наукових фактів у процесі дослідження – завжди творчий процес, в основі якого лежить задум ученого, його ідея. У філософському визначенні ідея являє собою продукт людської думки, форму відображення дійсності.

Метод – це сукупність прийомів підпорядкованих вирішенню конкретного завдання.

У кожному науковому дослідженні можна виділити два рівні: *емпіричний*, на якому відбувається процес нагромадження фактів; *теоретичний* – досягнення синтезу знань (у формі наукової теорії).

Згідно з цими рівнями, загальні методи пізнання можна поділити на три умовні групи:

– *методи емпіричного дослідження* (спостереження, порівняння, вимірювання, експеримент);

– *методи, використовувані на емпіричному та теоретичному рівнях* (абстрагування, аналіз і синтез, моделювання, індукція та дедукція);

– *методи теоретичного дослідження* (ідеалізація, формалізація, аксіоматичний метод, гіпотеза та припущення, історичний метод, системний підхід, декомпозиція).

Теорія – система знань, яка описує і пояснює сукупність

явищ певної частки дійсності і зводить відкриті в цій галузі закони до єдиного об'єднувального початку (витоку). Теорія будується на результатах, отриманих на емпіричному рівні досліджень. У теорії ці результати впорядковуються, вписуються у струнку систему, об'єднану загальною ідеєю, уточнюються на основі введених до теорії абстракцій, ідеалізацій та принципів. Теорія має бути евристичною, конструктивною і простою.

Вирішальною основою наукового пізнання є практика. Роль практики полягає у створенні матеріально-технічних засобів наукового дослідження. Наукове пізнання покликане освітлювати шлях до практики, надавати теоретичні основи для вирішення практичних проблем. Тому воно має випереджувати практику завдяки елементів наукового передбачення. Проте практика – це не тільки вихідний пункт і мета пізнання, а й вирішальне підґрунтя цього складного процесу.

Таким чином, виростаючи з практики і розвиваючись на її основі, наукове пізнання набуває великого значення для неї самої. Воно сягає сутності явищ, розкриває закони їх існування та розвитку, тим самим вказуючи практиці можливості, шляхи і способи впливу на ці явища та зміни згідно з їхньою об'єктивною природою.

2. Основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту. Відомо, що ті або інші явища можуть уважатися науковими фактами лише тоді, коли вони можуть багаторазово відтворюватися в експериментальних умовах. Наведемо приклади використання найпоширеніших методів наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту.

Педагогічний експеримент – створює можливості для подібного відтворення тих явищ, які вивчаються.

Характерною рисою педагогічного експерименту як методу дослідження, є сплановане втручання людини у явище, яке вивчається. Сутність втручання у природний хід педагогічного процесу зводиться, як правило, до штучного відокремлення якої-небудь однієї сторони аналізованого

процесу із багатогранності існуючих зв'язків. Тому тільки експеримент дає можливість вивчити одну із сторін процесу, тимчасово абстрагуючись (ізолюючись) від всіх інших сторін.

Експеримент – це одна із сфер людської практики, в якій здобуваються наукові факти шляхом спеціального створення необхідних за завданнями дослідження умов.

Об'єктом вивчення у педагогічному експерименті можуть бути існуючі в практиці педагогічні положення, теоретичні пропозиції з метою отримання наукових фактів і встановлення об'єктивних законів фізичного виховання. При цьому, чинники, які беруться для порівняльного аналізу в експерименті, повинні різко відрізнятися, навіть вміщувати елемент протилежності.

Вивчаючи, наприклад, ефективність розвитку швидкості в комплексі з розвитком всіх інших якостей, необхідно, щоб зміст занять експериментальних груп у порівнянні із змістом занять контрольних груп, докорінно відрізнявся обсягом вправ на швидкість.

Проведення будь-якого педагогічного експерименту повинно відповідати обов'язковому правилу: його зміст, методи проведення в жодному разі не повинні суперечити загальним принципам навчання і виховання.

Побудова педагогічного експерименту: початкове дослідження – проведення занять – проміжне (поточне) дослідження – проведення занять – підсумкове (кінцеве) дослідження.

Тимчасові інтервали між початковим, проміжним і підсумковим дослідженнями варіативні і залежать від багатьох причин: завдань дослідження, застосованих методів дослідження, реальних умов реалізації експерименту тощо. Наприклад, у експериментах, які визначають ефективність активного відпочинку в процесі класних занять, рекомендується проводити дослідження в проміжку від 3 до 6 місяців, при тому, що істотні зрушення можуть спостерігатися лише через 6–7 місяців.

Види ПЕ: природний, модельний і лабораторний.

Природний педагогічний експеримент –

характеризується непомітними для досліджуваних змінами звичайних умов навчання і виховання.

В залежності від способу комплектування експериментальних і контрольних груп за кількістю, природний експеримент може проводитися у вигляді *дослідного уроку* (навчання і виховання відбуваються за планом звичайної системи класно-урочних занять) і у вигляді *експериментального заняття*, які вирішують те або інше експериментальне завдання в тих самих природних умовах навчально-виховного процесу, але з меншою кількістю досліджуваних.

Кожний із вказаних різновидів застосовується в залежності від поставлених завдань. Найцінніші результати можуть бути у тому випадку, коли в експерименті поєднуються обидва різновиди.

Модельний експеримент – характеризується значними змінами типових умов фізичного виховання, які дають можливість ізолювати явища, що вивчаються, від сторонніх впливів.

Лабораторний експеримент – характеризується чіткою стандартизацією умов, які дають можливість максимально ізолювати досліджуваних від впливу змінних умов довкілля.

Для вирішення педагогічних завдань його роль зводиться в основному для розробки фізіологічних і психологічних питань. Перераховані види педагогічних експериментів за напрямом бувають: абсолютним або порівняльним. Абсолютний експеримент – проводиться тоді, коли ставиться мета пізнати явище без порівняння з іншими явищами. Порівняльний експеримент – щоб встановити рівень ефективності різних методів навчання, засобів й т. ін.

В залежності від обраної схеми побудови порівняльні експерименти бувають прямими, перехресними і багатофакторними з декількома рівнями.

Прямий експеримент – є найпростішим різновидом педагогічного експерименту, коли в експериментальних і контрольних групах після проведених серій занять визначають результативність чинників, які вивчались.

Перехресний експеримент має більш складну побудову, яку схематично можна виразити таким чином При необхідності порівняння не двох чинників, а трьох-чотирьох застосовують відповідно побудову експерименту за схемою латинського квадрату: 1-2-3-4 2-3-4-1 3-4-1 - 2 4-1-2-3

Однак, рівень сучасної науки надає можливість вирішити і більш складні завдання. Так, схема *багатофакторного експерименту* надає можливість вивчати в порівнянні не тільки ефективність декількох однорідних чинників, але й виявляти залежність між кількома групами чинників.

Сутність подібного експерименту розкривається на такому прикладі. Допустимо, потрібно встановити вплив занять фізичними вправами на організм учнів у залежності від: а) кількості уроків на тиждень (1 чинник); б) кількості повторень фізичних вправ на одному уроці (2 чинник); в) тривалості інтервалу відпочинку між повтореннями на одному уроці (3 чинник). Кожний із трьох чинників мав два порівняльних варіанти (рівні): 1) кількість занять на тиждень – «А» або «Б»; 2) кількість повторень на одному занятті – «В» або «Г»; 3) тривалість інтервалів відпочинку між повтореннями на одному уроці – «Д» або «Е». За такою схемою можна визначити, при якому із поєднаних рівнів можна досягнути максимального ефекту для конкретної групи учнів. Безпосередня реєстрація дозволяє фіксувати окремі сторони навчально-виховного процесу, але без втручання дослідника в хід цього процесу.

Педагогічне спостереження відрізняється від побутового, по-перше, конкретністю об'єкту спостереження, по-друге, наявністю специфічних прийомів реєстрації (спеціальних протоколів, умовних позначень).

Об'єктами педагогічних спостережень можуть бути лише ті сторони процесу фізичного виховання та спортивного тренування, які можна фіксувати без порушення процесу навчання і виховання. Крім цього, спостереження є об'єктивними лише тоді, коли предметом вивчення є чітко видимий факт.

Педагогічні спостереження в галузі фізичного виховання

і спорту можуть бути направлені на виявлення і оцінку:

- тривалості процесу (час пропливання дистанції тощо);
- величини просторових переміщень тих, хто займається або приладу (довжина розбігу в стрибках, дальність польоту спису і т.п.);
- кількісної сторони процесу (кількість кроків бігуна, передач м'яча, ударів у боксі тощо);
- характеру просторового переміщення (напружене, різке, плавне тощо);
- зовнішніх умов (температура повітря, сила і напрям вітру тощо);
- змісту навчального процесу (завдання заняття, комплекс застосованих вправ, дозування навантаження тощо);
- застосованих методів виконання вправ (повторний, інтервальний, перемінний методи);
- техніки виконання вправ (форма і характер рухів в техніці виконання тієї або іншої вправи);
- тактичних прийомів і т.д.

У кожному окремому випадку виникають свої необхідні об'єкти, явища, моменти для спостереження.

Перед тим, як проводити педагогічне спостереження, дослідник повинен: визначити завдання спостереження; намітити об'єкти спостереження, тобто сторони педагогічного процесу, які будуть вивчатися; визначити спосіб проведення спостережень; підібрати прийоми фіксації отриманих даних; продумати методи аналізу зібраного матеріалу.

Великою перевагою будуть володіти дані таких спостережень, в яких об'єкт, який вивчався, спостерігався багаторазово.

Хронометрування і хронографування застосовують для визначення часу, використаного на виконання яких-небудь дій і його графічне зображення, яке реєструється за допомогою різних приладів (секундомірів, хроноскопів, хронографів) і відображається у спеціальних протоколах хронометрування.

Стенографування і відеозапис застосовується для документальної фіксації повного або часткового словесного

змісту заняття. Широке використання отримала стенографія рухів, тобто запис рухів умовними значками або контурними фігурками.

Контрольні випробовування (контрольні вправи) допомагають виявити рівень розвитку окремих рухових якостей, а також їх зміни під впливом навчально-виховного процесу. Комплексним показником підготовленості тих, хто займається, є результати їх виступів на оцінку (наприклад на змаганнях).

Реєстрація техніки виконання фізичних вправ дає можливість аналізувати і оцінювати виконання фізичних вправ за допомогою спеціальних приладів і пристроїв:

Координатографія застосовується для вивчення техніки виконання вправ на основі механічного запису траєкторії польоту.

Динамометрія і динамографія використовуються для вимірювання і фіксування зусиль при виконанні фізичних вправ за допомогою динамометрів і динамографів.

Тензографія і пневмографія дають можливість реєструвати тиск тіла (або його частин) на опорну поверхню в процесі вправи.

Дистанціметрія використовується для вимірювання довжини дистанції, яку долають при виконанні фізичних вправ, переважно циклічних.

Тредбан (спеціальна стрічка, що рухається й імітує бігову доріжку) – призначений для створення сприятливих умов вивчення реакції організму на біг з різною швидкістю, а також для вивчення деяких компонентів руху бігуна.

Темпометрія – підрахунок і запис частоти, кількості рухів за одиницю часу (використовується спеціальний прилад – тепінг-тест апарат).

Телеметричні дослідження техніки рухів дають можливість реєструвати показники розвитку фізичних якостей або техніки рухів.

Кімоциклографія дає можливість виконувати зйомки рухів точок на плівку, яка безперервно рухається.

Фотографування дає можливість отримати фотографії

одиночної пози в нерухомому положенні в момент руху, а також траєкторії точки тіла, що світяться за час руху.

Хронофотографування дає можливість виконати ряд фотографій руху через однакові проміжки часу на нерухому пластинку або плівку.

Циклографія характеризується тим, що з її допомогою отримують ряд фотографій точок тіла, що світяться, з великою частотою на нерухому пластинку або плівку.

Анкетування це, по суті, бесіда у письмовій формі для отримання відповідей від опитуваних на попередньо підготовлені запитання, які відображають завдання дослідження. Воно використовується для аналізу поточного стану педагогічного явища, для вивчення існуючого положення у практиці роботи або міркування, що відповідає проблемі дослідження.

Аналіз результатів анкетування не може бути підсумковим переконанням при встановленні ефективності якої-небудь методики занять. В науці кінцевим критерієм істини являється науковий факт, а не суб'єктивна думка. Для анкетування розробляють спеціальні анкети або опитувальні картки. В анкетах питання ставляться так, що респондент має лише невелику кількість варіантів відповіді, наприклад, відповідає тільки «так» або «ні». В опитувальних картках відповіді даються у розгорнутій, описовій формі.

Аналіз літературних джерел. Важливе значення у наукових дослідженнях має Дослідження, побудоване на аналізі тільки літературних джерел застосовується у тих випадках, коли вивчаються історичні і соціальні аспекти фізичного виховання. Найчастіше проводяться у поєднанні з аналізом документальних матеріалів, із збором анкетних даних, що приносить найбільшу користь.

Чимало сторін фізичного виховання знаходять своє відображення у різних документах: планах і щоденниках тренувань, протоколах змагань, директивних матеріалах та звітах спортивних організацій, матеріалах інспектування, навчальних планах і програмах, лікувально-фізкультурних

картках тощо. їх об'єктивний аналіз є цінним методом наукової праці.

3. Загальну схему наукового дослідження можна приблизно зобразити таким чином:

1. Обґрунтування актуальності обраної теми.
2. Постановка мети і конкретних завдань дослідження.
3. Визначення об'єкта і предмета дослідження.
4. Вибір методів (методики) проведення дослідження.
5. Опис процесу дослідження.
6. Обговорення результатів дослідження.
7. Формулювання висновків і оцінка одержаних

результатів.

Наукові результати можна поділити на два види: теоретико-методологічні (для теоретичних досліджень) та інструментальні (для прикладних та емпіричних досліджень). Багато хто вважає, що творчий процес є можливим тільки у періоди якогось «натхнення». Це глибока помилка: звісно добре, коли дослідження настільки захоплюють, що з'являється творчий порив, але для досягнення кінцевої мети важливий не так порив, як копітка і добре організована праця.

Зазначимо деякі *принципи наукової праці*.

1. Постійно думати про предмет дослідження.
2. Не працювати без плану.
3. Контролювати хід роботи й коригувати за результатами контролю як загальний план, так і окремі його частини.

Для молодого дослідника важливо оволодіти технікою написання статей і підготовки доповідей на конференціях. Опублікувати статтю – це означає зробити даний матеріал надбанням фахівців для використання в їхній роботі. Треба писати просто і зрозуміло, за заздалегідь розробленим планом.

У плані треба передбачити: вступну частину; останні дослідження і публікації, на які спирається автор, виділення невіршених частин загальної проблеми; формулювання мети та завдань; виклад власне матеріалу дослідження; висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому

напрямку. Методика підготовки доповіді на науковій конференції є дещо іншою. План доповіді – аналогічний плану статті. Проте, специфіка усного мовлення викликає суттєві зміни у формі й змісті. При написанні доповіді треба врахувати, що значна частина матеріалу викладена на плакатах (слайдах).

На плакатах звичайно подають: математичні постановки, метод вирішення, алгоритми, структуру системи, схему експерименту, виявлені залежності у табличній або графічній формі й т. ін. Тому в доповіді викладають коментарі (але не повторення!) до ілюстративного матеріалу. Це дає змогу на 20–30 % скоротити її. Варто також мати на увазі, що за 10 хвилин людина може прочитати матеріал, розміщений на 4 сторінках машинописного тексту (через два інтервали), тому обсяг доповіді звичайно є меншим від обсягу статті. Крім того, доповідач повинен реагувати на попередні виступи за темою його доповіді. Полемічний характер доповіді викликає інтерес слухачів і підвищує їхню активність.

Питання для самопідготовки

1. Назвіть основні методи досліджень у сфері фізичної культури і спорту?
2. В чому полягає техніка написання статті та підготовки наукової доповіді?
3. Чим визначається авторитет науковця?
4. Які основні методи досліджень у сфері фізичної культури і спорту?
5. Як будується педагогічний експеримент у процесі фізичного виховання і спорту?
6. Опишіть спрямованість педагогічного спостереження у галузі фізичного виховання і спорту.
7. Складіть схему наукового аналізу одного із тренувальних занять в обраному Вами виді спорту.

Лекція 5

Становлення фізичної культури і спорту. Завдання, зміст, предмет вивчення дисципліни. Фізична культура в первісному суспільстві

План

1. Предмет, завдання та зміст курсу історії фізичної культури та спорту.
2. Основні терміни й поняття дисципліни та еволюція їх розвитку.
3. Періодизація, історіографія, джерела історії фізичної культури та спорту.
4. Розвиток фізичної культури на окремих етапах історії первіснообщинного ладу.

1. Історія фізичного виховання і спорту становить специфічну галузь історичних і педагогічних знань. Вона є важливим розділом науки про фізичну культуру. Предмет її вивчення – загальні закономірності виникнення, становлення та розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах розвитку суспільства. Завдання – вивчення засобів, форм і методів, ідей, теорій і систем фізичної культури.

Історія фізичного виховання і спорту накопичила величезну кількість матеріалів, що наочно показують поступальний розвиток фізичної культури і спорту від нижчих форм до сучасного стану. Історія простежує еволюцію виникнення і розвитку фізичної культури та спорту з найдавніших часів і до наших днів. Вона ознайомлює читача з походженням і поширенням у світі засобів, форм, методів, ідей, теорій і систем фізичного виховання та спорту, що існували в різні періоди людського суспільства. Історія розглядає фізичну культуру і спорт як органічну частину всієї людської культури, виховання й освіти людей, підготовки їх до трудової і військової діяльності. На стан і розвиток фізичної культури та спорту в

суспільстві впливають виробничі відносини людей, економіка, політика й ідеологія, досягнення науки, філософії, естетичні, релігійні й інші погляди людей на ту або іншу суспільно-економічну формацію. У той же час фізична культура і спорт мають зворотний вплив на багато сторін життя суспільства: медицину, педагогіку, науку, військову справу, мистецтво.

Історія ознайомлює із формами змагань, системами фізичної культури, спортивними ідеалами різних епох, досягненнями, яких добивалося людство у різні періоди.

Розглядаючи історичний процес, виділяють цілеспрямовані й планомірні зусилля, що докладали люди різних епох у сфері фізичної культури. Це – фізичне виховання дітей, військова підготовка, гігієнічні та лікувальні рухові вправи, ігри, традиційні змагання тощо. В історії суспільного розвитку фізичній культурі та спорту завжди належала важлива роль у формуванні фізичних і психічних якостей людського роду. Вони сприяли за вмілого підходу вихованню фізичної, розумової і психічної гармонії людської особистості.

У сучасному світі видана (і видається) величезна кількість літератури, де розглядаються різні історичні аспекти фізичної культури та спорту. Багато праць присвячено загальній історії фізичної культури і спорту, історії древніх і сучасних Олімпійських ігор, розвитку в різних регіонах земної кулі окремих видів спорту.

2. Вивчаючи історію фізичного виховання та спорту, потрібно розуміти походження та значення понять «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт», «гімнастика», «олімпійський рух».

Фізична культура – це частина загальної культури людства, історія та досвід, накопичені суспільством і спрямовані на виховання свого тіла, це вироблені людством у процесі свого розвитку духовні та матеріальні цінності у сфері оздоровлення засобами фізичних вправ та розвитку фізичних якостей.

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна зі сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини.

Поняття «фізична культура» з'явилося відносно недавно, в кінці XVIII – на початку XIX століть, у слов'янських народів, до сьогодні використовується лише у слов'янських країнах. В інших країнах оперують лише поняттями «фізичне виховання» та «спорт».

Фізичне виховання – органічна частина загального виховання, це соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму людини.

Поняття «спорт» з'явилося у кінці XIX століття. Походить із французької мови (*de sportale*) і спочатку означало гра, розвага, марна витрата часу на дозвіллі. Сьогодні «спорт» має більш вузьке значення. Його системоутворювальним фактором є змагання.

Спорт – складова частина фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, система організації, підготовки та проведення змагань із різних комплексів фізичних вправ.

Поняття «гімнастика» з'явилося у Стародавній Греції і походить від слова «гюгнос» – оголений, оскільки давньогрецькі атлети займалися фізичними вправами у роздягненому вигляді. В Елладі термін «гімнастика» був широким і містив три основні розділи: палестрику (власне спортивні вправи – пентатлон, кулачний бій, плавання тощо), орхестрику (вправління в акробатиці, рухи обрядових, ритуальних та бойових танців), ігри (рухливі, з м'ячем тощо). Тобто давньогрецький термін «гімнастика» приблизно відповідав сучасному поняттю «фізична культура».

Із часом поняття «гімнастика» зазнає значних змін – воно поступово звужується. І на сьогодні гімнастика – це система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку.

Термін «гімнастика» зазнав найбільших змін у ході історичного процесу, тому використовувати це поняття щодо різних часових проміжків потрібно особливо обережно, враховуючи його значення за тієї чи іншої історичної епохи.

Ще одне поняття, яке необхідно розуміти в ході вивчення історії фізичної культури, – це «олімпійський рух». Цей термін виник відносно недавно, в кінці XIX – на початку XX століття, із відродженням сучасних Олімпійських ігор.

Олімпійський рух спирається на концепцію олімпізму – це величезний соціальний рух сучасної епохи, що охоплює світове співтовариство в дусі взаємного визнання і співробітництва, чесною то відкритої конкуренції, де високо цінується людська особистість, її здібності та досягнення без дискримінації за расовими, національними, політичними та економічними ознаками.

3. Історія фізичного виховання та спорту як частина історичної науки підпорядковується загальним історичним принципам. Тому її періодизація відповідає загальноприйнятій в історичній науці й поєднує чотири періоди:

1. Фізична культура стародавнього світу (часу) – від появи людини до V ст. н. е.
2. Фізична культура епохи середніх віків – від V ст. до XVII–XVIII ст.
3. Фізична культури нового часу – XVIII–XIX ст.
4. Фізична культура новітнього часу – з початку XX ст. до сьогодні.

Якщо звернути увагу на тривалість історичних періодів, то можна зауважити їх нерівномірність у часі: чим ближчий період до сьогодення, тим він коротший. При цьому недопустимою є думка, що причина такого явища полягає у кращому розвитку людства в останніх епохах. Адже розвиток кожного наступного історичного періоду базується на досягненнях минулих поколінь і з часом простежується відповідний прогрес у винайденні нового. Некоректним буде твердження, що сучасне покоління людства розвивається краще,

аніж, наприклад, у середні віки. Науково-технічний прогрес кожного періоду є неповторним і відповідає розвитку людства на цьому етапі.

Матеріали та дані, з яких дослідники черпають інформацію про розвиток історії фізичної культури, називають історичними джерелами.

У ході вивчення історії фізичної культури використовують такі джерела:

1) археологічні та етнографічні дані, що свідчать про застосування фізичних вправ та ігор;

2) пам'ятки образотворчого мистецтва, художню літературу, кіно, фото, та фотоматеріали, що відображають проблематику фізичного виховання;

3) архівні матеріали, літописи, книги, брошури, журнали, газети та інші письмові джерела, що містять відомості з фізичної культури та спорту;

4) урядові документи, праці провідних вчених і державних діячів;

5) практичні дані з розвитку фізичної культури в різних народів;

6) дотичні або суміжні джерела – інформація, що надають нам засоби сучасної техніки (фотографії, кінозйомки, відеозйомки, магнітофонні записи, комп'ютерні технології і т. п.).

Методи вивчення історії фізичної культури: історичний аналіз, узагальнення, систематизація історичних матеріалів; проведення історичної аналогії, зіставлення та порівняння; письмове опитування, бесіда, інтерв'ю; узагальнення практики, вивчення досвіду розвитку історії фізичної культури.

4. Передісторія фізичної культури іде коренями в той період, коли вся фізична і розумова діяльність людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов існування. Первіснообщинний лад є першою соціально-економічною формацією, початок якої – поява людини розумної, кінець – установлення рабовласницького ладу.

В історії первісного суспільства виділяють три періоди:

- 1) ранньородовий;
- 2) розвинений родовий;
- 3) пізньородовий.

Особливості родового суспільства: ведення спільного господарства; чіткий поділ праці між статями; епізодичне зіткнення між племенами, тобто з'являється військова організація родової громади; виникають нові види трудової діяльності – землеробство, скотарство, ремесло.

Виникнення фізичної культури історична наука відносить до початкового періоду розвитку первісної общини. Найбільш ранньою формою фізичного виховання були колективні ігри, що носили натуралістичний, наслідувальний характер. Вони майже повністю повторювали трудовий процес. Граючи, первісні люди вчилися полювати, наслідуючи дії мисливців. У цих іграх використовувалися предмети мисливського інвентарю та живі цілі.

Істотне значення у походженні тих чи інших видів фізичних вправ та ігор мали географічне середовище та клімат. У народів Півночі з давніх часів застосовувалися лижі. Племена, які мешкали на берегах водойм, широко практикували плавання, греблю, а взимку пересування по льоду на кістяних ковзанах (виготовлених із довгих трубчастих кісток тварин). Кочові племена з ранніх років привчали своїх дітей до верхової їзди.

Пізніше виховання мало колективний характер. Ігри як і раніше імітували трудовий процес, але живі цілі замінювалися рухомими мішенями – опудалами, м'ячами, зробленими зі шкури тварин і набитими вовною, а мисливський інвентар замінювався спеціальним, ігровим. Наприклад, з'явився спис із тупим наконечником, замість палиці почали використовувати ключки тощо.

На останньому етапі розвитку первісного суспільства виникли ігри, які майже повністю абстрагувалися від праці. Гравці стали ділитися на команди, з'явилися спеціальні майданчики для ігор, удосконалювався ігровий інвентар. Ігри

стали регламентуватися найпростішими правилами, з'явилися спортивні судді та глядачі.

Процес розвитку фізичної культури поступово привів до виокремлення з ігор і відособлення як самостійних таких фізичних вправ, як біг, метання, стрибки, плавання та інші види рухів. Усі вони так чи інакше були пов'язані з підготовкою членів общини до праці. Виникли спеціальні прийоми навчання фізичних вправ підлітків і молоді, тобто з'явилося фізичне виховання.

У родовому суспільстві фізичне виховання носило високий рівень розвитку. Етнографічні дослідження показують, що кожній народності були властиві свої форми та види вправ. У австралійців – ігри, метання бумеранга та палиці, ігри в м'яч, боротьба, танці. В індіанців Америки – вправи: ходьба, біг, плавання, гонки на човнах, метання і металеві ігри, ігри з м'ячем і т. д. Ігор із м'ячем налічувалося більше десяти, проводилися вони впродовж декількох днів і брало участь у них більше 100 осіб. Також відомі індіанські танці, що носили багатофункціональний характер. В африканських племенах проходили метання в ціль, фехтування палицями, біг, стрибки, метання списа на відстань й у висоту, військові ігри, танці. Чоловіки грали з м'ячем. У тунгусів (евенків) можна виділити дві стадії підготовки: 1-ша стадія – все чоловіче населення займалося стрільбою, бігом, ухилянням від стріл, керуванням човном; 2-га – лише для тих чоловіків, які добре були навчені військової справи.

Однією з форм фізичного виховання був обряд ініціації (перехід з однієї вікової групи в іншу). Це була перевірка фізичної готовності членів громади. Готуючись до ініціацій, юнаки посилено тренувалися, загартовувалися, утримувалися від їжі тощо. Наприклад, таким обрядом в африканських племенах було відправлення хлопця в джунглі на декілька місяців. В ініціаціях широко використовувалися біг, стрибки, метання списа, боротьба.

Зі стародавнього періоду до нас дійшли такі методичні прийоми навчання: наприклад, в індіанців враховувалися статеві

особливості, у чукчів – жінки брали участь у бігові на більш короткі, ніж у чоловіків, дистанції, ескімоси поступово збільшували вагу каменя і відстань під час навчання метання, змінювали розмір лука, лиж, човнів.

У період розкладу родового ладу відбувається воєнізація фізичних вправ. Наприклад, кулачний бій, тренування зі зброєю, змагання колісниць, стрибки через меч, списи. У цей період з'являються початкові форми установ суспільного виховання – таємні спілки і будинки молоді, які існували лише для фізичного виховання юнаків.

Характерною особливістю цього періоду є також поява місць для проведення змагань із гри у м'яч, тобто перших спортивних споруд, а також двох типів шкіл – для багатих і бідних, а головною рисою виховання стає його спрямованість на військово-фізичне навчання.

Таким чином, у родовому суспільстві фізичне виховання мало важливе значення і було однією з функцій родової громади. Головною рисою фізичного виховання можна вважати його загальність. Воно було однаковим для всіх (існував лише розділ за статтю) і строго обов'язковим.

Під час розпаду родового ладу й утворення класів фізичне виховання втрачає свою єдність, воєнізується, піддається дії культу, набуває станово-класових ознак та класового характеру.

Питання для самопідготовки

1. Що є предметом вивчення історії фізичного виховання і спорту?
2. Дайте визначення основних термінів із дисципліни.
3. Виникнення терміна «гімнастика» та еволюція цього поняття.
4. Які підходи використовують для періодизації історії фізичної культури?

5. Які джерела використовують для вивчення історичних матеріалів?
6. Назвати та охарактеризувати основні напрямки зародження фізичної культури в первісну епоху.
7. Які із засобів рухової активності використовувалися в обрядах посвяти первісної людини.
8. Виховний ідеал в епоху переходу від первіснообщинного ладу до класового.

Лекція 6

Фізичне виховання в рабовласницькому суспільстві. Фізична культура Стародавнього Сходу та Америки

План

1. Особливості розвитку фізичного виховання в рабовласницькому суспільстві.
2. Особливості фізичної культури країн Стародавнього Сходу (Месопотамія, Єгипет, Індія, Китай).
3. Фізична культура народів Америки у період до європейської колонізації.

1. Рабовласницьке суспільство виникло в IV–III тис. до н. е., що стало закономірним етапом на шляху подальшого розвитку людства.

Основою суспільних відносин у рабовласницькому суспільстві стала власність рабовласника на знаряддя і засоби виробництва, а також на робочу силу рабів, яких вони жорстоко експлуатували. Ці глибокі зміни в структурі суспільних відносин знайшли своє відображення у всіх сферах матеріальної і духовної культури, зокрема й сфери фізичного виховання та спорту.

Особливості фізичної культури в цей період:

1. Фізична культура набула класового характеру і слугувала інтересам панівного класу. Раби фізичного виховання не одержували.

2. Фізична культура втратила зв'язок із трудовою діяльністю і стала засобом військово-фізичної підготовки рабовласників.

3. Фізична культура виділилася в самостійну частину культури суспільства і широко застосовувалася в сімейному вихованні, навчальних закладах, армії, побуті, культових обрядах. Для цього у всіх рабовласницьких державах були створені системи фізичного виховання і військово-фізичної

підготовки. З'явилися спеціальні установи, стали складатися зачатки науки про фізичне виховання.

Відповідно до зміни умов життя ключовим завданням фізичної культури, що почала носити класовий характер, стало виховання типу людини, готової для утримання влади і завоювань. Види фізичної культури, що зберегли трудові мотиви, в середовищі панівних прошарків, які відокремилися від народу, поступово перетворилися в практичний додаток до військової підготовки.

2. Перші сліди фізичної культури Стародавнього світу були виявлені в районі, що прилягає зі сходу до Середземного моря, а також у Месопотамії (суч. Ірак, Сирія, Туреччина) в IV тис. до н. е. Активну участь у підтримці та розвитку фізичної культури брало вільне сільське населення, з яких набирали простих воїнів.

Однак на більш пізніх етапах розвитку цих держав участь у демонстративних заходах змагального характеру і ритуальних танцях поступово ставало привілеєм замкнених груп пануючого класу.

Важливу роль у розвитку фізичної культури Месопотамії, а потім і в країнах Близького Сходу відіграв винахід у другому тисячолітті до н. е. колісниці на кінній тязі. Масове використання коней не лише привело до перетворення військового мистецтва і фізичної культури, але також покращило транспортне з'єднання між країнами і тим самим прискорило обмін культурними цінностями та досвідом. З різних джерел було встановлено, що в Месопотамії виготовляли палиці з очищеного стрижня листка фінікової пальми, які надалі служили для гри в м'яч із битою, а згодом стали застосовуватися в кінному поло. Найдревніший пам'ятник культу боротьби на поясах, в основу якої покладені бойові прийоми полонення суперника, – бронзова статуя, виготовлена приблизно в 2800 р. до н. е. (виставлена в Багдадському музеї). Ритуальні змагання, що проводилися в новорічні свята на честь

бога Мардука, більш ніж на тисячу років випередили Олімпіади античних греків.

Про розвиток фізичної культури Вавилону свідчать теракотові зображення полювання, стрільби з лука, кулачного бою і змагання на колісницях.

Із давньої Персії до нас дійшли записки давньогрецьких історіографів Геродота і Ксенофонта, які красномовно свідчать про те, що вони навчали своїх дітей (віком 7–16 років) у «виховних будинках», що діяли при дворах сатрапів, боротьби, бігу, їзди верхи, метання списа, стрільби з лука. (Надалі з цих закладів утворилися так звані будинки розвитку сили, що збереглися аж до поширення сучасного шкільного фізичного виховання та спортивних організацій Ірану). Підготовці юнаків слугували обов'язкові мисливські випробування на сміливість, змагання з кінного поло (чауган), що виникли на основі гри в м'яч із битою. Підготовка до випробувань розвивала швидкість і спритність. Гра індійського походження, що стала відомою під назвою «шатранг шахматнах», виховувала здатність до стратегічного мислення.

У Стародавньому Єгипті знайдені зображення, що показують боротьбу, стрільбу з лука, плавання, їзду на колісницях. Вимога, щоб царі мали всебічну фізичну підготовку, відповідала суті класової держави Стародавнього Єгипту, де фараони володіли безмежною централізованою владою. Військова підготовка пануючих класів сприяла культу влади (полювання, боротьба, фехтування на палицях і ритуальні танці).

У міру поширення рабовласництва у фізичній культурі відбувалися важливі зміни. Магічний обряд відтіснявся на другий план, все більшого значення набував естетичний аспект видовищності.

Фараони Середнього царства (2040–1730 рр. до н. е.), щоб підвищити рівень розвитку фізичних якостей обслуги, стали створювати училища для підготовки і відбору храмових танцівниць та акробатів. До цього періоду належать і описи

парних ігор із м'ячем. Усе вищесказане свідчить про те, що фараони і знать менше стали приділяти увагу власній спортивній формі, але з великим задоволенням спостерігали за спритністю рухів своїх рабів.

У період Нового і Пізнього царства (1562–332 рр. до н. е.) фізична культура збагачується новими рисами. З'являються зображення зі змаганнями веслярів і воїнів, які біжать за колісницями, а також змагання лучників і кулачних бійців.

На святах царя Рамзеса II (1290–1223 рр. до н. е.) проводилися змагання з боротьби та фехтування на палицях з нубійцями, лівійцями та іншими народами, результати цих змагань оцінювали судді.

Розвиток фізичної культури Індії в стародавній період відрізнявся від традицій розглянутих вище культур. Населення Стародавньої Індії мало найбільш цінні традиції у сферах ритуальної оздоровчої гімнастики, танцю і самооборони без зброї. Поради щодо зняття болю в різних частинах тіла за допомогою натискань і розтирань свідчать про розвинене мистецтво масажу.

У давньоіндійських описах уперше трапляються згадки і про такі форми поединку і єдиноборства, стиль яких характеризується нанесенням ударів рукою або ногою по чутливих до болю частинах тіла супротивника, а також проведенням прийомів на удушення і створенням системи йоги. Значного поширення дістали мисливство, їзда верхи, фехтування на мечях, стрільба з лука, ігри з м'ячем, кінне поло, хокей на траві, їзда на колісницях. Характерною особливістю фізичної культури Стародавньої Індії є її поділ за кастовою приналежністю – каста арійців (привілейовані касты), брахманів (священиків), кшатріїв (військове дворянство), вайтів (займалися почесними ремеслами), неарійців (сільські жителі).

Арійська каста завойовників одержували фізичну підготовку високого рівня. Згідно із законами Ману, записаними у I ст. до н. е., вони успішно билися на бойових колісницях і верхи, на ділянках місцевості, залитих водою, на слонах і

човнах, на лісистій місцевості, застосовуючи лук, на гористій місцевості із мечем і щитом.

Для неарійських каст стали «недоторканими» верхова їзда, всі вправи зі зброєю, йога. Про фізичну культуру арійських каст найбільше можна довідатися з Вед і давньоіндійських епосів, що свідчать про атлетичні змагання, стрільбу з лука, змагання із самооборони (зі зброєю і без неї), перегони на колісницях, ігри в м'ячі з битою, кінне поло, хатху-йогу, шахи.

У Китайських хроніках (VIII–VI ст. до н. е.), повідомлялося, що перші паростки фізичної культури, які набули розвитку в долині Хуанхе та Янцзи, з'явилися на початку III тис. до н. е.

У 2698 р. до н. е. була написана книга «Кунфу», в якій уперше систематизовано поширені серед народу різні вправи лікувальної гімнастики, болезаспокійливого масажу, ритуальних танців, що зцілюють від хвороб, безпліддя, а також бойових танців. У цей період хлопчиків виховували в спеціальних закладах.

У Стародавньому Китаї не відбувалося різкого поділу суспільства на касты. Тут залишалася можливість для простолюдина добитися кращого положення у громаді завдяки фізичним і розумовим здібностям. У Стародавньому Китаї велику роль у фізичній підготовці відігравали бойові танці, з легким озброєнням. Склалися форми рухів типу пантоміми, що, крім розвитку спритності й стійкості воїнів, слугували також зображенню героїчних подвигів.

Народ, за винятком рабів, грав у гру – попередницю сучасного футболу – «чжу ке». Ця гра використовувалася як додатковий засіб для розвитку швидкості, спритності й винахідливості в підготовці піших воїнів. У центрі ігрового майданчика, на відстані 4 м один від одного, в землю вкопували дві бамбукові палиці заввишки близько 4 м, між якими натягували сітку. У верхній частині сітки вирізали отвір діаметром 60 см. Це були «ворота». Гравці передавали один одному м'яч, наносячи по ньому удари ногами й руками,

використовуючи при цьому до 70 різних видів ударів. Існувало і близько 10 порушень правил гри.

Проходили також змагання з боротьби, кулачного бою, підняття важких предметів, перетягування каната, танців і змагання на воді.

У Стародавньому Китаї склалася своя система ідеалів у сфері фізичної культури, що знайшла вираження в принципі «сань мей». У цьому принципі, як і в різних жанрах мистецтва, знайшли відображення вимоги принесення користі для суспільства. Особливий наголос робився на формування волі й характеру. Якщо учасник гри в м'яч або борець грубили, судді та глядачі таврували його як «сяо цзянь», що означало високий ступінь суспільного презирства. Під час кулачного бою, що мав характер боротьби тіней, високо цінувалося не саме попадання в супротивника, а спритне вивертання від ударів противника з тим, щоб викликати в нього внутрішнє сум'яття.

3. Більша частина корінного населення Америки жила у соціальних умовах первіснообщинного ладу. Лише у племен, які населяли західний берег південної півкулі, а також у мексиканських і центральноамериканських племен склалися своєрідні класові відносини. Племена, які промишляли полюванням, кочові й осілі племена часто воювали між собою за більш багаті території, за долини рік, за соляні копальні, через рабів і навіть деколи через каучук, що служив вихідним матеріалом для виготовлення м'ячів. Для тренування сили волі їх воїни застосовували форсовані марші, біг, веслування, боротьбу, силові змагання, ігри із м'ячем та збройні ігри.

За відсутності інших засобів пересувань серед різних видів фізичних випробувань значного розвитку набув біг. Вправи із самозаглиблення представників духовного стану привели до виникнення системи оздоровчої гімнастики, подібної до індійської.

Суспільна роль індіанських ігор у м'яча різнилась залежно від ступеня розвитку різних племен. Ігри в ракет племен ірокезів, тольтеків, дакотів і маскогів, які вели

надзвичайно дикий спосіб життя, дуже нагадували їх воєнні дії і проходили за участі сотень людей. Ці ігри впродовж тривалого часу вирішували питання про авторитет племен, за їх допомогою вирішувались і спірні питання. Часто і переселенці пропонували гру у м'яча чи фехтування на палках як засобу припинення розбратів, незважаючи на те, що у них функція гри була швидше пов'язаною із культом сонця і обрядом родючості. Чисельність команди зменшилася до семи, а умови гри стали більш складними.

Питання для самопідготовки

1. Визначити та охарактеризувати фактори суспільної само регуляційної ролі фізичної культури стародавнього світу.
2. Охарактеризувати особливості фізичної культури у рабовласницькому суспільстві.
3. Охарактеризувати особливості становлення фізичної культури в Месопотамії.
4. Охарактеризувати особливості становлення фізичної культури в Стародавньому Єгипті.
5. Охарактеризувати особливості становлення фізичної культури в Стародавній Індії.
6. Охарактеризувати особливості становлення фізичної культури в Стародавньому Китаї.
7. Охарактеризувати особливості фізичної культури народів Америки у період до європейської колонізації.

Лекція 7

Фізична культура Античної Греції та Риму

План

1. Значення фізичного виховання у Стародавній Греції.
 - 1.1. Фізичне виховання у Спарті.
 - 1.2. Фізичне виховання в Афінах.
 - 1.3. Антична гімнастика.
2. Особливості фізичної культури Стародавнього Риму.
3. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.

1. У Стародавній Греції була створена унікальна для того часу система виховання, що поєднувала розумову, естетичну та фізичну освіту. Фізичній культурі відводилося неабияке значення: греки вважали однаково неосвіченим як того, хто не вмів читати, так і того, хто не вмів плавати, а давньогрецький філософ Платон вважав за кульгавого кожного, хто був непропорційно розвинений духовно та фізично. Фізична досконалість поєднувалась з іншими якостями людини. Громадянин грецького поліса повинен був займатися фізичними вправами, якщо він сподівався в подальшому відігравати яку-небудь роль у державі.

Розглянемо аспекти фізичного виховання молоді у давньогрецьких Спарті та Афінах, де здійснювалися два різні підходи до вирішення завдань фізичного виховання.

1.1. Загальновідомо, що з раннього архаїчного періоду спартанське виховання мало на меті підготовку досконалого воїна. Із цієї точки зору спартанська система була досконалою. Спарта ніколи не налічувала більш ніж 10 тисяч чоловік, які тримали у покорі ілотів, кількість яких нерідко коливалася від 200 до 300 тисяч. Саме це показує досконалість їхнього військового вдосконалення, що дозволяло їм не лише вижити, а й бути провідною військовою державою в еллінському світі.

Особисте життя спартанців належало державі. Молодь виховувалася під наглядом усієї держави, де контролювали

дитину майже з перших днів її існування. За легендою, слабких дітей скидали з урвища, оскільки вважалося, що життя такої дитини не потрібне ні їй самій, ні державі. Таким жорстоким (з погляду сьогодення) чином прагнули не допускати у своє середовище слабких і хворобливих людей.

До 7 років діти виховувались у родині. Новонароджених не пеленали. Дітей привчали не боятися темноти, не плакати, загартовували. Із 7 років хлопчики виховувалися в громадських школах. Першу групу становили хлопчики 7–12 років. Педоном стежив за іграми дітей, спостерігаючи, чи сміливий хлопчик, чи наполегливий у бійках. Навчання ж грамоти приділявся мінімум часу. Головні зусилля спрямовувалися на досягнення фізичного загартування.

Із 12–14 років режим хлопчиків будувався так, щоб привчити їх до невибагливості та витривалості. Тут уже вибирався серед хлопчиків старший (ірен), який розпоряджався своїм загonom. Привчали переносити холод, спеку, голод, спрагу та виносити біль. Їжу юні спартанці зобов'язані були здобувати крадіжкою: так виховувалася спритність. За найменшу провину жорстоко карали: так виховували терпіння. Одежа зводилася до мінімуму навіть узимку. А з 18 років юнак ставав ефебом, отримував озброєння воїна та займався лише військовими вправами. Із цього часу моді спартанці брали участь у криптіях – нічних походах у пошуках ілотів. На їхню думку, кожен ілот, який знаходився вночі поза домівкою, був змовником і його необхідно було вбити. Виховувалося презирство до рабів.

За давнім звичаєм кожні 10 днів ефеби повинні були без одягу проходити перед ефорами (чиновниками), які стежили за виконанням громадянами Спарти всіх законів і постанов. З приводу цього щодекадного контролю за ефебами Павсаній повідомляє: «Якщо вони були міцними й сильними, ніби викарбуваними із каменю, завдяки тілесним вправам, то їх заохочували загальним схваленням. Якщо ж ефори помічали у них сліди кволості та крихкотілості або ж зайвого жиру

(наслідок недостатніх тренувань), юнака піддавали тілесному покаранню».

Розумове виховання державою не заохочувалося. Це було особистою справою кожного спартанця. Основними ж елементами навчання молоді були полювання, релігійні та військові танці, яким присвячувалася більша частина дня хлопчиків та юнаків. Головними видами фізичних вправ були: біг, стрибки, метання, боротьба, кулачний бій, ігри.

Дівчата-спартанки також одержували фізичне виховання. Вони повинні були для зміцнення свого тіла бігати, метати диск і спис. Їм заборонялося вести зніжений спосіб життя. Головна мета їх фізичної підготовки пов'язувалася із посиленням військової могутності Спарти. Молоді спартанки, міцні та загартовані, готувалися стати матерями таких самих міцних і загартованих воїнів.

Спартіати створили особливу воєнізовану державу найсильнішу переможну армію в Греції. Кінцевою метою спартанської системи фізичного виховання було виховання досконалого воїна, без зважання на обмеженість і некультурність основної маси спартанців. Фізичне виховання зробило з них добрих атлетів. Завдяки йому саме вони домінують на ранніх Олімпійських іграх.

1.2. Інакше здійснювалося фізичне виховання в Афінах. Афіньська виховна система істотно відрізнялася від спартанської. На протигагу міцному військовому тренуванню спартанців лідери афіньської демократії створили у своїй країні гармонійне виховання, метою якого було створення справжніх громадян, здатних добре оборонятися. Це виховання відбувалося в загальній гармонії і цілою системою афіньського життя, в якій воно було невід'ємним і неодмінним елементом.

Афіньська виховна система, як і виховні системи всіх інших еллінських міст, складалася з гімнастики, музики та граматики. Суть розбіжності між афіньською та спартанською системами полягала у меті виховання молоді та характері фізичних вправ і музичного тренування. В Афінах виховання

молоді впродовж архаїчного періоду мало виключно аристократичний характер.

До 7 років діти виховувались у родині. Потім починалося шкільне життя афінського хлопчика. На відміну від Спарти дитину тут і в навчальний період не відривали від сім'ї. До 14–16 років хлопчик під наглядом раба відвідував приватні школи, де навчався музики, читання, письма і, зрозуміло, фізичних вправ.

В Афінах існувало три види шкіл, які могли відвідувати одночасно: граматична, музична і гімнастична (палестра). В палестрі хлопчик-афінянин знаходився значну частину дня. Тут під керівництвом педономів і гімнастів він проводив час у безперервних вправляннях і дружніх змаганнях зі своїми ровесниками.

Перші громадські *гімнасії* з'явилися у VI ст. до н. е. Із 14–16 років виховання афінянина відбувалось у таких громадських гімнасіях. Тепер ними керували гімнасіархи і педотриби з кола найавторитетніших осіб. Значно збільшувалося фізичне навантаження. Одночасно вводилися елементи громадського виховання (бесіди із дорослими, відвідування театрів, судів, народних зібрань, музичних змагань та змагань атлетів). Хлопчиків послідовно привчали не лише до елементарної товариськості, а й до активної соціальної позиції.

Виховання в гімнасіях було підготовкою до військового навчання. Вісімнадцятирічний юнак міг бути прийнятим до вільних громадян і після присяги на вірність державі він вступав до лав ефебів.

Дворічне навчання ефебів спочатку проходило у таборах, де вони засвоювали техніку тактику ведення бою. Другий рік ефеби проводили вже у віддалених гарнізонах. Вони вели життя регулярних солдатів, несли охорону на кордоні держави.

Афінська система відкривала більше можливостей для різнобічного вдосконалення особистості. Військова фізична підготовка не заважала тут розвитку широкого культурного процесу.

У Стародавній Греції відбувається зародження теорії фізичного виховання. У літературі стародавніх філософів та вчених – Платона, Аристотеля, Демокріта, Сократа, Гіппократа – висловлено чимало цінних думок щодо фізичного виховання як складової частини загального виховання й освіти.

1.3. Слово «гімнастика» походить від грецького «оголений». Оголеність пов'язана із гомерівським періодом, коли заняття, що проводилися на березі річок, струмків і біля моря, містили багато таких завдань, для виконання яких одяг був завадою (подолання водної перешкоди, боротьба у воді). Згідно з іншими згадками, греки, вірячи у магію, вважали, що одяг може ослабити фізичні здатності людини.

Антична гімнастика складалась із трьох основних частин: рухливих ігор, у яких під спостереженням батьків чи вихователів брали участь діти від 1 до 7 років, а також із навчання палестрики й орхестрики.

Вправи дитячих ігор проводились у рамках фізичного виховання (вправи із м'ячем, обручем, біг, метання списа, диска та інші вправи, що розвивали спритність).

Назва «палестра» пов'язана із першими залами для боротьби, які були побудовані у VIII ст. до н. е. замість турнірних майданчиків під відкритим небом. У рамках системи вправ основу загальної фізичної підготовки становила комплексне випробування – пентатлон. Він поєднував згідно із традиціями біг (приблизно 192–196 м), стрибки у довжину з гальтерами, метання списа, диска і боротьбу. Із інших вправ, що належать до палестри, найбільше значення мали рукопашний поєдинок, кулачний бій, боротьба вільним стилем, боротьба і метання каміння. У цій школі навчали також бігу зі зброєю, верховної їзди, стрільби з лука, плавання.

Орхестрика сформувалась із ритуальних танців і містила в собі мистецтво рухатись і вправи, що вважалися необхідними для розвитку спритності. Одночасно вона слугувала додатковим до палестри навчанням. Для розвитку спритності використовували ігри з м'ячем, акробатичні вправи, обрядові, театральні та бойові танці.

Фізичне виховання Стародавньої Греції через десятки століть було використане у багатьох країнах під час формування національних систем фізичного виховання дітей і молоді.

Атлетика Стародавньої Греції за багатьма показниками, такими як: масовість, поголовне фізичне виховання та захоплення спортом, усвідомлення корисності занять фізичними вправами та збільшення обороноздатності держави, естетикою і кодексом честі атлета тощо, – прирівнюється, а можливо, в чомусь і перевищує сучасну систему фізичного виховання.

2. У Стародавньому Римі рабовласницький лад досяг найвищого розвитку. Рим виник і розвивався як держава централізована, що робило його значно сильнішим, ніж Греція. що істотно вплинуло на розвиток різних сторін суспільного життя та культури, зокрема й культури фізичної. Історія Стародавнього Риму нараховує три основні періоди: царський період, період республіки та період імперії. Так званий царський період (VIII–VI ст. до н. е.) – це епоха розпаду родового ладу й освіти Римської держави. Фізична культура цього періоду мало чим відрізнялася від фізичної культури інших народів. Носила вона переважно військовий характер. Поширені були змагання вершників, перегони колісниць, вправи в метанні списа, боротьба, кулачний бій та ін.

У період республіки (VI–I ст. до н. е.) Римська держава вела численні й успішні війни, розширюючи свою територію. Фізична культура, як і багато інших сторін загальної культури, набула яскраво вираженого військового характеру. Але на відміну від Греції у Римі не існувало обов'язкової державної системи фізичного виховання. На великій території Римської держави не було можливості стежити за вихованням кожного хлопчика, та й не було необхідності у цьому. Із великої кількості громадян завжди набиралося достатньо воїнів. Кожен римлянин повинен був бути готовим до несення військової служби, що для більшості була єдиною можливістю зайняти більш високе положення у суспільстві. Крім того, завойовницькі війни, які супроводжувалися грабежами, приносили багатство навіть

рядовим легіонерам. Тому кожна родина була зацікавленою у хорошій фізичній підготовці юнаків.

У римській армії широко застосовувалися спеціальні приладдя для фізичних вправ: дерев'яний кінь, штурмові драбини, опудала для нанесення ударів та уколів.

У Римі існували приватні школи, у яких хлопчики із багатих і знатних сімей одержували добру фізичну підготовку. Підлітки бігали, боролися, метали списи, навчалися їздити верхи, фехтували. Змагання для римських юнаків влаштовувалися на Марсовому полі.

У кінці II ст. до н. е. у Римі створюється постійна, професійна армія. Це звільняє основну масу населення від військових обов'язків, і значення військово-фізичної підготовки молоді поступово зменшується. Разом із тим усе більше зростає інтерес до різного роду видовищ, що влаштовувалися представниками римської знаті. Для видовищ будувалися цирку та амфітеатри. Спочатку глядачі задовольнялися лише співом, музикою, боротьбою і кулачним боєм, а згодом з'являються битви із дикими тваринами або навіть страти, коли на арені цирків беззбройних людей віддають на розтерзання звірам. Відомі бої гладіаторів, що перетворювались у кроваву забаву римлян.

Підготовка гладіаторів відбувалася в спеціальних школах, куди відбиралися фізично найсильніші раби. Їх навчали володіння найрізноманітнішою зброєю і складних прийомів ведення бою. Пізніше на арену цирків випускали цілі загони гладіаторів, а згодом стали влаштовувати між ними на спеціальних водоймах морські бої. Гарна військова і фізична підготовка гладіаторів створювала небезпеку для Риму, особливо під час повстання рабів. Добре відоме в історії повстання Спартака за визволення рабів (74–71 рр. до н. е.) ледве не зруйнувало Римської держави. Із 20-х рр. XX ст. у пам'ять про Спартака проводяться спортивні змагання – спартакіади, його ім'я носять спортивні товариства.

Поряд із гладіаторськими боями та іншими виступами у циркух широкого розвитку дістали перегони колісниць. Для

проведення змагань були побудовані грандіозні споруди. Найвідоміші з них – терми імператора Каракалли (приміщення для плавання та купання) і Колізей (що вмщував більше 50 тис. глядачів).

Із IV ст. н. е. з утвердженням християнської релігії проведення свят поступово припиняється. Християнська церква вела боротьбу із цими видовищами, оскільки вони відволікали людей від церкви. Змагання, присвячені язичницьким богам, заборонялися як такі, що суперечать новій релігії. У східній частині Римської імперії, Візантії, циркові видовища й особливо перегони колісниць тривали ще дуже довго. Однак загалом, фізична культура рабовласницького ладу занепадає, уступаючи місце культурі нового суспільства.

3. Виникнення та розвиток Олімпійських ігор обумовлені економічними, політичними, воєнними і культурними передумовами, що формувались у Стародавній Греції, у період розпаду родових відносин й утворення класового рабовласницького суспільства.

Однією із головних причин виникнення суспільних Ігор була необхідність у підготовлених воїнах, демонстрації привілеїв військової знаті та аристократії. Ця необхідність виникла через безперервні війни за володіння кращими землями, які в давньогрецькому суспільстві вели окремі племена, а потім і міста-поліси.

Перші відомі історії Олімпійські ігри відбулись у 776 р. до н. е. у грецькому місті Олімпії. Там, крім храмів, знаходилися гімназії, палестра, стадіон та іподром. Олімпійські ігри проводилися один раз на чотири роки. Періоди між ними називались Олімпіадами. Програма Олімпійських ігор на початку складалася лише з бігу на один стадій (192 м 27 см), а згодом розширилася за рахунок змагань із пентатлону, бігу зі зброєю (меч та щит), панкратіону, кулачного бою, змагань колісниць і верхової їзди. Із 37-ї Олімпіади (632 р. до н. е.) в Іграх стали брати участь і діти. У період із VII до II ст. до н. е. в Олімпійських іграх могли брати участь лише вільнонароджені

греки. Раби та люди негрецького походження і жінки до Ігор не допускалися. Підготовка до Ігор для кожного з учасників була обов'язковою: 10 місяців удома і місяць в Олімпії. Її могли дозволити собі лише заможні рабовласники, які мали достатню кількість вільного часу.

По всій території Греції оголошувалося перемир'я, припинялися війни між містами, ніхто не мав права ступити на землю Олімпії зі зброєю в руках.

У 394 р. н. е. римляни скасували проведення Олімпійських ігор. І лише у 1896 р. з метою зміцнення миру та злагоди француз П'єр де Кубертен ініціював відновлення Олімпійських ігор.

Питання для самопідготовки

1. Розкрити значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції.
2. Передумови зародження фізичної культури в країнах Стародавньої Греції. Порівняти їх з передумовами країн Сходу.
3. Охарактеризувати особливості становлення фізичної культури в Спарті.
4. Охарактеризувати особливості становлення фізичної культури в Афінах.
5. Визначити спільне та відмітне спартанської та афінської систем фізичного виховання молоді.
6. Розкрити зміст античної гімнастики та показати її зв'язок з тогочасним виховним ідеалом.
7. Охарактеризувати особливості становлення фізичної культури у Стародавньому Римі в «царський період», «період республіки», «імператорський період».
8. Чому спортивні змагання Стародавньої Греції називають Олімпійськими іграми?
9. Які спортивні дисципліни входили до програми Олімпійських ігор Стародавньої Греції?

Лекція 8

Фізична культура епохи середньовіччя (V – XVII століття)

План

1. Місце фізичного виховання і змагань у житті феодального суспільства.
2. Військово-фізична підготовка лицарів.
3. Фізичні вправи у житті селян та ремісників.
4. Початок формування буржуазної фізичної культури.
5. Фізична культура народів Азії, Америки та Африки (III – XVII ст.).
6. Розвиток педагогічних ідей фізичного виховання в епоху Відродження.

1. Сучасна історична наука використовує термін «середні віки» щодо періоду суспільного розвитку з кінця V до другої половини XVII століття, а в деяких країнах і довше, коли в найрозвиненіших районах світу визначальну роль відіграв феодалізм, феодальний устрій. Феодальне суспільство ділилося на два основні класи – клас експлуататорів-феодалів та клас кріпаків-селян. Панівним станом за феодалізму були світські феодалі (лицарі) та духовенство.

Зважаючи на головні тенденції розвитку фізичної культури, можна говорити про фізичну культуру раннього середньовіччя, тобто періоду становлення феодалізму (V–X ст.), фізичну культуру розквіту середньовіччя, тобто періоду розвиненого феодалізму (XI–XV ст.), і про фізичну культуру періоду занепаду феодалізму (XV–XVII ст.). Упродовж останніх двох періодів у Європі набуває розвитку фізична культура епохи Відродження (XIV–XVI ст.).

В кінцевому підсумку різні суспільні потреби, умови, місцеві звичаї та їх взаємний вплив створили в середні віки різноманітність феодальних форм фізичної культури. Однак у рамках такої удаваної різноманітності все більше відокремлювалися відповідно до характеру суспільного ладу

норми ігор і «спортивних» занять з фізичного виховання правлячих класів і різних прошарків, пов'язаних із ними васальними й іншими відносинами, а також селян і міського населення. З появою феодального ладу змінюється характер праці, трудових відносин, починається інтенсивніший розвиток виробництва. Впроваджені в трудовий процес нові технології вимагали нових підходів до фізичного розвитку людини. На розвиток фізичної культури в середні віки впливає також тісно пов'язана із нею військова справа. В цей період з'являються нові види зброї, нова тактика ведення бою, регулярні армії.

Велику роль у створенні феодальних форм фізичної культури відіграли різні світові релігії, а також виниклі в їх рамках релігійні напрямки. Буддизм, християнство й іслам, тісно пов'язані з утворенням феодальних держав, вибирали й використовували у своїх інтересах місцеві звичаї або ж самі пристосовувалися до них.

2. У XI–XII ст. на всю Західну Європу поширився інститут лицарів. Подаровані королем маєтки могли передаватися в спадщину, і лицарське походження стало необхідною умовою приналежності до лицарського ордену. Тих, хто не мав лицарського походження, могли посвятити в лицарі лише королі. Одним із перших лицарських орденів було засновано у Німеччині в 1198 році. Очолював кожен лицарський орден обраний ним головний магістр. Лицарство становило замкнену феодальну військову систему всередині дворянства.

Норми фізичного виховання в лицарських закладах визначалися високими фізичними вимогами, необхідними для повного міжусобиць життя феодалів і воєнних дій того часу. Загальновідомо, що аж до кінця XIV ст. найважливішим елементом ведення бойових дій у Західній і Центральній Європі був двобій із застосуванням холодної зброї. А боєздатність визначалася насамперед фізичною силою і стійкістю лицаря в латах.

Фізичне виховання лицарів мало класовий та військово-прикладний характер. Лицарі займалися лише військовою

справою, нехтували фізичною працею, вели вільне життя, були неосвіченими, а часом і неписьменними.

Система їх виховання зводилася до опанування ними семи «лицарських доблестей»:

- 1) їзда верхи;
- 2) фехтування;
- 3) мисливство;
- 4) плавання;
- 5) стрільба з лука;
- 6) гра в шахи;
- 7) складання віршів (необхідне для придворних із гарними манерами).

Управність, потрібну для військової служби і придворного життя, лицар здобував ще в юності. Феодали посилали своїх синів, що досягли семирічного віку, один до одного чи до короля в «навчання». Із 7 до 14 років майбутній лицар виконував обов'язки пажа у домі почесного вельможі. Велику увагу в їх фізичному вихованні мали ігри та спорт. Після досягнення 14-річного віку пажі ставали зброєносцями. У 21 рік зброєносців посвячували в лицарі. До цього часу вони повинні були цілком опанувати «лицарські доблесті», навчитися лицарського обходження, осягти придворний етикет. Готуючись стати лицарем, юнаки багато займалися фізичними вправами, виробляли в собі витривалість і силу.

Виділяли рухливі спортивні та військові ігри. Серед спортивних ігор найпопулярнішими вважалися: французька же де пом (прототип тенісу), англійська суль (прототип футболу), голландський гольф (гольф).

Військові ігри передбачали штурм міських стін, облогу замків або інших укріплених місць. Найскладнішою справою у верховій їзді лицаря, закутого в лати, було вироблення почуття рівноваги. Основи цього вміння відпрацьовувалися на дерев'яному коні, а потім у підлітковому віці переходили до верхової їзди на місцевості. Плавання означало практично плавання на коні, під час якого вершники використовували бурдюки і в'язки хмизу, щоб не потонути. З видів спорту

найбільшого розвитку набули фехтування, верхова їзда, боротьба, метання (молота, списа), стрибки в довжину, стрільба з лука.

Розвагою та спортом для лицаря було полювання: соколине, піше, кінне, із собаками. Головною формою полювання в період феодалізму вважався двобій із великими звірами: зубрами, ведмедами, оленями, кабанями, під час якого лицарі використовували зброю. Соколине полювання і полювання з луком на дрібну дичину влаштовувалися заради великосвітських дам і як колективні розваги. У ході стрільби з лука вчилися користуватись арбалетом.

Для перевірки військово-фізичної підготовки проводилися лицарські турніри: поодинокі та групові. Поодинокі турніри були двобоєм двох лицарів на списах (коли лицарі повинні були вибити один одного із сідла), групові були схожі на військові дії і проходили на великих майданчиках. Турніри проводилися з приводу перемоги в бою, народження сина тощо. Перед турніром давали клятву: «Готовий віддати життя королю, серце – жінці, честь – собі».

Найбільшого розвитку турніри досягли в часи хрестових походів у Німеччині, Франції, Англії, Іспанії. У XV–XVI ст. лицарство як стан разом із турнірами занепало. Винайдення пороху та вогнепальної зброї, поява найманих військ довели, що лицарська система фізичного виховання стала не потрібною.

3. Феодальне суспільство було більш прогресивним, ніж рабовласницьке. Селяни та ремісники, які мали своє господарство та свої знаряддя праці, були зацікавлені у праці, чого не було у рабів. Народні маси під час феодалізму були піддані жорсткій експлуатації, та її масштаби не були такими, як за рабовласницької системи.

Феодали та духівництво негативно ставилися до фізичних занять та ігор народних мас. Вони боялися, що селяни та містяни можуть використовувати вміння та навички, набуті під час стрільби з лука, їзди верхи, кулачного бою, у боротьбі за свої класові інтереси проти феодальних порядків. Проте,

незважаючи на всі гоніння та заборони, народні маси продовжували зберігати та розвивати традиційні форми ігор та фізичних вправ.

Фізичне виховання народних мас у період феодалізму в цілому проходило стихійно. Однак у книзі випадків воно набиало деяких організованих форм. У Швейцарії для молодих людей віком від 16 до 18 років проводилися систематичні заняття з біга, стрибків, боротьби, метання списа, фехтування на палицях. Під час повстань та народних війн селяни та ремісники широко застосовували фізичні вправи як один із методів військової підготовки своєї армії. Показовою у цьому відношенні є боротьба чеських селян та городян проти римокатолицької церкви та феодалських повинностей у XV ст.

Зі зростанням середньовічних міст (XI–XIV ст.) з'явилася нова можливість для подальшого розвитку народних форм фізичного виховання. Міське населення, а саме ремісники, для самозахисту міст від феодалів організовували фехтувальні та стрілецькі «братства». Найбільшого поширення вони набули у Франції, Італії, Німеччині, Бельгії, Швейцарії. У містах також практикували ігри та розваги. На міських святкуваннях виступали акробати, борці, кулачні бійці.

У період пізнього феодалізму (XV–XVII ст.) міцніюча міська буржуазія перетворювала стрілецькі й фехтувальні «братства» у закриті аристократичні клуби. Фізичне виховання міської знаті все більше уособлювалося. Заможні прошарки суспільства почали будувати спеціально призначені приміщення для занять фізичними вправами та іграми. У працюючого населення, що було задавлене бідністю та несправедливістю, все більше скорочувалися можливості для подібних занять.

4. Відродження – період в історії культури XIV–XVI ст., тоді визначальними у прискореному розвитку природознавства, філософії, літератури, мистецтва, педагогічної думки й фізичної культури стали суспільний вплив та антифеодалський світогляд міської буржуазії, що піднімалася. Його основу становив розвиток економіки, у якому сполучалися прогрес ремесел, торгівлі,

транспорту, географічні відкриття. У Північній Італії й інших найбільш розвинених пунктах Європи виникали зародки капіталізму. В окремих місцях починалися перші спроби переходу до буржуазного суспільного устрою. Пов'язаний із цими явищами новий світогляд Відродження слугував потребам й інтересам буржуазії, що становилася як клас, виражав її погляди. Його ідеалом був «гомо універсали» (усебічно розвинена людина), продукт того «історичного моменту», коли засновані на поділі праці матеріальні умови сприяли появи особистості в сучасному смислі слова, широкому розвитку її здібностей і зв'язків між людьми. Новий канон фізичної культури, відкидаючи карикатурний аскетизм середньовіччя, спирався на ідеї античності. Однак звернення в стародавність було лише запереченням заперечення, початком нового шляху на новому ґрунті.

У формуванні сформованої під впливом цих суспільно-економічних факторів фізичної культури епохи Відродження брали участь два тісно взаємозалежні ідейні течії: гуманізм і Реформація.

Гуманізм замість теологічної культури середньовіччя орієнтувався на культуру, педагогіку, систему цінностей і норми поведінки, у центрі яких знаходилася людина. Сюди відносили навчання дворянської і буржуазної молоді класичного мистецтва, музики, літератури; засвоєння модних природничо-наукових знань; знання військової справи; захоплення красотою природи; певні навички в полюванні, іграх, танцях, змаганнях – словом, формування таких потреб і такого підходу, коли для підростаючого покоління «ніщо людське не чуже».

Реформація протиставляла ієрархічній, авторитарній вірі релігійність, що базується на індивідуальних сприйняттях і спонукальних мотивах, створюючи відповідні їй систему виховання і спосіб життя. Культура гуманізму, у центрі якої знаходилася людина, чималою мірою підготувала появу релігійної культури, викликаної до життя Реформацією. Хоча Реформація протистояла світському погляду гуманістів на

життя, однак у вимозі відновити колишню чистоту релігії вона заперечувала головний інститут ідеології феодалізму – папство.

Культурно-історичне сполучення гуманізму й Реформації виникало з єдності рушійних сил, що стояли за соціальними битвами епохи.

Завдяки новому класу буржуазії, що створював свої власні закономірності у світі ігор й інших заходів, обмежених ритуалами змагань, що нерідко приховували в собі небезпеку для життя, виділилась особлива сфера, розвиток якої привів, з одного боку, через джентльменську спортивну діяльність до формування системи ідей сучасного спорту, суспільного за своїм характером; з іншого боку – до виникнення зв'язаного з визначеними інститутами фізичного виховання.

5. Особливою своєрідністю відрізнявся в епоху середньовіччя розвиток фізичної культури в народів Азії, Америки й Африки. Це було зумовлено особливостями соціально-економічного устрою, культури, побуту та народних звичаїв. Феодальні відносини в цих регіонах склалися більш повільно і з меншими потрясіннями, ніж у Європі. Тут більш міцно зберігалися й поступово збагачувалися новим змістом давні традиції фізичної культури.

Так, давня практика розвитку фізичної культури середньовічної Індії розширювалася за рахунок вправ у боротьбі, стрільбі з лука, кінних ігор. Поряд із національними танцями великої популярності набула хатха-йога, в основу якої були покладені норми руху тіла, ритуальні вправи, пов'язані з бігом та іграми.

У середньовічному Китаї після масового повстання селян «жовті пов'язки» для запобігання подібних виступів протягом декількох сторіч (III–V ст.) діяв указ про задавання населенням усякої зброї. У цей час серед селян і в монастирях стали формуватися різні способи самооборони без зброї. Починаючи з VI ст. швидко розвивалася техніка своєрідної гімнастики, що мала назву «ушу». Її основним змістом були захоплення голими

руками, удари кулаком і долонею в поєднанні з ударами ногами. В епоху правління династії Мін (XIV–XVII ст.) ушу досягло високого розвитку. За тих часів воно містило в собі до двох десятків вправ без зброї, а також велику кількість вправ зі списом і палицею. З появою вогнепальної зброї бойове значення ушу зменшилося, але при цьому зростала його оздоровча спрямованість. У Китаї також набули поширення гра в кінне поло, змагання з бігу і запозичена з Індії хатха-йога.

Розвиток фізичної культури в середньовічній Японії пов'язаний зі встановленням інституту лицарства – самураїв. Система фізичного виховання самураїв (бусидо) передбачала різноманітні види боротьби (сумо, елементи джиу-джицу і карате), мистецтво фехтування з одним чи двома мечами (кендо), володіння списом (нагіната), стрільбу з лука в пішому і кінному строю, всілякі ритуальні змагання, різновиди ігор у м'яч.

В Америці перед її колонізацією до найбільш розвинених цивілізацій належали держави інків, майя й ацтеків. У XII–XV ст. у цих народів склалися визначені системи фізичного виховання, що поєднували сімейні й державні форми. Ці системи набули класової спрямованості. У школах, що існували, учні займалися іграми й іншими фізичними вправами. Багато уваги приділялося військово-фізичній підготовці: стрільбі з лука і метанню списа, умінню користуватися мечем і щитом, боротьбі, що нагадує карате. Особливо потрібно виділити підготовку бігунів-кур'єрів в інків і ацтеків, що було зумовлено їх життєвою необхідністю. Багато ігор і вправ у цих народів було пов'язано з релігійними ритуальними обрядами. Проводилися також міжплемінні ігри, священні церемонії, атлетичні змагання. Усі системи фізичного виховання займали важливе місце в трудовому, військовому житті та побуті аборигенів Американського континенту. Вторгнення європейських колонізаторів, що супроводжувалося грабежами, убивствами і насильством, на багато років загальмувало подальший розвиток самобутньої фізичної культури народів цього регіону.

У середні віки також безпосередньо працею, військовою справою та побутом визначалися форми фізичного виховання й у народів Африканського континенту. Виховання здійснювалося в сім'ї, будинках мисливців і вождів племені й громади. Більшість фізичних вправ африканці виконували в змагальній формі, наприклад стріляли з лука і метали палиці в ціль, лазили по стовпі на результат. Разом із танцями були розвинені вправи, пов'язані з воєнними діями. Часто в племенах біля будинків вождів чи родових старійшин проводилися свята, що слугували своєрідною формою перевірки фізичної і військової підготовки молоді. Змагання проходили з боротьби, бігу, метання списа і диска. До системи підготовки юнаків і дівчат входили ритуальні танці, різні рухливі ігри, акробатичні вправи й танці під звуки тамтама. Жоден обряд (різні присвяти, коронації вождів та ін.) не обходився без змагань на силу, витривалість, спритність, сміливість, красу танцювальних рухів. Різноманітні ігри та фізичні вправи у формі змагань у той час були єдиним засобом мирного спілкування між різними племенами та громадами Африки. Зі вторгненням в Африку колонізаторів національна культура в цілому і фізична культура зокрема занепали.

6. Зародження у надрах феодалізму нових капіталістичних відносин сприяло бурхливому розвитку виробництва, торгівлі, розростанню міст. У цей час відбувалися великі географічні відкриття, з'являлися централізовані держави. Розвиток виробництва спровокував бурхливий розвиток усіх галузей науки. Ідеал формування всебічно розвиненої особистості прогресивні представники тієї епохи не мислили поза боротьбою за ослаблення цехових, станових і церковних пут. Буржуазія, що народжувалася, не могла обходитися богословською філософією та церковною культурою; змиритися з проповідями аскетизму та презирливого ставлення до фізичної культури. Вона створювала свою ідеологію, свою систему виховання, культуру.

Леонардо да Вінчі (1452–1519 рр.) вивчав пропорції тіла людини та механіку її руху. Він висловив свої наукові думки, у

яких передбачив створення літаючого апарата, велосипеда, акваланга. Англієць Уїльям Гарвей (1578–1657 рр.) відкрив закони кровообігу та започаткував вивчення фізіології людини. Голландець Андреас Везалій (1514–1564 рр.) вивчав анатомічну будову людського тіла. Франсуа Рабле (1494–1553 рр.) – видатний французький гуманіст, вчений та письменник – захищав ідеї гуманістичного виховання, у якому передбачалися багатостороннє виховання, розвиток творчості та активності, строгий режим для дитини. Рабле відводив важливе місце фізичному вихованню.

Він висловлював важливі думки за методикою застосування фізичних вправ. Рабле був прибічником наочності навчання, пропонував поступове ускладнення вправ.

Лікарі встановили, що людина, яка вільно рухається, є здоровішою за ремісника, прикутого до свого стільця, чи ченця, що переписує кодекси. Видатна просвітительська роль у цьому плані випала на долю італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса, який писав у вступі до своєї головної праці про мистецтво гімнастики: «... найбільше помиляються ті, хто стверджує, начебто фізичні вправи не сприяють підтриманню здоров'я... На відміну від них правильно і розумно поводитися Гіппократ, Платон, Гален та Авіценна, які залишили нащадкам вчення, відповідно до якого найефективніший спосіб зберегти здоров'я – правильне харчування і відповідні фізичні вправи».

Важливі ідеї про фізичне виховання молодого покоління висловлювали різні соціалісти-утопісти. Томас Мор (1478–1535 рр.) і Томазо Кампанелла (1568–1639 рр.) у своїх творах («Утопія» та «Місто Сонця») гостро критикували не лише феодальне суспільство та його систему виховання, а й нові буржуазні відносини, що зароджувалися. Вони мріяли про суспільство, де всі будуть рівними, не буде приватної власності, де виховання матиме другорядне значення. Вони вперше проголосили принципи всеохоплюючого фізичного виховання як для чоловіків, так і для жінок, підкреслювали важливість фізичного розвитку в усебічному розвитку особистості.

Католицька церква завдала значних збитків не лише розумовому, а й фізичному вихованню народних класів. У середньовічних школах та університетах повністю не піклувалися про фізичне виховання молоді. Церква давала свою богословську філософію та церковну культуру, проповідувала аскетизм і презирливе ставлення до фізичного розвитку. Разом із цим середньовічна церква всіляко сприяла зміцненню феодального ладу, заохочувала систему військово-фізичної підготовки лицарів, особливо в період раннього та розвиненого феодалізму. Народні маси, незважаючи на своє важке становище, мали можливості займатися фізичною культурою, проте були дуже обмежені. У Російській державі реакційною силою по відношенню до народних ігор та розваг постала російська православна церква, яка розглядала фізичні вправи й розваги народних мас як прояв поганства та проголошувала їх гріховними.

«Стоглав» (1551 рік) – збірка церковних законів про церковний «лад» – заперечував народні святкування, веселощі та ігри, а кулачні бої («богомерзкая забава») забороняв. Кодекс моральних правил – «Домострой» (1580 рік), розрахований на вельможне населення, – вимагав виховання людей у «страсі Божому», виконання релігійних обрядів, забороняв усілякі веселощі, ігри (навіть шахи), заохочував тілесні покарання. Особлива заборона була на кулачні бої.

Негативно впливав на розвиток фізичної культури народів Середньої Азії іслам. У руках мусульманського духовництва та інших представників панівного класу іслам є одним зі знарядь пригноблення народних мас. Непримиренний ворог культури взагалі й фізичної зокрема, іслам завдав багато лиха і страждань народам Середньої Азії. Сповідуючи аскетизм, закликаючи до смиренності в ім'я Аллаха, мусульманська церква проголошувала заняття фізичною культурою гріхом та порожньою забавкою. За ісламом жінкам заборонялося не лише виконувати фізичні вправи, а й бути присутніми на змаганнях. Таким чином, релігія, що заперечувала народні види фізичних вправ, ігри та забави, зацікавлена у розумовій темноті народних

мас, всіляко протистояла розвитку фізичної і духовної культури, у той же час заохочувала фізичне виховання панівного класу.

Питання для самопідготовки

1. Які види рухової діяльності входили до змісту підготовки феодалів?
2. Схарактеризувати лицарську систему фізичного виховання.
3. Перелічити сім «лицарських доблестей».
4. У чому полягає зміст фізичної культури селян, ремісників та міського населення?
5. Розкрити особливості формування буржуазної фізичної культури епохи Відродження і занепаду феодалізму (XV – XVII ст.) у країнах Європи.
6. Роль педагогів-гуманістів, лікарів і священників у формуванні основ теорії фізичного виховання.
7. Розкрити особливості розвитку фізичної культури в Англії у другій половині XVI ст.
8. Розкрити особливості фізичної культури народів Азії та Америки.
9. Вплив релігії на розвиток фізичного виховання.
10. Назвати та схарактеризувати передумови збільшення соціальної ролі фізичного виховання у XVII ст.

Лекція 9

Фізична культура Нового часу. Фізична культура у зарубіжних країнах до і після Другої світової війни

План

1. Фізична культура у перший період нової історії (середина XVII ст. – 1871 р.)
2. Фізична культура у другий період нової історії (XVII–поч. XX ст.)
3. Фізична культура зарубіжних країн між Першою і Другою світовими війнами.
4. Фізична культура у зарубіжних країнах після Другої світової війни.

1. Буржуазія XVII–XIX ст. вважалася класом прогресивним. Їй були необхідні люди, які б могли зміцнювати військове та політичне панування. Щоб виховати таких людей, буржуазія створила нові засоби та методи фізичного виховання.

Розробляються системи фізичного виховання буржуазної інтелігенції. Підйом природничих і гуманітарних наук привів до того, що видатні філософи, лікарі та педагоги епохи Просвітництва розглядали фізичне виховання як складову частину всебічного виховання члена суспільства (Джон Локк, Жан-Жак Руссо, Йоган-Генріх Песталоцці). Під впливом їх реформ фізичне виховання з'явилося у шкільних системах виховання.

Уже до кінця XVIII ст. у найбільш передових країнах стали з'являтися товариства сприяння фізичному вихованню дітей, з'явилися школи нового напрямку і посібники з гімнастики. В той же час під визначенням «гімнастика» мали на увазі сукупність усіх відомих методів і засобів фізичного виховання.

З початку дев'ятнадцятого століття з'являлися нові буржуазні спортивно-ігрові та гімнастичні системи. Вони створювались у країнах континентальної Європи. Найбільш

відомими із національних буржуазних систем гімнастики є німецька, французька, шведська і чеська гімнастичні системи.

Гімнастичні системи мали свої національні особливості. Вони були створені у результаті потреб, що виникали на певному етапі розвитку цих країн і вирішували завдання військового, національно-визвольного, педагогічного, оздоровчого характеру. У них був узагальнений досвід фізичного виховання за багато століть, зроблена спроба систематизації та класифікації вправ. Стали застосовувати нові спортивні знаряддя.

Поряд із гімнастикою створювалася система спортивних ігор. Їх основу становили вправи, що містили елементи змагання. Гімнастичні та ігрові системи носили класовий характер.

2. Другий період нової історії характеризується появою та розвитком робочого спортивно-гімнастичного руху.

Перші робочі спортивні організації виникли у Німеччині у 1850 році. До початку ХХ ст. спортивні організації з'явилися у Угорщині, Франції, Бельгії, Чехії, Болгарії.

Соціальна значущість фізичного виховання і змагань зростає, а пошуки нових засобів виховання привели до реалізації ідей виховання за допомогою спорту. Зростаючий соціальний запит на спорт сприяв такому збільшенню його соціальних функцій, що цей вид соціальної діяльності людини перетворився у відносно самостійну галузь фізичної культури й культури в цілому.

У кінці ХІХ і на початку ХХ ст. проблеми фізичного виховання та спорту стають у центрі уваги багатьох урядів. Основою цієї зацікавленості були зростаючі суперечності імперіалізму, що проявлялись у загостренні конфліктів між капіталістичними країнами, які прагнули до завоювання нових регіонів. Численні війни, які вела буржуазія, призводять до того, що вона намагається воєнізувати спорт. Воєнізація (мілітаризація) спорту примусила буржуазію вийти за рамки інтересів свого класу – ввести фізичне виховання у школи для

дітей трудящих. Перебудовується фізична підготовка в армії. Модернізуються старі системи фізичного виховання. Використання буржуазією фізичного виховання і спорту для підготовки резервів для армій стає неминучим.

Увага фізичному вихованню молоді приділялась у скаутських таборах, що виникли на рубежі XIX–XX ст. У них займалися іграми, різними видами спорту, екскурсіями, вчилися надавати першу медичну допомогу. Створювалися спортивні клуби на заводах і фабриках.

Під кінець XIX ст. у великих країнах світу значного розвитку набули лікувальна гімнастика, гребля, бокс, боротьба, лижі, ковзани, футбол, баскетбол, плавання, тяжка атлетика, велосипедний спорт, стрільба, шахи.

Посилення міждержавних зв'язків у епоху переростання капіталізму в імперіалізм (зв'язки економічні, політичні, культурні) викликало до життя появу міжнародних спортивних зв'язків. Так почали виникати міжнародні спортивні об'єднання. У цей період з'являються терміни: професіоналізм у спорті, аматорський спорт, сокольський рух, розвиток спорту.

Однією з найзначніших особливостей розвитку фізичної культури і спорту у другий період Нового часу є виникнення сучасного олімпійського руху.

3. Фізична культура та спорт у зарубіжних країнах між Першою і Другою світовими війнами розвивалися в інтересах панівних класів цих країн, наприклад у Німеччині був узятий курс на підготовку військових резервів за допомогою спортивно-гімнастичних організацій.

У період між згаданими світовими війнами робочі маси почали проявляти самостійний інтерес до спортивної діяльності. Почали активно створюватися робочі спортивні організації та спілки. Було створено: 1918 року в Болгарії робочо-спортивну організацію «Спартак», 1919 року в Угорщині робочо-спортивну організацію «Мункаш» 1919 року в Фінляндії робочо-спортивну спілку «ТУЛ», 1921 року – Федерацію робочих спортивних спільнот Чехії (у 1921 р. пройшла перша спартакіада Чехії, в

якій (взяло участь 20 тис. осіб), 1934 р. у Франції – спортивну гімнастичну федерацію.

Основними факторами, що впливали на розвиток робочо-спортивних організацій були:

- розширення масовості спорту;
- прагнення досягти високих спортивних результатів;
- проведення масових спартакіад;
- робочо-спортивні організації, що були ініціаторами проведення більшості міжнародних зустрічей.

Створювались умови для занять фізичною культурою та спортом (зали, спортивні бази, майданчики, клуби, стадіони тощо). Все це посприяло тому, що в майбутньому фізичне виховання стало масовим явищем, обов'язковим для шкіл, гімназій, середніх та вищих навчальних закладів, лікувально-профілактичних установ.

4. Унаслідок розгрому німецького фашизму та японського мілітаризму в Другій світовій війні у світі склались нові історичні умови, що мали винятковий вплив на політичне, економічне й соціально-культурне життя багатьох країн Європи, Азії та Латинської Америки. У багатьох регіонах земної кулі склалися сприятливі можливості для демократичних перетворень.

У 1951 р. уперше відбулись Азіатські ігри у Делі (Індія).

У 1951 р. відбулись Ігри країн Латинської Америки.

У 1965 р. уперше відбулись Африканські ігри у Конго для країн Африканського континенту.

У 1971 р. прийнята Європейська хартія «Спорт для всіх».

Масштабними спортивними програмами святкували міжнародні фестивалі молоді та студентства у Берліні (1973 р.), Гавані (1978 р.), Москві (1985 р.). Із 1948 року щорічно проводяться світові велоперегони – одні з найбільших міжнародних змагань велосипедистів.

У післявоєнний період залишається расова дискримінація, особливо поширена вона в ЮАР. Спортсменів усіляко пригнічують, відмовляють у рівних правах з білими.

Долаючи кризові явища, буржуазія широко використовує досягнення науково-технічного прогресу, сприяє його проникненню у спорт. У США, Німеччині, Японії, Англії, Італії, Франції проводяться наукові дослідження у галузі медицини, фізіології, психології, розробляються методи навчання та тренування в спорті.

Значну увагу в західних країнах приділяли фізичному вихованню та спорту у школах й інших навчальних закладах. Підвищений інтерес до цих питань викликаний гострою необхідністю покращання фізичної підготовленості молоді для військової служби та незадовільним станом здоров'я підростаючого покоління.

Основними центрами спортивної роботи у США стають коледжі та університети. У великих університетах – Каліфорнійському, Пенсільванському, Чиказькому – створені відділи гігієни та фізичного виховання, спортивні клуби.

В Англії, Італії, Франції керівництво та робота щодо фізичного виховання та спорту в школах проводиться державними органами. У цих державах фізичне виховання у початкових та середніх школах було обов'язковим предметом. На такі уроки відводилося 2 – 4 години щотижня. У школах Швеції та Норвегії гімнастикою займалися близько 50 % часу всіх уроків фізичного виховання. у Швеції створювалися самодіяльні групи, що розвивали серед школярів у позаурочний час лижний та ковзанярський спорт, легку атлетику, плавання, футбол, веслування.

Своєрідне фізичне виховання – у школах Японії. Поряд із міжнародними видами спорту культивувались і традиційні національні види фізичних вправ. Збереження національних видів спорту зі старовинними ритуалами, їх проведення використовували для виховання молоді у дусі самураїв. До таких видів належали: фехтування великим мечем, боротьба сумо, дзюдо, карате, стрільба з лука та плавання. Університети мали кафедри фізичного виховання і спортивні клуби, проте не всі студенти мали змогу вступати до клубів та займатися спортом.

Заняття фізичними вправами в Австралії починалось у дошкільних закладах, далі продовжувалось у початковій та середній школах. Існували приватні школи-інтернати з високим рівнем навчальної, спортивної та оздоровчої роботи.

У лідируючих країнах заходу велику увагу приділяли розвитку олімпійських видів спорту: плаванню, велоспорту, баскетболу, боксу, тенісу, стрільбі з лука, легкій атлетиці, волейболу. В цілому розвиток фізичної культури та спорту в зарубіжних країнах відбувався нерівномірно.

Питання для самопідготовки

1. Зробити періодизацію процесу формування капіталістичних відносин в історії розвитку людства.
2. Передумови розвитку фізичної культури за Нових часів.
3. Відображення принципу природовідповідності у виховній системі Ж.-Ж. Руссо та Й-Г. Песталоцці.
4. Вплив ідей філантропів на англійську, французьку та німецьку системи фізичного виховання.
5. Особливості розвитку фізичного виховання та спорту у найбільших капіталістичних країнах у період між двома світовими війнами.
6. Розвиток міжнародного робочого спортивного руху.
7. Соціально-історичні умови розвитку фізичної культури та спорту в зарубіжних країнах після Другої світової війни.

Лекція 10

Виникнення і традиції фізичної культури в Україні із стародавніх часів

План

1. Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу.
2. Особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби.
3. Фізичне виховання та спорт в античних державах Північного Причорномор'я.
4. Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян.
5. Фізична культура в період Київської Русі.

1. Упродовж тисячоліть на території сучасної України залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли свої існування різні спільноти людей (трипільці, кімерійці, скіфи, сармати та інші). В добу палеоліту виник рід як форма колективного співжиття людей. Основними видами трудової діяльності були полювання, збиральництво та рибальство.

Наприкінці палеоліту (приблизно VIII тисячоліття до н. е.) винайдено лук і стріли, що якісно змінило способи ведення полювання, а отже, і підготовку до нього.

Археологічні та етнографічні дослідження, що проводилися в південних районах нашої країни, дозволяють говорити про застосування різноманітних видів фізичних вправ та ігор у трудовому і військовому вихованні давніх людей. Вони відображали мисливську, рибальську, скотарську, землеробську, військову та побутову діяльність племен і родів первісних общин. У стародавніх народів були поширені: верхова їзда, метання різноманітних предметів, стрільба з лука, ігри. Застосування допоміжних засобів для полювання вимагало координованих рухів, розвитку сили, витривалості, спритності, а

також цілеспрямованої підготовки (ефективне володіння списом, сокирою тощо за екстремальних умов).

За доби первіснообщинного ладу було винайдено нові засоби пересування людини: човни (видовбані з дерева), лижі, санчата.

Істотний слід у культурі наших предків залишили племена трипільців, які жили на території України (Київщина) у VI – IV ст. до н.е. Їхнє господарство було високорозвиненим для тих часів. Основою їх діяльності були землеробство та тваринництво. В межах трипільських поселень існували культові місця, де відбувалися різноманітні ритуальні дійства з елементами рухливих ігор, забав, змагальних фізичних вправ.

До поховального обряду «тризна» – вшанування померлого родича або загиблого воїна, – входили змагальні вправи з бігу, метання списа, стрільби з лука, двобої. Популярними тут були також бойові танці.

Із розвитком культу бика у трипільців з'являються ігри-змагання з биком. У степу і на півдні лісостепу України розвивалося конярство.

2. Початок раннього залізного віку в Україні був пов'язаний із виникненням найдавніших великих племінних спільнот, таких як Кімерія та Скіфія.

У першій чверті I тис. до н. е. Північне Причорномор'я населяли племена кімерійців. У них надзвичайно розвиненим було конярство (вели напівкочовий або кочовий спосіб життя). Кімерійці вели грабіжницькі війни. Вони мали добре розвинену систему військово-фізичної підготовки молоді. У них сформувались елементи складних обрядів-ритуалів, де домінували військові вправи та змагання у спритності, витривалості, умінні володіти зброєю.

Племена скіфів, сарматів проживали у Північному Причорномор'ї впродовж VII ст. до н. е. – III ст. н. е. на Дону, Уралі та Кавказі. Ці землі частково належать території сучасної України. За Геродотом скіфи були неоднорідними. У своїй четвертій книзі «Мельпомена» історик згадує царських скіфів,

скіфів-землеробів і скіфів-орачів. Більшість скіфів жили кочовим життям, постійно вели завойовницькі війни, і тому військово-фізична підготовка була невід'ємною частиною їхнього повсякденного побуту. Вони майстерно володіли луком, мечем, списом, кинджалом, бойовими сокирами (ці якості набували в процесі довготривалих тренувань, добре організованого фізичного виховання).

Серед скіфів найпопулярнішими були верхова їзда та стрільба з лука. Причому в них як чоловіки, так і жінки однаково майстерно управляли конем і луком. Майстерне володіння скіфами луком було позитивно оцінене багатьма народами. Видатних скіфських воїнів греки запрошували для навчання своїх воїнів стрільби з лука.

Зі скіфами тісно були пов'язані сармати. Їх змальовують як сильних, жорстоких і невблаганних ворогів. Сарматські воїни були прекрасними вершниками і добре володіли зброєю. Навіть жінки брали участь у битвах і нічим не поступалися воїнам-чоловікам у стійкості й мужності. Якщо дівчина не вбила ні одного ворожого воїна, вона не могла виходити заміж.

Самобутні народні утворення військово-фізичної підготовки існували у VII–I ст. до н. е. у скотарських і землеоброблювальних скіфських та сарматських племен, які населяли узбережжя Чорного моря і прикаспійські степи. Скіфи та сармати добре володіли різними видами наступальної та захисної зброї (луком, щитом, мечем). Вони були чудовими наїзниками. Вирізнялися високим рівнем військової майстерності, дисциплінованістю в бою, витривалістю.

У похованнях дітей скіфів і сарматів часто знаходять наконечники стріл, що дозволяє припускати передачу рухового досвіду у зв'язку із військовою спрямованістю життя. Й у скіфів, і в сарматів більше 20 % жіночих поховань містять озброєння. Це свідчить, що у цих племенах військово-фізичній підготовці підлягало й жіноче населення.

Фізичне виховання у скіфо-сарматських племен носило військово-прикладний характер. Зважаючи на успішне ведення

скіфо-сарматськими племенами бойових дій їх виховна система була досить ефективною.

3. У VII ст. до н. е. відбувалася грецька колонізація узбережжя Причорномор'я, що сприяла поширенню давньогрецьких традицій. Із VII ст. до н. е. у Північному Причорномор'ї виникають еллінські поліси, найбільшими серед яких були: Ольвія (поблизу сучасного Миколаєва); Херсонес (у межах сучасного Севастополя); Тіра (у межах сучасного Білгород-Дністровська); міста Боспорського царства: Пантикапей (у межах сучасної Керчі) та ін. Будучи окремими незалежними державами північнопричорноморські поліси здебільшого зберігали віру, звичаї та традиції своїх метрополій. Фізичне виховання та спорт були невід'ємною частиною їх суспільно-культурного життя.

Фізичне виховання здійснювалося в спеціальних закладах (школах фізичного виховання) – гімнасіях. Вони існували у всіх полісах. За фізичну підготовку відповідали спеціально обрані особи (гімнасіархи, педотриби та космети), ці посади були особливо престижними, на них обиралися найдостойніші, найдосвідченіші громадяни. Гімнасіархи стежили за фізичною та моральною підготовкою юнаків, турбувалися про будову гімнасію, його обладнання, опалення та освітлення, а також про своєчасне постачання оливковою олією, якою натирались атлети під час гімнастичних занять. Педотриби – вчителі гімнастики. Вони не лише навчали, а й виховували своїх учнів, а у разі необхідності карали за непослух.

Гімнасій в Ольвії було споруджено у V ст. до н. е. В кінці IV ст. до н. е. він зазнає перебудов (третина споруди була відведена під приміщення лазні та роздягальні), що свідчить про появу у Північному Причорномор'ї професійних атлетів.

Зміст фізичного виховання в античних колоніях Північного Причорномор'я, як і у Стародавній Греції, передбачав такі розділи: палестрику, орхестрику, ігри (рухливі, з м'ячем і т. ін.). Такий висновок базується на аналізі археологічних та епіграфічних джерел, знайдених у

північнопричорноморських містах. А саме: численних знахідках агоністичних каталогів, стригілів, посудин для оливкової олії, гончарних виробів із сюжетами зі спортивного життя тощо.

Упродовж тисячоліття у північному Причорномор'ї проводились атлетичні ігри на честь олімпійських богів і героїв.

Жителі північнопричорноморських полісів дотримувалися віри та традицій своїх предків. Постійне перебування у ворожому оточенні потребувало особливої згуртованості всіх членів громади. Цій меті сповна слугували *агони*. Будучи водночас і священним дійством, і видовищем, і способом проявити свою фізичну вправність, змагання завжди приваблювали до себе велику кількість глядачів. Саме тому атлетичні ігри зазвичай супроводжували святкування в античному Північному Причорномор'ї.

Очевидно, найпопулярнішими були агони на честь Ахілла в Ольвії – *ахіллеї* (V ст. до н. е. – III ст. н. е.). Ці ігри засновані за порадою найзнаменитішого та найпрестижнішого в Елладі дельфійського оракула. Також великого поширення набув культ Аполлона. В Ольвії та містах Боспорського царства проводились ігри на честь Аполлона – *аполлонії*. У містах Північного Причорномор'я, крім ахіллей та аполлоній, проводилися також ігри на честь Гермеса – *гермеї*. Гермес, часто разом із Гераклом, вважався покровителем гімнасіїв, палестр і молодих атлетів. Тому в агонах на його честь брали участь хлопчики та юнаки.

Важливим документом північнопричорноморської епіграфіки є напис III ст. до н. е. із Горгіппії, що містить перелік атлетів, які одержали перемогу на іграх, присвячених Гермесу. Каталог повідомляє 226 імен атлетів-переможців і охоплює період щонайменше в півстоліття.

Північнопричорноморська агоністика налічує близько 20 видів змагань (включаючи мусичні), зокрема біг на один стадій, подвійний, довгий біг, боротьба, кулачний бій, стрибки в довжину, метання дротика та списа, метання диска, стрільба з лука, гіппічні змагання та анкіломахія. Всі види вправ, окрім

анкіломахії, були відомі та досить поширені у грецькому світі в античний період.

В античному Північному Причорномор'ї системи фізичного виховання та агоністики в цілому сповідували давньогрецьку традицію. Між північнопричорноморськими колоніями та іншими полісами давньогрецького світу існували своєрідні взаємозв'язки у галузі спорту.

4. У V–VI ст. предки українського народу займали майже всю територію сучасної України, від Полісся до Чорного моря і від Карпат до Дону. Це окрема слов'янська група. Давні літописці й мандрівники розповідають про характерні риси життя і поглядів стародавніх слов'ян, предків українського народу. За умов постійних воєн із сусідніми племенами найбільше цінувалися фізичні якості людини. Серед важких змагань із природою і боротьби із чужими племенами особливого значення набували фізична сила, загартованість, спритність, Улюбленими заняттями й розвагами наших предків були лови, де не раз доводилося йти зі списом на ведмедя або здоганяти й ловити диких коней. Молоді силачі величалися своєю прудкістю та силою на народних ігрищах.

Предки українського народу жили на шляху, що з'єднував Європу та Азію, Південь і Північ. Саме таке геополітичне розташування спричинилося до вироблення своєрідної системи фізичного виховання, що відіграло чи не найголовнішу роль у військовій підготовці слов'ян-воїнів. Вони славилися не аби якою витривалістю, зокрема витримували спеку, холод, дощ, нестачу одягу і харчів.

Дітей до семи років виховувала мати, а потім ця роль відводилася старійшинам або найдосвідченішим членам роду. Молодь проходила спеціальну підготовку (в громаді), що базувалася на народних елементах фізичної культури. Фізичне вдосконалення проходило у постійних рухливих іграх, забавах, змагальних фізичних вправах. Кожен етап цієї підготовки завершувався ініціацією – ритуалом посвяти у наступну вікову групу чи стан.

Ініціації мали виховний характер і передбачали у попередній підготовці юнака такі елементи (Є. Приступа, В. Пилат, С. Філь, О. Худолій, Г. Малка):

1. Тривалу ізоляцію від родини і зближення з дорослими чоловіками.
2. Тренування. Розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, спритності та ін.).
3. Оволодіння технікою використання зброї.
4. Загартування і виховання здатності долати незгоди через різні харчові обмеження, суворі моральні й фізичні випробування.
5. Виховання дисциплінованості, безумовного підпорядкування старшим, збереження звичаїв, родової моралі.

У середні віки реакційною силою феодального суспільства була церква. Вона намагалася ліквідувати залишки античної культури, боролася з народною творчістю і наукою. Церква ставала на заваді прагненню народу до фізичного розвитку та прилучала його до релігійних обрядів.

У період пізнього середньовіччя ще не з'явилися ознаки єдиної фізичної культури того чи іншого слов'янського народу або одного вчення про фізичне виховання. Це був період ламання феодального ладу. Самобутні форми фізичного виховання давніх слов'ян, порівняно з античними рабовласницькими державами, були пов'язані не лише з військовою справою, а й з побутом та працею (землеробство, скотарство, мисливство, рибальство).

Самобутні форми фізичного виховання – ігри та розваги – сприяли розвитку фізичних і військово-прикладних навиків.

Увесь життєвий шлях наших пращурів слов'ян був наскрізь пройнятий системою народної фізичної культури. Він передбачав максимальне наближення людини до природи. Стародавня слов'янська релігія – це культ природи. Найхарактернішою рисою слов'янських вірувань був їхній зв'язок із землею. Близьке до природи життя давало людині гармонійний, життєрадісний погляд на світ. У рухливих іграх,

танцях, змаганнях людина вдосконалювала свої природні можливості. Жодне з релігійних свят не обходилося без специфічних рухливих ігор і забав.

5. Наприкінці IX століття навколо Київської землі утворилося державне об'єднання – Київська Русь. У період формування Київської Русі в наших предків збереглося багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. Молоді, починаючи ще з дитячого віку, прищеплювалися необхідні в праці та військовій справі навички та якості. Ще з часів військової демократії збереглися звичаї вишколу дітей. Одним із таких древніх ритуалів були «постриги» – уперше в житті дитину саджали на коня. Наприклад, постриги князя Ігоря відбулися в трирічному віці. Семирічним хлопчиком він опинився в Новгород-Сіверському. В цьому віці в Стародавній Русі починали навчати грамоти, стрільби із лука, фехтування, володіння списом та арканом, їзди верхи, а з дванадцяти років – і військових хитрощів.

Народні форми фізичного виховання відігравали важливу роль у підготовці княжих дружин у період феодальної роздробленості. Проводилися змагання сили, спритності, військових навиків.

У Київській Русі існувала вікова диференціація молоді, покладена в основу народної фізичної культури:

- у три роки хлопця саджають на коня;
- у сім років хлопчик переходить від материнського виховання під нагляд чоловіків (батька або старшини роду); починається навчання грамоти, стрільби з лука, володіння списом, арканом, їзди верхи;
- у 12 років хлопчик вважається напівдорослим юнаком і до його навчання залучають «військові хитрощі»;
- у 17-річному віці юнак вважається дорослим і змужнілим.

У кожній віковій групі здійснювалась певна підготовка і завершувалась «ініціацією» (посвятою в наступну).

Таким чином, до військового життя готували з дитинства. Так, Святослав Ігорович, наприклад, почав воювати ще малою

дитиною. Володимир Мономах у 13 років уже ходив у походи і на полювання, Данило Галицький ще хлопчиком володів мечем. Виховання юнаків здійснювалось і у спеціально для цього організованих «будинках молоді» (їзда верхи, веслування, боротьба, полювання). Поради з приводу того, як виховувати дітей, наведені у творі Володимира Мономаха кінця XI ст. «Повчання чадам своїм» – радив їм займатись їздою верхи, мисливством, виховувати силу, сміливість, витривалість, що було гарною школою мужності.

Слов'яни завжди споруджували собі річкові човни. Спочатку це були видовбані стовбури дерев, що були поширеними на Дніпрі в X столітті. Про велику вправність українських воїнів-мореплавців свідчать їхні морські походи під проводом князів Олега, Ігоря.

Серед народних мас популярності набули боротьба, верхова їзда, стрільба з лука, кулачні бої, плавання, гребля. Велике значення в народних змагальних іграх приділялося віковому розподілу учасників цих ігор. Наприклад, відомо, що у боях навкулачки не допускалося, щоб досвідчені бійці змагалися з юнаками. Відомо, що в Україні ще з докняжих часів були поширені різноманітні види боротьби. Дужання (боротьба) як один із ефективних засобів фізичного виховання мало багато різновидів. Це боротьба «на ремнях», «спас», «навхрест» тощо.

На початку IX століття в Київській Русі починає зароджуватися професійна військова організація – дружина князя. Вона складалася з трьох підрозділів. До першого входили найбільш знатні, досвідчені воїни, які становили верхівку князівської влади. Другий підрозділ складався з молодих юнаків. У третьому підрозділі гуртувалися воїни – мужі хоробрі, які до половини XI ст. були головною силою князівської дружини.

Важливими засобами військово-фізичної підготовки воїнів були дужання, двобої на палицях. У той період культ меча був настільки великим, що меч застосовувався виключно у військовому поході. Відомо, що навіть проти повсталих смердів князі воювали іншою зброєю – бойовими сокирами. А за мирних

часів усі постійно вправлялися в так званих двобоях на палицях, в чому вважалися неперевершеними майстрами.

У стародавній літературі («Слово о полку Ігоревім») у літописах та билинах відображено багато подвигів богатирів-воїнів.

Літопис «Повість временних літ» свідчить, що у 992 році руський богатир перемиг у боротьбі печенізького, чим і вирішив результат битви на користь дружини князя Володимира.

Іпатіївський літопис свідчить, що в 962 році з обложеного печенігами Києва вийшов воїн, переплив Дніпро та закликав на допомогу Києву руські дружини, що стояли на іншому березі.

Серед народних мас широкою популярністю користувалися боротьба, їзда верхи, стрільба з лука, підняття каменів, кулачні бої, плавання, гребля.

Народні види фізичних вправ почали використовувати у своїх цілях представники панівних класів. Як наслідок, фізична культура феодалів Київської Русі відокремлюється та набуває класового характеру.

Питання фізичної культури за тих часів звичайно не мали ґрунтового наукового забезпечення. Однак національна фізична культура українців базувалася на багатомісячному досвіді та певних знаннях. Використовуючи багатий досвід попередніх поколінь, починає формуватися своєрідна національна система фізичного виховання. Одним із компонентів став здоровий спосіб життя, що ґрунтувався на чіткому виконанні релігійних обрядів.

Велика увага приділялася фізично-військовому вихованню і самими князями. У київській феодальній державі серед князівської знаті відбувалися різноманітні змагання. На розвиток фізичної культури українців безпосередньо впливали культурні надбання сусідніх народів. Проводили лицарські турніри на зразок західноєвропейських. У 1150 році князь Ізяслав Мстиславович провів у Києві змагання у верховій їзді на зразок європейських турнірів. Фізична культура України часів Київської Русі розвивалася за європейською моделлю, але ґрунтувалась на звичаях і традиціях свого народу.

Питання для самопідготовки

1. Опишіть передумови зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу.
2. Назвіть давні народи, які мешкали на території сучасної України.
3. Особливості фізичної культури на українських землях у скіфо-сарматську добу.
4. Особливості фізичного виховання в античних державах Північного Причорномор'я.
5. Проведення атлетичних змагань у причорноморських полісах.
6. Особливості фізичної культури стародавніх слов'ян.
7. Які засоби фізичного виховання були традиційними для сімейного виховання українців?
8. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі.
9. Особливості військово-фізичної підготовки княжого війська в часи Київської Русі.

Лекція 11

Фізична підготовка запорізького козацтва

План

1. Запорізька Січ як провісник свободи і гідності незалежної України. Козацький рух.
2. Система військово-фізичного виховання козаків. Фізичні та психофізичні вправи.
3. Підготовка молоді в козацьких школах.
4. Свята народного календаря. Засоби військово-фізичної підготовки молоді.

1. Однією з найяскравіших сторінок літопису боротьби українського народу за свою незалежність був козацький рух. Козаки стали тією силою, яка впродовж століть пильно стояла на сторожі свободи й гідності України як незалежної, суверенної держави. Запорізька Січ майже безперервно вела важку збройну боротьбу за віру і незалежність свого народу. Такі умови життя привели до того, що запорізьке козацтво в короткий історичний термін виробило одну з найефективніших на той час систему військово-фізичної підготовки.

Запорізьке військо славилось своєю боєготовністю та військовою майстерністю. Це досягалось завдяки тому, що воно було регулярним та знаходилось у постійній боєготовності. Козаки щоденно займалися фізичними вправами. Вже у першій половині XVII століття козацтво піднялось до рівня кращих європейських армій.

2. Система фізичного виховання козаків стала вершиною українського тіловиховання. Запорізькі козаки важкою працею і фізичними вправами розвивали витривалість, терпіння, наполегливість, витримку тощо. Існував культ фізичної досконалості людини.

Переважну більшість запорозького воїнства становили прості українські селяни, які не мали військового досвіду. Тому для ефективного поповнення воїнств необхідний був процес

постійного військово-фізичного виховання всього народу. Запорожці переважно були міцної статури. Вони легко переносили голод, холод, спрагу й спеку, могли тривалий час знаходитися під водою, дихаючи через порожнисту очеретину; у війні невтомні, відважні, хоробрі, навіть дерзновенні й відчайдушні.

Через безперервні війни військо вимагало постійного оновлення. Тому існували певні критерії відбору, що застосовувалися до козаків, а саме: бути вільною людиною, розмовляти українською мовою, сповідати православну віру і пройти певне навчання. Справжнім козаком ставав той, хто виявив себе у військовому поході, довів свою військову зрілість, здатність долати негаразди січового життя.

Запорожці започаткували досить ефективні спеціальні фізичні та психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення воїна. Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі. За часів козацької доби великого поширення серед молоді набули народні рухливі ігри, різновиди народної боротьби, бої навкулачки та ін. Дітей з раннього віку навчали верхової їзди і володіння зброєю. Багато уваги приділяли іграм, де потрібно було проявити винахідливість, спритність, кмітливість. Серед козаків особливою популярністю користувалися: верхова їзда, боротьба, плавання, біг, вправи зі зброєю.

Фізична культура слугувала військово-фізичній підготовці населення. Домінуючу роль у ній відігравав національний ідеал духовної і тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака – звитязця, захисника рідної землі. Культ героїчної особистості козака-запорожця залучив дітей і молодь до народних фізичних вправ і рухливих ігор, переважно військово-фізичної спрямованості.

3. У добу козаччини (XVI–XVIII ст.) існувала система засобів військово-фізичної підготовки молоді й дорослих, що поєднувала: ігри військового спрямування, військові танці

(гопак, козак, метелиця та ін.), фізичні вправи з предметами (переважно різновиди холодної та вогнепальної зброї), фізичні вправи із застосуванням засобів пересування (човен, кінь), змагальні фізичні вправи (бої навкулачки, різновиди боротьби – гойдок, спас та протиборства, фехтування та ін.). Істотним компонентом фізичної підготовки козаків було загартування із застосуванням природних факторів (сонце, повітря, вода).

Діти козаків навчалися у козацьких, братських та інших типах шкіл. У період козаччини школи створювалися в кожному населеному пункті одночасно з його заснуванням. При кожній церкві існували козацькі школи. Всього у 740–746 рр. у межах Запорізької Січі було 866 шкіл, що свідчить про дуже високий освітній і культурний рівень козацтва. У школах учні у вільний від навчання час виконували різноманітні вправи та рухливі ігри (Є. Приступа) У січових школах здійснювався суворий курс військово-фізичного виховання. Навчали володіння вогнепальною зброєю, застосовувалися спеціальні фізичні вправи для верхової їзди, володіння холодною зброєю, веслування, керування човном, швидкого плавання тощо.

Про велику популярність козацької науки свідчить таке випробування: майбутній козак повинен був пропливти певну відстань супроти течії в смузі Дніпровських порогів. Якщо новачок і вступав у Січ, то ставав справжнім козаком лише тоді, коли вивчив козацькі правила і військову науку. Хто хотів стати козаком, мусив наперед служити три роки в старого козака за чуру. Чура (слуга) робив усяку роботу, а потім, коли навчився від того козака орудувати зброєю і набирав справності в битвах, ставав правдивим козаком і діставав зброю та рушницю, шаблю, спис, лук і стріли. Справжнім козаком ставав лише той, хто проявив себе у військовому поході, довів свою військову зрілість і здатність переносити всі негаразди військового життя.

4. У системі Запорозького війська значну роль відігравали елементи народної фізичної культури, звичаї та традиції українського народу і народні ігри, танці, різноманітність і багатство яких давали можливість вирішувати

переважну більшість завдань фізичного виховання і вдосконалювали вишкіл козаків.

Як і бувале козацтво, молодь на свята народного календаря, під час народних ігор змагалася на спритність, силу, винахідливість, точність. Традиційними були змагання на конях. Досвідчені козаки та козацька старшина уважно й прискіпливо, з відповідальністю перевіряли загартованість і витривалість новобранців до спеки й холоду, дощу і снігу, нестачі одягу та їжі.

Великою популярністю у козаків користувалися танці. Особливо любили танцювати запорожці під звуки кобзи. Серед запорозьких козаків значного поширення набули різноманітні єдиноборства, закладені в основу козацького танцю гопака. У запальному та відчайдушному гопаку, зі складними фізичними, навіть карколомними прийомами і сьогодні помітні – бойовитість духу, віра у власні сили, порив до життя, напруження своїх духовних і фізичних сил, наступальність і оборонний характер дій, торжество перемоги. На Запоріжжі існували й інші види козацької боротьби: спас, на ремнях, навхрест, на палицях тощо.

Козаки постійно займалися вдосконаленням свого фізичного і психофізичного стану, оволодівали специфічними дихальними вправами подібно до йогів. Оволодівали зброєю: шаблями, мушкетами, пістолями тощо. Поширеним був спис. Значна увага приділялася загартуванню. Козаки досить ефективно вміли використовувати оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори для оздоровлення й загартування. Значну перевагу віддавали плаванню.

За давнім звичаєм більшу частину року вони ходили в легкій одязі, без головних уборів, часто босими із оголеним торсом, що давало добрий ефект від повітряних ванн. Велике значення для загартування козаків мав сон на свіжому повітрі. Це підвищувало стійкість організму до простудних захворювань верхніх дихальних шляхів, загартовувалися водою, приймали водні процедури рано-вранці.

На Запоріжжі існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості. Слабку тілом або духом людину ніколи не обирали старшиною. Суворе, аскетичне життя запорожців викликало справедливий подив очевидців, а право називатися запорізьким козаком вважалося найпочеснішою відзнакою не лише серед українців. Багато польських шляхтичів, а згодом і росіян прагнули здобути військову освіту на Запоріжжі.

Не можна оминати увагою і *козацьке характерництво* як психофізичну культуру. Ведення бою козаками-характерниками вважалося вершиною козацьких бойових мистецтв. Окремі козаки на Січі досягали максимального фізичного й психофізичного розвитку. Вони настільки розвивали свої внутрішні можливості, що їхні сучасники були переконані в існуванні надприродних сил.

Військово-фізична підготовка запорожців була системно завершеною педагогічною структурою, яку становили компоненти:

а) початковий відбір, де переважає рівень розвитку фізичних і моральних якостей;

б) традиційно народний здоровий спосіб життя із чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування водою, сон на свіжому повітрі, поміркованість у харчуванні, пости тощо);

в) національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (герці, народні види боротьби, двобої навкулачки тощо).

Після історичної події – возз'єднання України з Росією (1654 р.) – почалися зворотні процеси у фізичній культурі українців. Уже у 1709 р. скасовуються всі вільності козаків. Реакційна політика царизму спрямовується на ліквідацію культурних здобутків і традицій українського народу. Це особливо посилилося, коли у 1685 р. київський митрополит Гедеон визнав над собою зверхність Московського патріархату. Поступово зменшується кількість шкіл і починається епоха ліквідації осередків, причетних до фізичної культури в Україні.

Завершенням було виселення запорожців на Кубань (1775 р.). Але, незважаючи на постійні утиски з боку польських магнатів, московського царизму та інших, український народ зберіг і збагатив свої традиції та обряди, що сприяли утворенню народної за свою сутністю фізичної культури і в подальші часи. Такі організації, як парубоцькі громади, зберігалися на Київщині, Полтавщині, Чернігівщині та інших аж до 30-х років ХХ століття, нехтуючи будь-якими заборонами (Є. Приступа).

Питання для самопідготовки

1. Опишіть особливості фізичної підготовки запорізьких козаків.
2. Які засоби фізичного виховання були традиційними для фізичного виховання на Січі?
3. Які особливості військово-фізичної підготовки козацького війська
4. За яких історичних умов формувалася система військово-фізичної підготовки козаків?
5. В яких закладах Запорозькі козаки здійснювали військово-фізичне виховання молоді на Січі?
6. Назвіть і обґрунтуйте критерії відбору до козаків.
7. Дайте загальну характеристику системи фізичного виховання козаків.
8. Яку роль відігравали психофізичні вправи?
9. Опишіть діяльність та значення козацьких шкіл.

Лекція 12

Фізичне виховання та спорт в Україні у XIX – на початку XX ст.

План

1. Історичні передумови розвитку фізичного виховання та спортивного руху в Україні.
2. Розвиток фізичної культури і спорту в Східній Україні у XIX-XX ст.
3. Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні (кінець XIX–30-ті рр. XX ст.).
4. Зародження та розвиток спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні. Діяльність сокільських, січових, пластових, лугових та спортивних товариств Галичини.
5. Роль Івана Боберського в розвитку західно-українського спортивно-гімнастичного руху.

1. Розвиток фізичної культури в Україні з кінця XIX ст. був досить різноплановим та пов'язаним із політичною ситуацією. Становлення фізичної культури відбувалося за умов бездержавності. Українські землі були розділені між різними імперіями: східна частина належала царській Росії; західна поділена між Австро-Угорщиною, Польщею та Румунією.

Ознакою другої половини XIX ст. стала побудова системи фізичного виховання, яка насамперед передбачала створення своєрідної структури: від дитячих ясел, що забезпечували медичний і педагогічний нагляд, до навчальних закладів і різноманітних товариств для дорослих. Поступово, завдяки просвітницькій роботі інтелігенції, лікарів, педагогів елементи здорового способу життя, зокрема й фізична культура, входять до системи національної культури. У другій половині XIX ст. з'явилася велика група ентузіастів, які пропагували фізичну культуру серед інтелігенції (спортивні організації, клуби, товариства, спілки) та серед широких мас населення за

допомогою просвітницької роботи. Окремі поради та рекомендації поступово переростали у своєрідні методичні комплекси, набуваючи системного характеру і досягаючи рівня наукових закономірностей.

Основною формою фізичного виховання молоді загальноосвітніх шкіл був урок, що переважно проводився на свіжому повітрі. Кількість уроків була неоднаковою в різних навчальних закладах. На землях, що відповідають сучасному територіально-адміністративному устрою України, цей урок називався «руханкою». Принципи побудови навчально-вихованого процесу шкільної молоді такі: природовідповідності, здорового способу життя, гармонійності, відповідності національним традиціям та врахування вікових особливостей. Як засоби фізичного виховання в означений період реалізовувалися: боротьба, фізичні вправи, танці, забави, ігри, ритміка, спорт, гігієнічні чинники, мандрівництво. Наголошувалося, що у фізичному вихованні молоді повинні брати активну участь батьки, лікарі, громадські організації. Вагоме значення у процесі фізичного виховання відігравали спорт та спортивні клуби, секції, гуртки. За допомогою спортивних змагань молодь мала можливість оцінити свої можливості порівняно з іншими суперниками. Фізичне виховання дівчат дещо відрізнялося від фізичного виховання хлопців. Якщо у навчальному закладі було два вчителі фізичного виховання, то заняття проводились окремо для хлопців та дівчат.

Упродовж першої третини ХХ ст. у Західній Україні, регіоні на той час відокремленому від більшої частини українських земель, функціонувала своя, особлива модель розвитку спортивного руху.

У Наддніпрянській Україні в перші десятиліття ХХ ст. на український спортивний рух впливала царська Росія. В період існування УРСР розвивався радянський спорт.

Своєрідним відгалуженням історії розвитку українського спорту є система організованого спортивного життя української діаспори у другій половині ХХ століття.

Таким чином, у ХХ столітті існувало декілька, історично завершених моделей розвитку українського спорту.

2. У ХІХ–ХХ ст. українські землі перебували під владою Російської імперії.

Після поразки в Кримській війні 1856 року в Росії настає загострення кризи феодально-кріпосної системи. В 1861 році відбувається відміна кріпосного права. Ця подія стає початком розвитку нових відносин у різних сферах життя суспільства. Почалися прогресивні зміни, характерні для капіталістичних країн світу. Новий прошарок населення – буржуазія, що виник з багатих селян і купців, європеїзується, запозичує їхні засоби і методи, зокрема фізичного виховання та спорту. Відбувається багато нових реформ. Зокрема, в ході військової реформи було скорочено 25-річну службу до 4–6 років і введено загальну військову повинність. Це висунуло потребу в належній фізичній підготовці юнаків. Унаслідок цього відбувається реформа і в освіті – було введено урок гімнастики.

Реалізація змісту фізичного виховання відбувалася за такими напрямками:

- уведення уроків фізкультури (гімнастики та військового строю) у режимі навчального дня;
- організація позаурочних форм фізичного виховання (заняття гімнастикою, військовим строем, рухливими іграми, фехтуванням, легкою атлетикою, танцями);
- організація позашкільних занять спортом (веслування, плавання, вітрильний спорт та ін.);
- проведення серед учнів спортивно-масових фізкультурно-оздоровчих заходів (спортивні змагання, військові та морські огляди, гімнастичні свята, водні походи на човнах);
- організація активного відпочинку учнів під час канікул (літні дачі-колонії), а також уведення рекреаційних позаурочних форм занять (екскурсії, прогулянки).

У країні виникає спортивно-гімнастичний рух. У другій половині XIX ст. заснуються перші спортивні товариства та виникають гуртки любителів спорту в Харкові, Юзівці (Донецьк), Києві, Одесі. Починають розвиватись окремі види спорту. Серед найпоширеніших був футбол, а також традиційна для України боротьба. Її поширення було пов'язане із цирковим мистецтвом (це світова тенденція). Змагання з боротьби були дуже популярними. Один із найяскравіших українських борців – Іван Піддубний, який упродовж 40 років знаходився на високих щаблях спортивної боротьби, був 6-разовим чемпіоном світу.

Популярним був і велоспорт. По всій країні організовуються гуртки любителів велоспорту, будуються велодроми. Один із перших гуртків було засновано 1900 року в Розівці на Донеччині. В 1914 році проведено велопробіг Маріуполь – Бердянськ – Мелітополь – Сімферополь – Севастополь. Серед відомих велосипедистів – імена Івана Підгайського та Сергія Уточкіна, учасників багатьох велопробігів.

Популярною була також важка атлетика. Перший гурток було відкрито в 1896 році у Маріуполі, який стає одним із центрів розвитку цього виду спорту.

Розвивалися спортивно-гімнастичні організації, зокрема популярним був сокільський рух. У 1907 році у Києві було зафіксовано утворення перших сокільських організацій. У Києві, Кам'янець-Подільському, Вінниці організовуються «Січі». Існували також і скаутські організації. Але вже в 1911–1912 роках усі ці товариства було заборонено царським урядом через те, що вони пропагували визвольні ідеї та патріотизм.

У Харкові у футбол заграли мешканці у 1908 р., коли влітку учнями середніх навчальних закладів була створена перша харківська футбольна команда із двома групами гравців – «червоною» та «зеленою», а десь вже на початку 1910 року з'явилася й друга харківська футбольна команда. Вже після матчу між ними друга команда Харкова обрала собі назву «Спортсмен». На початку 1910 року існувала ще й футбольна команда велосипедно-спортивного гуртка (ВСГ), а влітку

1910 року бельгійці та німці заснували в Харкові елітний «Стортинг-клуб», футбольна команда якого власне й була першою офіційною командою в місті й, звісно, до неї запрошували лише кращих із кращих.

До Першої світової війни відмічаються перші виступи представників Росії в Олімпійських іграх. Відома активна участь у зародженні та становленні олімпійського руху російського генерала, українця за походженням – Олексія Бутовського. Вперше команда Росії бере участь офіційною делегацією (до якої входили й українські спортсмени) на Іграх Олімпіади в 1912 році. Команда Росії символічно розділила 15–16-те місце із командою Австро-Угорщини, під владою якої перебувала інша частина українських земель. Для Російської імперії це був невдалий виступ, який вразив самолюбство правителів держави.

Для покращання розвитку спорту в країні та відбору кращих спортсменів регулярно проводилися Всеросійські олімпіади. Першу таку Всеросійську олімпіаду було проведено у 1913 році в м. Києві. Вибір міста-організатора був зумовлений наявністю в Києві єдиного в країні стадіону. В цих змаганнях взяли участь представники 20 міст царської Росії (Санкт-Петербург, Москва, Київ, Харків, Чернігів, Одеса, Луцьк, Кам'янець-Подільський, Севастополь, Катеринослав, Рівне, Варшава, Рига, Тирасполь та ін.), близько 600 учасників, які змагались у 11 видах спорту (легка атлетика, важка атлетика, греко-римська боротьба, плавання, стрибки у воду, фехтування, гімнастика, стрільба, кінний спорт, велоспорт, мотоциклетний спорт). Географія міст-учасників турніру засвідчує активний розвиток спорту на Україні.

Період 1917–1922 рр. характеризується активною військово-фізичною підготовкою. Поширюються розвиток січових товариств та скаутський рух.

3. Своєрідно розвивалася фізична культура в Західній Україні, яку було поділено між декількома державами: Австро-Угорською імперією, Польщею, Румунією. Порівняно із землями Східної України тут склалися більш сприятливі умови

для розвитку спортивно-гімнастичного руху, у зв'язку з тим, що в Росії була більш сильна централізована влада.

Кінець XIX – початок XX століття в Західній Україні ознаменувався піднесенням національно-культурного життя серед українців.

Однією із особливостей цього процесу було те, що важливою складовою культурного, національного й політичного життя став спортивно-гімнастичний рух. Осередком спортивно-гімнастичного руху на Західній Україні другої половини XIX – початку XX ст. були створені товариства, що одержали можливість офіційного існування завдяки загальнодержавному закону 1867 р.

Спортивно-гімнастичний рух структурно поєднував сокільські, січові (пізніше лугові), пластові організації та спортивні товариства. Розвиваючись самостійно, але об'єднуючись довкола української державницької ідеї, ці товариства становили, з одного боку, потужний спортивно-гімнастичний рух, а з іншого – були стрижнем національно-виховного процесу.

Гімнастичний рух в означений період часу розвивався досить жваво і відрізнявся різноманіттям спортивних уподобань мешканців краю. Переважного розвитку набули стратегічні види спорту – гімнастика, кульова стрільба, їзда верхи, плавання, веслування, фехтування, туризм, боротьба, а також велоспорт та футбол. Більшість товариств різнилися національним складом своїх членів.

Діяльність переважної кількості клубів мала не лише спортивне, а й культурно-освітнє спрямування: влаштовувалися прогулянки, концерти, публічні лекції, танці, театральні постановки. Більшість товариств утримували бібліотеки, передплачували фахові та інші часописи. Вважаємо актуальним та перспективним для сьогодення поєднання спортивного та культурно-освітнього напрямів роботи клубів та товариств.

Характерними рисами спортивно-гімнастичних товариств Західної України була їх заполітизованість і чітка націоналістична позиція. Тут спортивні організації

утворювалися за національною ознакою: польські, угорські, румунські, українські. Так, наприклад, у Львові існував одночасно польський та український «Сокіл».

Ще одна особливість західноукраїнського спортивно-гімнастичного руху – поширення товариств у сільській місцевості. Зокрема, саме серед сільського населення були поширені осередки «Січей». Така тенденція тоді не спостерігалася ніде в Європі.

4. Домінуючий вплив на розвиток системи фізичного виховання молоді на територіях, що відповідають сучасному територіально – адміністративному устрою України, мали спортивні товариства. Гімнастично-спортивні організації відігравали велике значення у популяризації фізичного виховання серед молоді. Так, на Західній Україні з кінця ХІХ ст. постає новітній спортивно-гімнастичний рух. Своїм завданням цей рух ставив гармонійне, всебічне фізичне й психічне виховання українського народу в співпраці із формуванням характеру в дусі потреб української нації.

Особливої уваги заслуговує діяльність товариства «Сокіл». Головною прерогативою товариства була теза про те, що розвиток особистості знаходиться у неподільній єдності із фізичною культурою – складовою частиною загальної культури суспільства, спрямованою на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових здібностей людини. У 1894 р. засновано перше українське товариство «Сокіл» у Львові за ініціативи першого голови Василя Нагірного. За ініціативи Альфреда Будзиновського «Сокіл», поряд з руханками і змаганнями, присвятив увагу пожежній справі (до 1932 р.), мандрівництву, фехтуванню, велосипедному спорту, а з 1912 р. стрільбі. У 1889 році О. Попович у Чернівцях видав перший український підручник руханки.

Популяризації сокільського руху в Галичині сприяв приклад Чехії, де 1862 р. створено гімнастичне товариство «Сокіл». Усі тогочасні тіловиховні системи були гімнастичними: лише гімнастика давала змогу розвивати різні

частини тіла. Сокільські організації здійснювали фізичну підготовку, підносили національний дух, відігравали культурно-просвітницьку роль.

Від заснування українського гімнастичного товариства «Сокіл» у Львові почалася систематична праця над національною системою тіловиховання. Серед перших діячів руханки можна відзначити Володимира Лаврівського, пропагандиста й агітатора, який підготував статут товариства «Сокіл» і переклав українською мовою книги з футболу й тенісу; Василя Нагірного – першого голову товариства та ініціатора сокільської ідеї, Йосифа Коциковського – одного з перших зачинателів вправ.

Активно поширювалася географія сокільської ідеї. Впродовж першого десятиліття минулого століття весь галицький край було охоплено мережею сокільських товариств: у 1902 р. засновано сокільські товариства в Станіславі, Перемишлі, Коломиї, у 1903 р. – у Самборі, Чорткові, Тернополі; у 1904 р – у Бучачі, Кутах, Бережанах, Золочеві, поступово знаходячи зацікавлених навіть серед найвідоміших околиць.

В історії сокільства початку ХХ ст. чимало яскравих сторінок пов'язано з діяльністю його керівників Альфреда Будзиновського (1871–1942 рр.) та Івана Боберського (1873–1947 рр.). За період головування А. Будзиновського створено Вищий музичний інститут у Львові. Особливого розмаху діяльності українського сокільства надав Іван Боберський. Діапазон діяльності цього діяча в галузі фізичного виховання досить широкий. Він був талановитим пропагандистом, просвітителем, організатором спортивного та сокільського руху в Галичині; завдяки особистій ініціативі І. Боберського в 1911 р. розпочато акцію викупу земельної площі для спортивного майдану, а пізніше стадіону для українського населення. Також придбано велику кількість протипожежного приладдя, гімнастичних снарядів, обладнання руханкових домівок, сотні прапорів, десятки власних оркестрів.

У 1900 році доктор Кирило Трильовський заснував руханково-пожежне товариство «Січ». Відділи цього товариства розвивалися переважно на Гуцульщині. Спочатку вони працюють самостійно, а потім з'єднуються (1912 рік) в Український січовий союз.

Завершенням праці всіх українських фізкультурників і грандіозною маніфестацією українства був другий крайовий (так званий шевченківський) здвиг 28 червня 1914 року у Львові (12000 учасників), де взяли участь «Сокіл», Український січовий союз, спортові клуби, пластові гуртки, стрілецькі відділи (що у 1914 році створили легіон Українських січових стрільців). У 1914 році «Сокіл» об'єднав 974 гнізда.

Спортові клуби організувала спершу університетська молодь, яка 1911 року заснувала спортивне товариство «Україна» у Львові. Це товариство влаштовувало змагання з копаного м'яча з поляками, чехами, угорцями, німцями, легкої атлетики, дужання, сітківки, наколесництва та інші. 1911 року відбулися I Запорізькі Ігрища (Львів), 1914 року – II Запорізькі ігрища. 1911 року О. Тисовський організує «Пласт». Із 1912 р., за почином І. Чмоли, українські студенти Львівського університету створюють стрілецькі гуртки, проводять змагання зі стрільби. Спортові клуби існують у Перемишлі («Сянова Чайка»), Тернополі та ін.

Під час визвольної боротьби 1917–1920 рр. в Україні, незважаючи на воєнний стан, голод, окупацію, фізична культура на всіх українських землях не завмирала. По всій Україні були створені напіввійськові, напівспортивні юнацькі загони, що відіграли чималу роль у визвольних змагання українського народу.

Після війни розвиток української фізичної культури на теренах, окупованих Польщею, Чехословаччиною й Румунією, затримувався владою, яка намагалася ввести фізичне виховання українців у рамки своїх державних спортивних і фізкультурних товариств. Однак українська громада весь час уперто боролася за власні національні форми фізичної культури. На українських землях під Польщею фізичне виховання молоді в школі, крім

руханки (за шведською й данською системою з елементами німецької), поєднувало різноманітні заняття на свіжому повітрі влітку й зимою, мандрі та таборування (організовані «Пластом»). Рівень фізичної культури порівняно з австрійською передвоєнною школою дуже зріс.

Після війни змагання проводила шкільна й університетська молодь. Відновили свою діяльність «Соколи». У 1923 році «Сокіл» відновив змагання. Відновлюють свою працю також «Січі», а коли влада заборонила їх діяльність у 1924 році, Роман Дашкевич заклав замість них у 1925 році «Луги». У 1939 році «Луги» налічували 805 товариств, проводили окружні й крайові здвиги. Постали нові спортивні клуби, товариства, секції (чоловічі й жіночі). У 1925 р було засновано Український студентський спортивний клуб (УССК), що об'єднував студентів вищих шкіл.

У 1925 році було створено Український спортивний союз (УСС) (голови: О. Навроцький, Є. Савшак, Б. Гнатевич, С. Дмоховський, Б. Макарушка, С. Шухевич, О. Радловський), який проводив окружні й крайові змагання, курси та вишкільні табори. УСС на перший план ставив масовий спорт й ігри, легку атлетику, плавання, зимові види спорту, бокс та інші, досягаючи щораз більших успіхів. У 1939 році вже існувало понад 200 клубів.

5. Батьком українського тіловиховання, руханки та змагу називали Івана Боберського ще за його життя.

Народився він 14 серпня 1873 року у селі Доброгостів на Львівщині первістком у багатодітній родині священика Миколи Боберського. Навчався в Самбірській класичній гімназії, яку закінчив 1891 року. студював на філософському факультеті Львівського університету, продовжив навчання в австрійських університетах Відня та Граца, подорожував Швецією, Німеччиною, Чехією, де пізнавав справу тіловиховання (фізкультури) та спорту. Його кумирами стали «батько німецького спорту» Фрідріх Ян та засновник чеського «Сокола» Мирослав Тирш. Саме в австрійському Граці як активний член

тутешнього українського товариства «Русь» він захопився ідеєю фізичного виховання молодого покоління. У кращих спортивно-гімнастичних осередках Німеччини, Чехії, Швеції, Франції Іван Боберський детально ознайомлюється з передовими методиками, тенденціями, напрямками фізичної культури.

Почавши педагогічну діяльність у Європі, І. Боберський на початку 1901 року повертається в Галичину, до Львова, щоб своїм досвідом енергією, завзяттям захопити й показати українському юнацтву значення та роль фізичного виховання в житті людини та нації. Його подвижницьку працю в цьому напрямку не можна оцінювати без подиву. Серед інертного до будь-яких гімнастичних занять українського загалу за короткий період виникає ціла низка українських спортивно-гімнастичних товариств.

Крім німецької мови в Академічній гімназії Львова, Іван Боберський викладає гімнастику в гімназії черниць-василянок. Професор Боберський стає відразу одним із найкращих германістів усієї Східної Галичини. Його як учителя вирізняла особлива обдарованість. Учні захоплювала не лише зовнішність, а й поведінка професора. І. Боберський активно займався спортом: влітку бігав з молоддю по Погулянці та Кайзервальді. А взимку демонстрував неперевершену техніку їзди на лещатах (лижах). Професор Боберський справляв на учнів глибоке враження, що зберігалось в пам'яті довгі роки.

Іван Боберський організовує перший спортивний гурток, який переріс згодом у знамените спортивне товариство «Україна». Це вихованці Боберського з гімназії утворили у вересні 1911 року спортове товариство студентів вищих шкіл, давши йому, за порадою свого вчителя, назву «Україна».

І. Боберський стає лідером українського сокільства й згодом очолює львівський «Сокіл-Батько» – головну централь українського сокільського руху. З приходом професора Боберського до «Сокола» у товаристві об'єднується передова молодь й передова українська інтелігенція в особі Ярослава Вітковського, Дениса Січинського. Івана Белея, Сеня Горука (майбутнього лідера січового стрілецтва), Осипа Коциловського

(майбутнього д-ра теології, єпископа в Перемишлі), героя визвольної війни Федя Черника. Цікаво, що з музичної комісії «Сокола-Батька» постає у Львові Вищий музичний інститут.

Розуміючи важливість популяризації, Боберський уперше починає активно використовувати засоби друкованого слова. Від 1903 року з'являються перші його книги із записами дитячих рухливих ігор та забав, а також описи окремих спортивних ігор. 1904 року виходить у Львові перший підручник Боберського «Забави і гри рухові», що зазнав до кінця 30-х років ще п'ять видань. Перу Боберського належать і перші праці організаційно методичного характеру з фізичного виховання та ідейно-теоретичних засад розвитку українського спортивно-гімнастичного руху. З 1903 по 1905 р. виходять у світ підручники для народних учителів руханки, зокрема «Копаний м'яч», «Вільно ручні вправи», «Про рух», «Нові шляхи до тілесного виховання», «Народні вправи» та ін. 1907 року з ініціативи та фінансування І. Боберського почали виходити «Сокільські Вісті», які були основним видавництвом сокільства в Україні.

Неабияку роль відіграв Боберський у становленні української спортивної періодики. З вересня 1908 року починають виходити у Львові «Сокільські Вісті» у вигляді додатку при «Свободі» і «Народнім слові». У жовтні 1910 року «Сокіл-Батько» починає видавати двосторінковий додаток до «Нового Слова» – газету «Вісти з Запорожа». Під цією самою назвою із січня 1911 року, маючи вже перший досвід, «Сокіл-Батько» починає видавати самостійний часопис «руханкових, змагових і пожарних товариств» за редакцією Івана Боберського та Сеня Горука. Удвох вони готують щорічні календарі «Вістей з Запорожа». Сам Боберський активно дописує і до інших українських видань. Його журналістський хист розкрився на шпальтах «Діла», «Нового часу», а також у виданнях української еміграції. Однією з важливих сторін діяльності Боберського було те, що йому вдалося створити своєрідну систему української спортивної термінологіки. Саме його стараннями стали поширеними на західноукраїнських землях

такі терміни, як лещатерство (лижний спорт), наколесництво (велосипедний спорт), гаківка (хокей), копаний м'яч (футбол), відбиванка (волейбол), змаг, змагунка тощо.

Сокільський рух по усьому краю буяв. Поряд із ним розвивається Січовий рух під орудою Кирила Трильовського, з'являються перші пластові осередки й спортивні гуртки. «Де сила – там воля!», «Не плачем – а мечем!». Ці гасла Івана Боберського гуртували українську молодь, ставлячи перед нею великі завдання. Якщо на початку століття спортивно-гімнастичних товариств налічувалося в Галичині менше десятка, то на початку 1914 року їх уже було біля двох тисяч. Самі лише сокільські осередки об'єднували понад 30 тис. членів.

11 вересня 1911 року перший Сокільський здвиг зібрав до Львова близько 8 тисяч українських руховиків. Така масова акція потребувала відповідного місця, де, як зазначав І. Боберський, наша молодь мала б «свою Хортицю». Голова «Сокола-Батька» знайшов і винайняв для цього майдан біля Стрийської рогачки у Львові. Здвиг минув, але потреба окремого власного стадіону не полишала думок Івана Боберського. Як гімнастичний професор він бачив, наскільки обмежені у своїх можливостях займатися на львівських стадіонах українські діти. Польські, німецькі та єврейські спортивні бази були практично недоступними. Іван Боберський скликає заможніших громадян міста на раду і пропонує їм план викупу 11,5 морга поля з тим, що «Сокіл-Батько» із часом поверне їм гроші. Одинадцятро львів'ян підтримало цю ідею.

Боберський разом зі старшиною «Батька-Сокола» розпочав збір грошей для майбутнього стадіону: «Від Народу, для Народу» – таким було їхнє гасло. Усю площу було вирішено розділити на 22,620 метра і після вдало проведеного Сокільського здвигу старшина «Сокола» засипала всю Галичину листами й листівками із закликом викупити бодай один квадратний метр площі (який коштував тоді в австрійських грошах 5 крон). Упродовж 1911–1912 рр. було випущено близько 30 тисяч листівок, відозв, плакатів до українського громадянства, виготовлені поштові марки.

Заклики до викупу знаходили підтримку в пресі. Пропагандою цього патріотичного вчинку зайнялись Остап Грицай та Петро Карманський.

Боберський хотів залучити до викупу стадіону і Велику Україну. За його дорученням на Придніпрянщину виїхав представник «Сокола-Батька» Софрон Шебець. І хоч його шестимісячна поїздка не дала сподіваних пожертв, усе ж свою лепту на викуп майдану прислав Нечуй-Левицький, пожертвувала коштовності дружина відомого одеського професора пані Набоких. Допомогали Д. Яворницький та А. Кримський.

Однією з найбільших заслуг Боберського, певно, варто вважати його мрії про об'єднання всіх спортивно-гімнастичних товариств Галичини і насамперед «Сокола» із «Січовим Союзом» Кирила Трильовського. Злука відбулася в червні 1914 року в рамках загального Здвигу, коли вперше вулицями Львова пройшли вишколені колони «соколів», «січовиків», пластунів і спортсменів. Тоді вперше Львів побачив однострої січових стрільців, які демонстрували на площі «Сокола-Батька» вправи зі зброєю.

Така потужна сила дала змогу з початком війни відразу утворити військовий легіон – славнозвісне Українське січове стрілецьтво. Іван Боберський увійшов до складу Боевої управи УСС, був скарбником.

Із перших днів листопада 1918 року Іван Боберський працює у секретаріаті військових справ ЗУНР. 1919 року перебуває в Кам'янець-Подільському, звідти виїжджає до США для організації допомоги стрілецькому війську. Як представник уряду ЗУНР виступає з доповідями у Нью-Йорку, Бостоні, Чикаго та інших містах, інформуючи українське суспільство про становище в Європі. Одночасно співпрацює з Українським Червоним Хрестом. Однак на рідну землю вже не мав змоги повернутися.

У листопаді 1920 року Іван Боберський оселився в канадському Вінніпезі. На чужині його талант, енергія та бажання піднесення рідного народу виявилися з новою силою.

«Де злука – там сила!» – свій сокільський клич переніс 47-річний професор і в організацію своєї праці в Канаді. Із самого початку він дбав про згуртування українців, плекання національної культури та мови.

1932 року Боберський залишив Канаду і переїхав наприкінці квітня на батьківщину дружини (яка також докладала чималі зусилля у відродження українського тіловиховання) до словінського містечка Тржич. На схилі віку професор Боберський працював над спогадами. Доля не дала йому змоги закінчити цей задум. На 74-му році серце його перестало битися. У жовтні 1947 року професор Іван Боберський помер. Похований у м. Тржичі.

Ідея Івана Боберського у розвитку сокільського руху сприяє вихованню національної свідомості молоді, її об'єднанню, гордості за героїчне минуле свого народу та сучасної популяризації «Сокола».

Питання для самопідготовки

1. Передумови становлення фізичної культури України в другій половині XIX – на початку XX ст.
2. Напрями та основні форми фізичного виховання у навчальних закладах.
3. Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Східній Україні у XIX– XX ст.
4. Назвіть найпоширеніші види спорту в Східній Україні у XIX– XX ст.
5. Охарактеризувати напрями розвитку спортивно-гімнастичного руху за часів Російської імперії.
6. З якою метою було започатковано проведення Всеросійських олімпіад?
7. Охарактеризувати основні напрями та засоби поширення сокільського руху серед українців.

8. Роль та значення пластунських організацій у фізичному вихованні молоді Західної України.
9. Січові та лугові товариства і їх місце у фізкультурному житті Західної України.
10. Роль та здобутки Івана Боберського в розвитку українського спортивно-гімнастичного руху.

Лекція 13

Відродження Олімпійських ігор. Діяльність П'єра де Кубертена

План

1. Спортивно-просвітницька діяльність П'єра де Кубертена.
2. Перший олімпійський конгрес.
3. Олімпійська хартія.
4. Перші Олімпійські ігри сучасності 1896 р.

Відродженню сучасних Олімпійських ігор світ зобов'язаний в першу чергу енергії і наполегливості історика, літератора, педагога, соціолога, громадського діяча, барона П'єра де Кубертена (1863-1937 рр.).

П'єр де Кубертен народився в Парижі в родині живописця з стародавнього роду Фреда де Кубертена. На нього, вихідця з аристократичної сім'ї, на думку батьків, чекала блискуча військова кар'єра. Але юнак обрав інший шлях. В дитинстві він любив їздити верхи, займатися фехтуванням, веслуванням. Ще у юнацькі роки П'єр виявляє великий інтерес до літератури, педагогіки, філософії, історії, особливо античної. Кубертен зізнався, що саме Олімпія зробила з нього мрійника.

Пізніше Кубертен серйозно зацікавився проблемами спорту, його місцем у системі виховання молодого покоління. Він їде до англійського міста Регбі, щоб ознайомитись з досвідом місцевого коледжу, директор якого Томас Арнольдще у 30-ті роки XIX ст. ввів спорт як метод виховання у цьому навчальному закладі. Створені Арнольдом спортивні команди функціонували на базі самоврядування, продуманої системи фізичного виховання й регулярних спортивних змагань і тому, об'єднані у спортивному клубі вони стали взірцем для копіювання. Спортивна система розвивалася у тісному взаємозв'язку з педагогікою. Молодий француз стає гарячим прихильником ідей Т. Арнольда.

Кубертен вивчає стан і особливості фізичного виховання та спорту у США, Швеції, Німеччині та інших країнах, листується з відомими діячами в галузі фізичного виховання.

Кубертен вирішує присвятити своє життя здійсненню благородної мети – поставити спорт на службу миру, взаєморозумінню і дружбі між народами.

Завдяки глибокому вивченню впливу рухової активності і спорту на здоров'я, культуру, освіту й виховання людей у різних країнах, Кубертен сформував своє ставлення до спорту не лише як до засобу виховання і освіти, але і як до фактору розвитку міжнародного співробітництва, зміцнення миру й взаєморозуміння між народами.

За словами П'єра де Кубертена, кампанія по відродженню Олімпійських ігор розпочалася 30 серпня 1887 р. після опублікування його статті, в якій він звернув увагу французів на необхідність більш різнобічної фізичної підготовки дітей в школах і оголосив про створення Ліги фізичного виховання. У 1888 р. Кубертен видав книгу "Виховання в Англії", а через рік — "Англійське виховання у Франції", в яких ділився своїми задумами.

На засіданні комітету з впровадження фізичних вправ, створеного в Міністерстві освіти Франції 1 липня 1888 р. Кубертен виклав основні принципи ідеї відродження Олімпійських ігор. Ця ідея дістала схвалення, але не більше, оскільки роль комітету полягала по суті лише у створенні основ Олімпійського руху.

Відвідання США й Великобританії дозволило Кубертену знайти активних прибічників відродження ОІ в особі доктора Уільяма Пені Брукса, засновника Олімпійського товариства Мач Венлок і Національної олімпійської асоціації (1895), Уільяма Слоена – професора політичних наук в Пристоні, який користувався великим авторитетом в університетських колах, а також Чарльза Герберта – переможця багатьох крупних змагань 70-х років з бігу і веслуванню, у подальшому крупного організатора спорту, борця за олімпійську ідею і створення міжнародних федерацій.

Американський історик Девід Юнг, що детально вивчав діяльність і роль різних людей у відродженні Олімпійських ігор, свідчить, що ідея їх відродження за старогрецьким зразком і проведення таких Ігор в Афінах раз на чотири роки, як масштабного міжнародного заходу належить не Кубертену, а англійцеві Уільяму Бруксу, який не лише висловив цю ідею осінню 1880 р., але і зробив конкретні кроки для її реалізації.

Слід зазначити, що після відвідин Ігор в Мач Венлоці Кубертен проникся ідеєю Брукса відродити Олімпійські ігри як міжнародні, оцінив їх перспективи, проте негативно ставився до пропозиції проводити такі Ігри лише в Греції.

Кубертен, переконаний в необхідності проведення сучасних Олімпійських ігор як події міжнародного масштабу, вирішив залучити до організації їх відродження знатних спортивних діячів з різних країн світу, щоб із самого початку додати олімпійському руху міжнародного характеру. З цією метою в 1889-1890 рр. він веде листування з фахівцями різних країн, організовує ряд міжнародних змагань з різних видів спорту, здійснює ділові поїздки в США і Великобританію. У 1889 р. Кубертен як учасник науково-практичної конференції з фізичного тренування вперше відвідав США. У 1890 р. він організував в Парижі Міжнародний науковий конгрес аналогічного змісту. Нотатки про цей конгрес підвищили популярність Кубертена і дозволили йому налагодити тісні зв'язки із спортивними організаціями Англії і Північної Америки.

В цей же час створюється Союз спортивних товариств Франції, першим генеральним секретарем якого був вибраний П'єр де Кубертен. У 1892 р. на асамблеї цього Союзу, яка проходила у великому залі університету Сорбонни, відбулася історична дискусія про спорт. Кубертен виступив з доповіддю "Фізичні вправи у сучасному світі". Це був по суті його перший крок до інтернаціоналізації спорту, перша публічна пропозиція про відродження Олімпійських ігор.

Практичні заходи з реалізації цієї ідеї були зроблені весною 1893 р., коли за пропозицією Кубертена Союз

французьких атлетичних товариств мав намір скликати в Парижі в 1894 р. міжнародний конгрес, який вирішив би два головні запитання: точно визначив поняття любительського спорту і підготував проведення Олімпійських ігор. Ідея скликання такого конгресу знайшла підтримку в політичних колах. Ректор Сорбонни надав територію університету для підготовки і проведення цього конгресу.

Процесу відродження Олімпійських ігор і створення Міжнародного олімпійського комітету (МОК) сприяв цілий ряд факторів, серед яких слід назвати бурний розвиток транспорту, що полегшив обмін матеріальними й духовними цінностями між народами, проведення міжнародних промислових і торгівельних ярмарок, конференцій, виникнення міжнародних організацій, у тому числі й спортивних.

У січні 1894 р. Кубертен розіслав запрошення і програму конгресу багатьом закордонним клубам, персонально запросивши У. Слоена зі США, Ч. Герберта з Англії, В. Бланка зі Швеції і Ф. Кеменя з Угорщини. На жаль його зусилля не одержали практичної підтримки в самій Франції. Були і відмови від участі в конгресі з націоналістичним мотивуванням. Представники Австралії і Японії письмово підтвердили про своє приєднання до установчого конгресу.

16 червня 1894 р. у великому залі Сорбонського університету (Париж) зібралося близько 2000 осіб. У запрошеннях був зроблений напис «Конгрес відродження Олімпійських ігор». Були присутні 79 делегатів від 49 спортивних організацій 12 країн, включаючи США, Італію, Іспанію, Францію, Грецію і Росію. Винятково високо оцінював Кубертен роль в організації Конгресу У. Слоена і Ч. Герберта.

Відроджуючи Олімпійські ігри, Кубертен багато чого почерпнув з історії організації і проведення давньогрецьких Ігор. Він додав древнім звичаям характер джерела натхнення, щоб вони краще могли служити сучасному світу. Кубертен майже детально розробив організацію і процедуру проведення Олімпійських ігор, додавши елементи, що на його думку були необхідні для задоволення сподівань сучасного людства. До них

варто віднести насамперед інтернаціональний характер Ігор, включення в програму змагань більшої кількості видів спорту, добровільна участь спортсменів-аматорів та ін.

Напередодні відкриття конгресу Кубертен опублікував статті «Відродження Олімпійських ігор», де були чітко викладені принципи й ідеали олімпізму. Обговорення велося в основному за тими пунктами, що позначив у своїй статті Кубертен:

1. Як і древні фестивалі, сучасні Олімпійські ігри варто проводити кожні 4 роки.
2. Відроджені Ігри (на відміну від древніх Олімпіад) будуть сучасними і міжнародними. У них увійдуть ті види спорту, що культивуються в ХІХ в.
3. Ігри будуть проводитися для дорослих.
4. Будуть введені строгі визначення поняття «аматор». Гроші будуть використовуватися тільки для організації Ігор, будівництва споруд і, проведення торжеств.
5. Сучасні Олімпійські ігри повинні бути «пересувними», тобто проводитися в різних країнах.

У Хартії МОК – основному документі, прийнятому на конгресі, було зафіксоване наступне:

1. В інтересах моралі Міжнародний конгрес і окремі країни вважають за необхідне відродити на міжнародній основі Олімпійські ігри в сучасній формі, але з дотриманням древніх традицій.
2. До участі в іграх варто запрошувати спортивні об'єднання всіх країн. Кожна країна може бути представлена тільки своїми громадянами. Перед Олімпійськими іграми, що будуть проводитися кожні чотири роки, окремі країни повинні проводити відбіркові чи попередні змагання, для того щоб їх представляли тільки кращі спортсмени.
3. У програму міжнародних Олімпійських ігор будуть включені наступні види спорту: біг, стрибки, метання диска, важка атлетика, вітрильний спорт, плавання, веслування, ковзанярський спорт, фехтування, боротьба, бокс, кінний спорт, спортивна стрільба, гімнастика, велоспорт.

4. За винятком фехтування, у всіх інших видах спорту можуть брати участь тільки аматори. Ті, для кого спорт є професією, не можуть приймати участі в змаганнях. У прикладеному до протоколу документі відносно «аматорства» відзначалося: «до змагань не допускаються ті, хто професійно займається спортом, і ті, хто одержував у чи минулому одержує зараз грошову винагороду за заняття спортом. Саме тому на Олімпійських іграх ніколи не можна призначати грошові призи, а можна вручати тільки почесні нагороди».

5. Комітет має право не допускати до участі в змаганнях тих, хто коли-небудь, виступав проти олімпійської чи ідеї проти ідеї сучасних Олімпійських ігор.

6. Для легкоатлетів необхідно організувати головні змагання за назвою «п'ятиборство».

Одним з найважливіших результатів роботи конгресу було безсумнівно створення Міжнародного олімпійського комітету (МОК), членам якого ставилося в обов'язок пропагувати принципи сучасного олімпізму і представляти МОК у своїх країнах.

Список членів МОК був підготовлений П'єром де Кубертенем. Ними стали; Ернест Калло (Франція), генерал Олексій Бутовський (Росія), капітан Віктор Бальк (Швеція), професор Вільям Слоен (США), юрист И. Гут-Ярковский (Богемія, Австро-Угорщина), Ференц Кемень (Угорщина, Австро-Угорщина), Чарльз Герберт і лорд Амтхілл (Англія), доктор Хосе Бенхамін Субіаур (Аргентина), Леонард Кафф (Нова Зеландія), граф Луккезі Паллі і Д'юк Андрія Карафа (Італія), граф Максим де Бузі (Бельгія). Генеральним секретарем МОК був обраний барон П'єр де Кубертен, президентом МОК – Деметріус Вікелас. Складаючи список кандидатів у члени МОК Кубертен піклувався насамперед про те, щоб ця міжнародна організація була по справжньому інтернаціональною. І не випадково у назві спочатку «міжнародний», а потім уже «олімпійський». Крім того, багато з тих, хто став членами МОК практичною діяльністю довели свою відданість ідеям міжнародного відродження Олімпійських ігор. Дійсно, без

допомоги своїх друзів і соратників Кубертену навряд чи вдалося б відродити Олімпійські ігри.

Для розширення членства в МОК була розроблена своєрідна, але далеко не демократична система самопоповнення його складу, відповідно до якої нові кандидати не делегуються своєю країною, а обираються самим МОК. Ця система зберігається і дотепер.

Конгрес закінчився триумфально. Під час заключного засідання 23 червня 1894 р. було вимовлено багато промов, записи яких, на жаль, не збереглися. Промова ж Кубертена дійшла до нас у письмовому вигляді. От що він сказав:

Відповідно до Хартії, прийнятої конгресом, на МОК покладалися наступні задачі:

1. Забезпечення регулярного проведення Ігор.
2. Турбота про те, щоб Ігри були все більш гідними їхньої славної історії і високих ідеалів.
3. Заохочення росту числа організацій, що сприяють проведенню змагань спортсменів-аматорів.
4. Керівництво аматорським спортивним рухом і сприяння поглибленню дружби між спортсменами.

6 квітня 1896, на Мармуровому стадіоні, король Греції в присутності 80 тисяч глядачів оголосив Ігри I Олімпіади відкритими. Ця подія на віки змінила спортивний світ.

I Олімпійські ігри – міжнародне спортивне змагання, яке проходило під егідою Міжнародного олімпійського комітету у місті Афіни (Грецьке королівство), з 6 по 15 квітня 1896 року. У змаганнях взяли участь 241 спортсмен з 14 країн, що змагались за першість. Програма Ігор включала 9 видів спорту - боротьба класична, велоспорт, гімнастика, легка атлетика, плавання, стрільба кульова, теніс, важка атлетика і фехтування. Всього було розіграно 43 комплекти нагород. Першим олімпійським чемпіоном сучасності став американський спортсмен Джеймс Коноллі, який переміг в потрійному стрибку. Це були перші змагання із серії нових Олімпійських ігор.

Питання для самопідготовки

1. Кому належали ідеї відродження Олімпійських ігор?
2. Коли відбувся Перший олімпійський конгрес?
3. Який орган створено на Конгресі відродження Олімпійських ігор?
4. На якому заході було створено Міжнародний олімпійський комітет?
5. Яку назву має основний документ МОК, прийнятому конгресі?
6. В якому році були проведено перші Олімпійські ігри сучасності?
7. В якій країні відбулись Перші Олімпійські ігри сучасності і чому?
8. Яка періодизація проведення літніх і зимових Олімпійських ігор?
9. Назвіть основні завдання Хартії Міжнародного олімпійського комітету.

Лекція 14

Фізичне виховання та спорт в Україні за часів СРСР (1917–1991 рр.)

План

1. Фізична культура і спорт за часів УРСР (1917–1929 рр.). Зародження організаційних, програмно-нормативних та науково-методичних основ системи фізичного виховання.
2. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні за часів СРСР (1930–1941 рр.).
3. Фізична культура і спорт в Україні часів СРСР у період 1946–1991 рр.

1. На початку 20-х років минулого століття першими вітчизняними державними структурами, що займалися спортивною роботою були відділи всеобучу, що утворювалися в Україні за складних воєнно-політичних обставин. Поряд із широкою і різноманітною військовою підготовкою населення ці органи здійснювали також роботу з реорганізації колишніх і створенню нових клубів та баз. Всеобуч був і організатором перших олімпійських комітетів на місцях.

У 1918 році в Харкові, Києві, Одесі, Катеринославі, Херсоні, Миколаєві та Чернігові були створені відділи всеобучу, в програмі якого, крім загальновійськової підготовки, значне місце посідала й фізична підготовка. Вона проводилась у формі організованих занять, різних спортивних змагань та масових виступів під час свят тощо. У травні 1920 року в Харкові відбувся спортивний парад і проведені змагання, що носили показовий характер.

До розвитку спортивного руху активно долучилися комсомольські організації. У 1918 році на Чернігівщині

створено перший пролетарський спортивний клуб «Спартак», який згодом переріс у загальноукраїнську організацію.

20 липня 1922 року в Києві на майданчику, де відбувалася перша руська Олімпіада 1913 року, пройшли змагання тижня спорту, які зібрали на той час велику кількість учасників – 108 осіб. Найкращим було визнано представника клубу «Старт» легкоатлета Василя Калину.

Із середини 1922 року з метою активізації спортивної роботи при ЦК і губкомах ЛКСМУ створюються відділи фізкультури та спорту. В першій половині 1923 року органи всеобучу перестали існувати. Розвитком фізичної культури і спорту в Україні стали займатися комсомол і профспілки. Відбувався постійний пошук оптимальної форми організації та функціонування фізкультурно-спортивного руху. Для цього 4 жовтня 1923 року ВУЦВК видав декрет, у якому при ВУЦВК на правах постійної комісії засновується Вища рада фізичної культури. При ній створювалися комісії та секції: організаційна, науково-навчальна, спортивно-технічна, агітаційна, шахова. З утворенням цієї ради започатковано процес формування державної системи радянського фізкультурно-спортивного руху в Україні. На початок 1924 року повсюдно створюються губернські й повітові ради фізичної культури. Радам фізкультури доручалося здійснювати державне керівництво і контроль усією фізичною культурою.

У 1923 році при Харківському клубі «Юний Спартак» було створено перший у республіці Будинок фізичної культури, співробітники якого почали впроваджувати медичний контроль.

Улітку 1923 року в Україні були проведені губернські олімпіади, а 9–29 серпня цього самого року на майданчику заводу «Серп і молот» в м. Харкові відбулися змагання першої Всеукраїнської олімпіади. До програми Олімпіади входили змагання з 5 видів спорту – легкої атлетики, футболу, гімнастики, важкої атлетики та велоспорту. У змаганнях взяли участь близько 300 спортсменів із Харківської, Київської, Донецької, Одеської, Полтавської, Катеринославської, Волинської, Подільської губерній та Криму. Серед найкращих

відзначилися донеччанин Малько (повторив республіканський рекорд з бігу на 100 м – 11,4 с), харків'янин В. Стариков (переможець у стрибках у висоту – 152 см), киянин Головань (чемпіон з важкої атлетики у важкій вазі – у сумі п'ятиборства 903 фунти (351,2 кг)).

Ще більшого масштабу набула друга Всеукраїнська спартакіада 1924 року, проведена також у м. Харкові за участі 275 спортсменів від 9 губерній України. Розпочалася Спартакіада масовими гімнастичними виступами, що викликали велике зацікавлення у глядачів. На 15 см покращила результат чемпіонка першої Олімпіади переможниця змагань зі стрибків у висоту харків'янка Маєвська (130 см). Більш ніж півметра додала до рекорду зі стрибків у довжину спортсменка з Катеринославщини Шумська (4 м 47 см). Але своєрідний рекорд, що дивує всіх фахівців і який, мабуть, ніколи не буде перевершений, установив Василь Калина. Єдиний представник Полтавщини, рекордсмен СРСР з бігу на 100 і 200 м, стартував 21 раз! Цей феноменальний атлет установив рекорд СРСР у потрійному стрибку, повторив всесоюзний рекорд з бігу на 200 м, став переможцем змагань з бігу на 100, 200, 400 м, зі стрибків у довжину з місця, у довжину і потрійному, далі всіх метнув списа і диск, виграв змагання із шестиборства й один пробіг усі чотири етапи естафети 4x100 м. Василь Калина у загальному заліку програв лише команді Харківщини, набагато випередивши команду Одеської губернії, що посіла 3-тє місце.

Перші зимові Всеукраїнські спартакіади розпочали свою історію з 1927 року. На лижних станціях і ковзанках Харкова змагалися 125 спортсменів з 10 міст республіки. До програми Спартакіади входили змагання з хокею, лижного і ковзанярського спорту.

Однак уже в середині 20-х років почали проявлятися помилки й прорахунки в організації фізкультурно-масової роботи. У 1923–1924 роках свої молодіжні спортивні організації комсомол передав у ведення профспілок. У цей час найбільш чітко виявилися помилки та прорахунки в організації фізкультурно-масової роботи. Організаційні недоліки, різнобій у

діяльності багатьох установ, причетних до фізкультурного руху. Все це істотно гальмувало розвиток фізичної культури та спорту. Особливо гострими були суперечності між Радами фізкультури та керівними працівниками профспілок. Керівництво фізкультурними гуртками при профспілкових клубах повністю здійснювалося членами правління. Діяльність гуртків фізкультури в системі клубів практично не контролювалася, вона не була пов'язана з виробництвом, що створювало сприятливі умови для такої «діяльності» спортивних ділків того часу.

Відсутність чіткої мети, змісту, методів та форм фізкультурно-спортивної роботи істотно гальмували розвиток фізичної культури і спорту. З'явилася низка течій, які з різким післяреволюційним абсолютизмом, по-дилетантськи, без детального аналізу хотіли повернути розвиток фізичної культури в напрямку своїх уявлень. Пролеткультівці наполягали відмовитися від використання дореволюційного досвіду в галузі фізичної культури, заборонити деякі, на їх погляд, непролетарські види спорту (бокс, футбол, гімнастика) лише тому, що вони вважалися «буржуазними». Їх гасла і заклики – «Геть спорт!», «Геть брусся!», «Створимо свої пролетарські вправи, свою гімнастику» завдали вже тоді великої шкоди фізкультурно-спортивному рухові. «Гігієністи» намагалися звести фізичну культуру до дуже легких вправ, що мало впливали на розвиток організму, мотивуючи це тим, що пролетарська молодь спадково фізично неповноцінна і тому їй не потрібно тренуватись і змагатись зі спортивною гімнастикою, боксу, футболу, підняття ваги тощо.

Неабиякі труднощі в цей час виникали у зв'язку із повною ізоляцією Радянського Союзу, а відтак і спортсменів з України від міжнародного спортивного руху. Правляча Комуністична партія повністю підпорядкувала сферу фізичної культури та спорту й спрямовувала весь розвиток у потрібному для неї руслі. З'являється ціла низка директивних листів і постанов, що формували ідеологічні основи робітничо-селянського спорту.

Разом з тим в Україні продовжували активно розвиватися спортивні клуби та товариства. Відкриваються філіали Всесоюзних товариств «Динамо», «Спартак», «Локомотив», профспілкові товариства «Хімік», «Будівельник», «Буревісник» та інші.

Ураховуючи негативні тенденції у розвитку фізичного виховання молоді, 4 листопада 1925 року ВУЦВК і РНК УРСР прийняли постанову «Про вищі, окружні і районні ради фізичної культури трудящих УСРР», де вказувалося, що ВРФК при ВУЦВК є постійною радою з питань фізичної культури і фізичного виховання трудящих УРСР. У школах були введені нові програми, фізичне виховання стало обов'язковим для студентів вишів. В Інститутах та університетах створювалися кафедри фізичного виховання. Замість колишніх гуртків на підприємствах, установах і школах було створено колективи фізичної культури.

Офіційна політика на етапі становлення системи фізичного виховання цього періоду була спрямована на воєнізацію, що відбилася на змісті фізичного виховання (про що свідчать навчальні програми), на доборі вчителів фізичного виховання, які склалися переважно з відставних офіцерів, солдатів та інших осіб.

На початку 30-х років практично було вирішено нагальну проблему підготовки кадрів – у 1930 році в Харкові утворено Державний інститут фізичної культури України, відкриті технікуми фізичної культури в Києві, Артемівську, Одесі, Луганську, Дніпропетровську та зорганізовано Науково-дослідний інститут фізичної культури з філіалами в Києві та Одесі.

У 30-ті роки в Україні активно впроваджується комплекс ГПО (Готовий до праці й оборони), започатковується професійне свято, що тоді носило назву «Червоний день фізкультурника», проводяться Всеукраїнські селянські спартакіади, розвивається система спортивної періодики, виходять друком перші підручники (у 1926 році видано «Фізична культура в школах», «Спортивні ігри», «Зимовий спорт», «Раціональне плавання»).

Найважливішим підсумком усієї спортивної роботи в Україні цього періоду було проведення першої Спартакіади народів СРСР 1928 року. Українська команда складалася зі 400 спортсменів, які представляли 29 округів республіки. Встановивши 13 республіканських та 2 всесоюзні рекорди, українська збірна посіла почесне друге місце.

Незважаючи на складні внутрішньополітичні й економічні обставини, в Україні було виховано велику плеяду талановитих спортсменів, яким доля не дала змоги помірятися силами з кращими представниками інших народів на Олімпійських змаганнях. Найяскравішими представниками українського спорту 20-30-х років, чиї імена прокладали наступним поколінням дорогу до олімпійських вершин, були важкоатлети: Яків Шепелянський, Федір Гриненко, А. Чорний, Яків Куценко, Григорій Новак та ін., легкоатлети Василь Калина, Марко Підгаєцький, Зоя й Зосим Синицькі, Гаврило та Іван Раєвські, Ксенія Шило, О. Безруков (перший в Україні заслужений майстер спорту), плавець Василь Фурманюк, стрілець В. Титов та багато інших.

Ідеологи радянського спорту, зрозумівши марність міжнародної ізоляції, дозволяли окремі, дуже контрольовані спроби участі кращих спортсменів у змаганнях по лінії Червоного спортивного інтернаціоналу. Перші міжнародні спортивні зустрічі провели у 1924 році українські легкоатлети, волейболісти та футболісти з представниками Фінської робітничої спортивної організації. У 1925 році на запрошення Дрезденського робітничого спортивного клубу футболісти збірної Харкова проводять ігри в кількох містах Німеччини. З восьми зустрічей, проведених харків'янами, 7 було виграно за однієї поразки. Завершальну зустріч спортсмени провели з одним із найстаріших німецьких футбольних клубів «Фіхте». У середині 30-х років такі зустрічі почастишали.

2. У 30-ті роки минулого століття зміцнюється економічний потенціал країни, що сприяє виконанню планів першого і другого радянських п'ятирічних планів. У країні

відбувається культурна революція. Здійснюється централізація всіх областей суспільного життя, що дозволяє в необхідних випадках максимально мобілізувати різні ресурси для вирішення конкретних завдань. У 30-ті роки в СРСР значного розвитку отримала і фізична культура. Більше того, зростає соціальний запит на фізичну культуру. За умов напруженої боротьби народу за побудову нового суспільства, що здійснювалась за складної міжнародної і внутрішньої політичної обстановки, фізична культура була підпорядкована завданням виховання нової людини.

У цілому ж цей період характеризується формуванням єдиної загальнодержавної системи фізичної культури та спорту, створенням радянської системи фізичного виховання, утвердженням спортивної спрямованості у фізкультурному русі, зростанням масовості й підвищенням спортивно-технічних досягнень радянських спортсменів. Абсолютно очевидною стає необхідність створення всесоюзного органу керівництва фізичною культурою і спортом, єдиної структури фізкультурного руху, що базується на державних і громадських основах. Виходячи з цього, 3 квітня 1930 р. Президія ЦВК СРСР ухвалила рішення про заснування Всесоюзної ради фізичної культури (ВСФК СРСР) на правах органу державного керівництва і контролю за всією роботою в країні у галузі фізичної культури і спорту.

Із початком роботи ВСФК СРСР і перебудовою рад фізичної культури на місцях в СРСР була встановлена єдина загальносоюзна система державного керівництва фізкультурним рухом.

У червні 1936 р. рішенням Радянського уряду «з метою кращого задоволення зростаючих потреб трудящих у галузі фізичної культури і спорту, впорядкування системи фізичного виховання і посилення державного контролю і керівництва у фізичній культурі і спорту» замість Всесоюзної ради фізичної культури при ЦК СРСР був створений Всесоюзний комітет у справах фізичної культури і спорту при Раді Народних Комісарів СРСР. Відповідно було реорганізовано керівництво

фізкультурним рухом на місцях. Таким чином, створювалася міцна основа державного керівництва фізичною культурою.

До середини 30-х рр. профспілки посилили організаційну роботу, оскільки зі всією гостротою було поставлено питання про розвиток масовості фізкультурного руху. Відіграла роль і та обставина, що збільшилася потреба у підвищенні рівня радянського спорту в зв'язку з виступами на міжнародних товариських змаганнях. Так, профспілки дійшли висновку про необхідність створення добровільних спортивних товариств (ДСТ), що почали створюватись у 1935 році: «Спартак», «Локомотив», «Буревісник», «Червоний прапор» та ін. ДСТ одержали міцну фінансову базу, можливість будувати великі спортивні споруди, мати достатню кількість спортивного інвентарю та устаткування, необхідну кількість тренерів, інструкторів, лікарів. Усе це дало можливість поліпшити навчально-тренувальну і виховну роботу серед молоді, повніше задовольняти потяг широких мас населення до фізкультури та спорту.

Одним із великих досягнень суспільства у галузі фізичної культури в цей період було створення радянської системи фізичного виховання. Досягнення радянської науки у галузі фізичної культури вже в ці роки дозволили розробити програмно-нормативні основи радянської системи фізичного виховання, що стали фундаментом Всесоюзного фізкультурного комплексу «Готовий до праці та оборони СРСР».

Комплекс ГПО був покладений в основу змісту навчальних програм, усував різнобій у засобах і методах фізкультурної роботи, вносив організованість і плановість у діяльність фізкультурних організацій. Комплекс ГПО був програмною і нормативною основою радянської системи фізичного виховання, основні принципи якої – принцип всебічного гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості і принцип зв'язку з практикою трудової та оборонної діяльності. Спочатку до комплексу ГПО входили випробування з 15 видів фізичних вправ (біг, стрибки, метання гранати, лижний спорт, плавання та ін.) і вимог (знання основ

радянського фізкультурного руху, військової справи, самоконтролю, надання першої допомоги, виконання санітарних вимог та участь в ударництві на виробництві). Незабаром був уведений II ступінь ГПО, що містив більш високі вимоги до всебічної фізичної підготовленості молоді й налічував 25 нормативів.

У 1933 р. ЦК ВЛКСМ запропонував увести комплекс випробувань із фізичної підготовки школярів «Будь готовий до праці та оборони».

На початку 30-х років у фізичному вихованні школярів відбулися значні прогресивні зміни, що свідчили про початок нового, сучасного етапу постановки фізичного виховання учнів. Вони були пов'язана із заходами щодо зміцнення радянської школи, зробленими на основі закону про загальне обов'язкове навчання (1930 р.), ухвали ЦК партії «Про початкову і середню школу» (1931 р.) і «Про навчальні програми і режим у початковій і середній школі» (1932 р.).

21 квітня 1932 р. була прийнята ухвала ЦК ВКП(б) «Про роботу піонерської організації», де наголошувалося, що комсомол, Наркомздрав і ради фізичної культури повинні «забезпечити широке розгортання серед дітей спорту і різних форм масової, оздоровчої і військово-фізкультурної роботи». Ухвала зіграла важливу роль у покращанні позакласної і поза-шкільної спортивної роботи. Із 1933 р. стали регулярно проводитися районні, міські, обласні та республіканські змагання школярів, а з 1934 р. і всесоюзні змагання.

Характерною особливістю радянського фізкультурного руху цього періоду було затвердження в ньому спортивної спрямованості. Якщо в перший період розвитку фізичної культури в нашій країні спостерігалось негативне ставлення до спорту (особливо у профспілках), то тепер соціальна значущість спорту стала загальноновизнаною. І ті самі профспілки стали визнавати спортивну роботу складовою частиною культурно-виховної роботи серед трудящих, і приходять до необхідності створення добровільних спортивних товариств. Перед

фізкультурними організаціями країни постало завдання підвищення якості спортивної роботи.

Перше положення про спортивну класифікацію 1937 р. визначало порядок привласнення спортивних розрядів і звань з 10 видів спорту. Для спортсменів установлювалися третій, другий і перший спортивні розряди та звання «майстер спорту СРСР». У 1941 р. вводиться нова Єдина всесоюзна спортивна класифікація, що містить вже 34 види спорту.

У 1934 р. на підставі положення по всій країні почали відкриватися дитячі спортивні школи. Спортивні школи, школи майстрів та навчально-тренувальні збори готували не лише кваліфікованих спортсменів, а й інструкторів і тренерів з окремих видів спорту.

У 1934 році відбулася футбольна зустріч із командою Туреччини, що закінчилась перемогою киян. У тому самому році команда України взяла участь в антифашистському спортивному заході в Парижі. До програми входили змагання з різних видів спорту. Найкращих успіхів знову досягли футболісти. В 1935 році команда України змагалася з футбольною командою професійного клубу «Ред-Стар Олімпік» у Парижі. За присутності великої кількості вболівальників українські футболісти виграли зустріч із рахунком 6:1.

Велика кількість спортсменів України ввійшла до складу радянської команди на III Міжнародній Робітничій Олімпіаді 1937 року в Антверпені. Вони змагалися в легкій атлетиці, гімнастиці, важкій атлетиці, боксі, боротьбі, плаванні та футболі. Блискуче виступили гімнастки Є. Бокова, Т. Демиденко, Т. Зайцева, важкоатлет Г. Попов.

В Україні на цей час історично склалися дві основні форми організації фізичного виховання населення: державна й громадська. Вони були розраховані на охоплення фізичним вихованням людей усіх соціальних груп, віку і професій. Державний контроль з питань фізичного виховання здійснювався державними комітетами, комісіями, Радами. Відмітною рисою цієї форми був обов'язковий, плановий і систематичний характер занять фізичною культурою за

затвердженими державними програмами. Ця форма фізичного виховання охоплювала дошкільні установи, загальноосвітні школи, вищі й середні спеціальні навчальні заклади, військові частини, лікувально-профілактичні заклади.

3. Основними завданнями фізкультурних організацій у перші повоєнні роки були: відновлення роботи фізкультурних організацій; підготовка фізкультурних кадрів для фізкультурних організацій усіх рівнів; будівництво спортивних споруд; організаційне зміцнення колективів фізичної культури; розроблення форм і методів залучення населення до занять фізичною культурою і спортом; підвищення рівня досягнень спортсменів.

Після Другої світової війни у фізкультурному русі країни з'явилися нові фактори, що стимулювали його розвиток. Якщо до війни найважливішими факторами розвитку фізичної культури та спорту був соціальний запит суспільства на виховання всебічно розвиненої особистості й підвищення рівня соціально-економічного і культурного розвитку країни, то в зазначений період разом з цими факторами з'явився ще один дуже важливий, значення якого полягало у необхідності успішних виступів радянських спортсменів на міжнародній спортивній арені.

Велика увага приділялася відновленню роботи з фізичної культури та спорту у звільнених районах країни. Ще у 1944 р. в Україні та інших республіках були прийняті спеціальні постанови з відновлення роботи фізкультурних організацій. Успіхи у відновленні народного господарства дозволили поступово збільшити фінансування на фізичну культуру, на будівництво спортивних споруд і виробництво спортивного інвентарю. Велике місце мало питання щодо підготовки кадрів. У 1946 р. був відкритий Львівський інститут фізичної культури. У багатьох педагогічних вузах почали діяти факультети фізичного виховання.

Велику увагу роботі у галузі фізичної культури та спорту приділив X з'їзд профспілок (1949 р.) і XI з'їзд ВЛКСМ. Уряд

виділив значні кошти для зміцнення матеріальної бази фізкультурного руху. Були побудовані стадіони у Києві, Харкові, Одесі.

У 1951 р. була впроваджена нова програма з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, побудована на основі комплексу ГПО. Вона передбачала обов'язковий курс загальної фізичної підготовки.

У 1952 р. радянські спортсмени, серед яких було багато представників України, вперше взяли участь в Олімпійських іграх (XV) у Гельсінкі.

До 1958 р. радянські спортивні делегації встановили зв'язки із 63 країнами. Видатною подією стала I Спартакіада народів СРСР у 1956 р. Ця Спартакіада була на той час найбільшим у світі за своїми масштабами спортивним змаганням. На цих змаганнях команда України була серед трьох найсильніших, а передували команди Москви та РСФСР. Лише на першій (1956 р.) та другій (1959 р.) Спартакіадах команда України була четвертою, а потім другою (1963, 1979 рр.) або третьою (1967, 1971, 1975 рр.).

Практично кожна четверта золота олімпійська медаль завойована спортсменами України. У 50-60-ті роки в Україні виховалася плеяда видатних спортсменів, які стали гордістю сучасного олімпійського руху: це гімнаст В. Чукарін, Л. Латиніна, легкоатлети В. Голубничий, В. Куц, важкоатлет Л. Жаботинський, веслувальник О. Шапоренко та багато інших.

Олімпійський спорт в Україні ще більшою мірою, ніж раніше, став складовою частиною спорту в СРСР, розвивався відповідно до загальної концепції розвитку олімпійського спорту в країні. Рівень майстерності спортсменів СРСР зріс, з'явилося нове покоління видатних спортсменів і в Україні. Збірна команда СРСР перемогла на XX і XXI Олімпійських іграх, причому успіх радянських спортсменів багато в чому був обумовлений спортивним потенціалом України. Таким же залишався внесок спортсменів України в успіхи збірної команди СРСР і в наступні роки (1980–1988 рр.). А в 1992 році на XXV Іграх в Барселоні, де виступала об'єднана команда СНД, в її перемогу великий

внесок зробили українські спортсмени. Досягнення спортсменів України в ці роки були обумовлені насамперед інтенсивним розвитком сучасної бази для занять спортом. Не менш важливим були і вдосконалення системи відбору обдарованих дітей та організація їх багаторічної підготовки, що привело до появи великої групи видатних спортсменів, які досягли вершин в олімпійському спорті, а також талановитих організаторів, вчених та інших спеціалістів, які забезпечували розвиток і функціонування всієї системи підготовки й участі в Олімпійських іграх спортсменів України за весь період з 1952 до 1992 року, тобто до того часу, коли Україна стала незалежною і самостійно увійшла в систему міжнародного олімпійського руху. Таким чином, радянський період в Україні (1917–1991 рр.) став епохою піднесення фізкультурного руху, втіленням його в життя колективів та окремих людей. Але на фоні таких значних здобутків у роки радянської влади зазнали практично повного знищення ті традиційні засоби української народної фізичної культури, що споконвіку функціонували в системі релігійних і традиційно-побутових свят. Радянська система, заборонивши традиційні елементи народної фізичної культури, запропонувала їм тоталітарну заміну. Проте це призвело до забуття багатьох ефективних засобів української фізичної культури. Щоправда, деякі з них пережили всілякі заборони й продовжують побутовати в народі, особливо на селі.

Питання для самопідготовки

1. Назвіть основні форми фізкультурної і спортивної роботи за часів УРСР (1917–1929 рр.).
2. Які першочергові завдання та практичні заходи щодо розвитку фізичної культури були визначені у перший період існування Радянської держави?
3. Розкрити основні напрями діяльності всеобучу, комсомолу та профспілок у поширенні фізичної культури.

4. Здобутки у спортивно-масовій роботі та міжнародні спортивні зв'язки Радянської держави.
5. Визначити особливості розвитку фізичної культури та спорту в СРСР 30– 40х років.
6. Розкрити зміст програмно-нормативних основ радянської системи фізичного виховання.
7. Спортивна спрямованість як особливість радянського фізкультурного руху того періоду.
8. Наукові основи радянської системи фізичного виховання.
9. Розвиток спорту та здобутки радянських спортсменів у довоєнний період.
10. Визначити основні завдання, що стояли перед фізкультурними організаціями у післявоєнний період.
11. Напрями роботи фізкультурних організацій та їх співпраця з міжнародними організаціями.
12. Міжнародні зв'язки радянських спортсменів у післявоєнний період та їх здобутки.
13. Яке значення для розвитку масового спорту та вищих досягнень мали Спартакіади народів СРСР?
14. Розкрити особливості розвитку фізичної культури і спорту в Україні у 60– 80-ті роки ХХ ст.

Лекція 15

Фізична культура і спорт у незалежній Україні

План

1. Соціально-економічні умови розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
2. Організаційні засади, структура та матеріальна основа розвитку спортивно-фізкультурного руху в Україні.
3. Створення НОК України та особливості його діяльності.

1. Розвиток фізичної культури та спорту в Україні, як і в кожній країні світу, обумовлений потребами суспільства, рівнем соціально-економічного розвитку, станом освіти, науки, культури, традицій та ін. Формування основ державної програми розвитку фізичної культури в Україні відбувалося з урахуванням радянської системи фізичного виховання та спорту, що постійно реформувалася, та традицій українського народу. В 1991 році відбулося становлення державності України – Верховна Рада УРСР 24 серпня проголосила Україну незалежною демократичною державою. Перше десятиріччя розвитку фізичної культури та спорту в сучасній Україні характеризується значними проблемами, пов'язаними з умовами існування суспільства: глибокою економічною кризою, обумовленою переходом на нові форми економічного господарювання (з державної форми власності та приватну); стрімким спадом виробництва у промисловості та аграрному секторі; істотним зниженням державного фінансування сфери фізичної культури та спорту; значним зниженням рівня життя населення; порушенням екологічної рівноваги; різким погіршенням фізичного розвитку людей і рівня їхнього здоров'я, скороченням тривалості життя.

Із 1991 по 1998 р. кількість підприємств, організацій та установ, що проводили фізкультурно-оздоровчу роботу, зменшилася на 15,5 тисячі, а кількість трудящих, залучених до

цього процесу, – більш як на 1 млн осіб, тобто на 56 відсотків, інструкторів зі спорту, які працювали у виробничих колективах, – на 5,7 тис. Лише 13 відсотків трудових колективів мали спеціалістів, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу. Лише за три роки (з 1991 по 1993 р.) припинили діяльність більш як 900 дитячих і підліткових фізкультурно-оздоровчих клубів при ЖКХ, було скорочено 590 посад педагогів-організаторів спортивної роботи з населенням за місцем проживання, більше 3,5 тис. інструкторів фізичної культури у трудових колективах. Переважна більшість населення, особливо в сільській місцевості, практично була позбавлена можливості брати участь у будь-яких формах фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

Погіршувався стан утримання й використання матеріально-технічної бази фізкультури та спорту, а приватизація частини спортивних споруд супроводжувалася використанням їх не за призначенням. Під загрозою руйнування була в цілому досить ефективна система підготовки спортсменів високого класу, скорочувалася мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, кількість національних змагань і навчально-тренувальних зборів. Спостерігався перехід висококваліфікованих фахівців і спортсменів в інші сфери діяльності або виїзд на роботу за кордон, тобто втрата їх для фізкультури та спорту. Змінилася питома вага позаурочних занять з фізичного виховання в усіх навчальних закладах. У 1998 році Держкомспорт України констатував, що з початку 90-х років контингент дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у ДЮСШ, підліткових фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання і спортивних секціях, скоротилася на 620 тисяч. Згорання цієї роботи негативно позначилося на стані здоров'я дітей та підлітків. Значні проблеми розвитку галузі фізичної культури вимагали відповідного відображення у суспільній свідомості, науково-методичного обґрунтування мети, завдань та організації їх вирішення.

2. Для ефективного розвитку сфери фізичної культури і спорту історично склалися різноманітні форми організації. В Україні, як і в більшості зарубіжних країн, крім широко розгалужених самодіяльних спортивних об'єднань, успішно функціонують державні, регіональні, муніципальні органи координації й управління сферою фізичної культури та спорту. Україна успадкувала організаційну структуру і характер діяльності спортивних організацій від колишнього СРСР, провівши лише деяку їх реструктуризацію із урахуванням нових завдань розвитку фізкультурно-спортивної сфери. Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», державну політику і законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту, як і контроль за реалізацією Державних програм розвитку фізичної культури і спорту, здійснюють Верховна Рада України та Кабінет Міністрів України. В окремі проміжки часу в Україні центральним органом державної виконавчої влади у сфері управління фізичною культурою та спортом були Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, Міністерство у справах молоді та спорту, які забезпечували реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і несли відповідальність за її виконання.

Самоврядування у сфері фізичної культури і спорту сприяє розвитку суспільної активності й залучає громадські організації до управління фізичною культурою. Органи державної виконавчої влади та органи місцевого самоврядування можуть делегувати громадським фізкультурним організаціям окремі свої повноваження. Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості здійснюють свої повноваження відповідно до статутної діяльності, яка не може суперечити чинному законодавству. Основними громадськими організаціями, які діють у спортивній сфері України, є Національні спортивні федерації та Національний олімпійський комітет України.

Громадська спортивна федерація набуває статусу Національної після її визнання державним органом управління сферою та реєстрації у Міністерстві юстиції України. В цьому

разі центральний державний орган делегує таким федераціям окремі повноваження щодо розвитку видів спорту, надає їм допомогу в забезпеченні їх матеріальними ресурсами, фахівцями тощо.

Національна спортивна федерація має виключне право представляти Україну в міжнародних спортивних організаціях та міжнародних спортивних змаганнях з окремих видів спорту. Їй також дається право на організацію і проведення відповідних національних спортивних змагань.

Організацію фізичної культури та спорту, а також професійну фізичну підготовку у відомствах здійснюють спеціально створені для цієї мети комітети, спортивні товариства і клуби. До 2001 року діяло добровільне спортивне товариство «Гарт», створене для організації та координації роботи з фізичного виховання в навчальних закладах усіх рівнів. На його основі було утворено нині чинний Комітет фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України. У структурі Міністерства оборони України діє Управління спорту, а в регіонах – спортивні клуби армії (СКА). Працівників і службовців Міністерства внутрішніх справ обслуговує відомче спортивне товариство «Динамо». У 1995 році поновило свою діяльність добровільне спортивне товариство «Спартак», яке сьогодні активно розгортає свою діяльність у регіонах України. Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок «Україна» (ДФСТП «Україна») створене для організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з працівниками виробничої сфери. Із цією самою метою створено Українську студентську спортивну спілку.

В Україні також створені й функціонують структури параолімпійського руху, Асоціація ветеранів фізичної культури та спорту, федерації інвалідного спорту тощо. На регіональному та місцевому рівнях утворюються різноманітні самодіяльні спортивні, спортивно-оздоровчі, фізкультурно-спортивні клуби, спортивні клуби за місцем проживання тощо.

Останніми роками в Україні з'являються професійні спортивні клуби та ліги. Всі ці організації роблять свій

позитивний внесок у широку палітру фізкультурних і спортивних організацій України. Співпраця і взаємодопомога між ними сприяють розвиткові фізкультури та спорту як засобів фізичного і духовного вдосконалення.

Джерелами фінансування фізичної культури є кошти державного бюджету. Держава взяла на себе не лише утримання органів управління і збірних команд України, а фінансує витрати на розвиток дитячо-юнацького спорту (училища фізичної культури, ДЮСШ. Прибутки від комерційної діяльності спортивних організацій є перспективним джерелом фінансування спорту.

За більш ніж десять років новітньої української державності, за умов недостатнього фінансування й матеріально-технічного забезпечення, незначної державної та владної уваги вдалося досягти чималих успіхів у перебудові й розбудові цієї складової сфери професійної діяльності. У галузі фізичного виховання та спорту вдалося зберегти й помітно зміцнити мережу спеціалізованих вищих навчальних закладів, оскільки традиційно в Україні найкращі наукові сили концентрувалися саме у навчальних закладах. Сьогодні в галузевому підпорядкуванні успішно діють Державний науково-дослідний інститут фізичної культури та спорту, Національний університет фізичного виховання та спорту України (у цьому статусі з вересня 1998 року), Харківська державна академія фізичної культури, Львівський, Дніпропетровський, Донецький державні інститути фізичної культури, Дніпродзержинський та Івано-Франківський коледжі фізичного виховання.

Активно долучається до олімпійської освіти дітей та молоді Олімпійська академія України, яка успішно діє з вересня 1991 року. Таким чином, в організаційному плані в Україні сформовано відповідні інституції для ефективної освітньої, наукової, пропагандистської діяльності в галузі фізичного виховання та спорту.

3. У 1990 році відповідними державними органами управління галуззю фізичної культури та спорту України

розроблено перший проект Хартії Олімпійського комітету України (ОКУ). Цей проект запропонували обговорити в регіонах. Проект Хартії був недосконалим, відставав від тодішньої політичної ситуації, що наближала Україну до незалежності. Ця Хартія ще передбачала повну підлеглість ОКУ НОК СРСР. Завданням ОКУ, згідно з планами авторів проекту, мала бути підготовка спортивних резервів для збірних команд СРСР, а не самостійний виступ на міжнародних змаганнях.

Другий варіант Хартії, поданий Генеральній Асамблеї засновників НОК України, істотно відрізнявся від першого проекту. Цю Хартію було затверджено Асамблеєю засновників НОК України 22 грудня 1990 р. Асамблея того самого дня обрала персональний склад і першого президента НОК України. Ним став дворазовий олімпійський чемпіон з легкої атлетики Валерій Борзов.

Саме з грудня 1990 року розпочалася діяльність НОК України, хоча до його офіційного визнання МОК залишалося ще більше року. Офіційне визнання НОК України відбулося 9 березня 1992 року. Відразу після заснування НОК України, було створено Олімпійську академію України (8 березня 1991 р.).

Процес офіційного олімпійського визнання України супроводжувався входженням національних спортивних федерацій України в міжнародні федерації і повністю завершився у 1992 році.

Належність України до авторитетних спортивних держав світу було підкреслено членством у МОК президента НОК України, міністра Мінмолодьспорту Валерія Борзова у 1994 році. У 2000 році членом Міжнародного олімпійського комітету став ще один видатний український олімпієць – легкоатлет Сергій Бубка.

Національний олімпійський комітет України (НОК України) є неурядовою громадською організацією, що координує розвиток олімпійського руху в Україні. У своїй діяльності НОК керується законодавством України, Олімпійською хартією Міжнародного олімпійського комітету та

власною Хартією. НОК України має виключне право представляти державу на Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх, в Міжнародному олімпійському комітеті, інших міжнародних олімпійських організаціях. НОК України має також виключне право на використання власної олімпійської символіки.

Держава сприяє діяльності НОК України, розвитку його матеріально-технічної бази, надає фінансову підтримку. Проте безпосереднє втручання будь-якого державного чи якогось іншого органу або особи у внутрішні справи НОК є таким, що суперечить Хартії.

Питання для самопідготовки

1. Передумови розвитку фізичної культури і спорту в незалежній Україні.
2. Діяльність організацій та установ, що проводили фізкультурно-оздоровчу роботу.
3. Охарактеризувати організаційні засади, структуру та матеріально-технічну базу фізкультурно-спортивного руху в Україні.
4. Вплив самоврядування у сфері фізичної культури та спорту.
5. Створення НОК України та особливості його діяльності.
6. Проаналізувати виступи збірної України в Олімпійських іграх за часів незалежності.
7. Параолімпійський рух в Україні. Здобутки українців на параолімпійських іграх.

Лекція 16

Становлення та розвиток фізичної культури і спорту на Сумщині

План

1. Фізкультурний рух на Сумщині у довоєнні та воєнні роки.
2. Фізкультурний рух на Сумщині в післявоєнні роки.
3. Фізична культура і спорт у 50-60-ті роки.
4. Олімпійські здобутки атлетів Сумщини.

1. Сумська область із центром у м. Сумах утворена 10 січня 1939 р. Уже на початку 1939 року був створений обласний орган, який керував розвитком фізичної культури та спорту, – комітет фізичної культури та спорту.

Найбільш відомими в області на той час були технічні види спорту. Про це свідчить хоча б той факт, що вже у перші місяці своєї роботи, а точніше у квітні 1939 року з'явився обласний автомотопункт. Для організації його роботи було виділено два учбові автомобілі та три мотоцикли.

Особливою популярністю в довоєнні роки користувалися масові змагання з гімнастики. Так, у квітні 1939 року була прийнята Постанова Організаційного комітету Президії Верховної Ради УРСР в Сумській області «Про проведення гімнастичних свят в області і в м. Суми». У постанові зазначалося, що, приділяючи більшу увагу гімнастиці як основному виду спорту, а також для залучення широких верств населення до занять фізичною культурою прийнято рішення про проведення гімнастичних свят у містах області.

Десятки тисяч жителів Сумської області брали участь у масових фізичних заходах, багато з них були членами різних спортивних організацій. Напередодні Великої Вітчизняної війни функціонувало 9 стадіонів, 2 будинки фізичної культури, 5 водних станцій, 28 спортивних залів, сотні волейбольних, баскетбольних та інших спортивних майданчиків.

Фізична культура стала складовою побуту колгоспників, робітників радгоспів та МТС. Уже в 1939 році низка колгоспних фізичних колективів за високі спортивні досягнення стали учасниками Всесоюзної сільськогосподарської виставки. Одним із перших такої честі удостоєний колектив фізичної культури колгоспу «Гай» Тростянецького району.

У 1941 році на Всесоюзній сільськогосподарській виставці були представлені два колективи фізкультури Сумщини і сім інструкторів сільської фізичної культури.

Велика увага приділялася розвитку фізичної культури та спорту серед школярів. Вони брали участь не лише в обласних, а й республіканських змаганнях. Багато з них віддавало перевагу військово-прикладним видам спорту. В 1940 р. Сумська область відправила на республіканські відбіркові змагання до м. Києва дві збірні школярів у складі 38 осіб, що свідчить про хороший резерв спортсменів.

Молодь області в довоєнні роки проявляла особливу увагу і до авіації. Найбільш відомою організацією, яка об'єднала майбутніх льотчиків, стало Конотопське окружне відділення Всеукраїнського об'єднання авіації та повітроплавання, створене ще в двадцяті роки.

Героїчними подвигами прославилося багато спортсменів. Особливо варто відзначити лижників-партизанів. Так, наприклад, під час воєнних дій на Сумщині розвідники партизанського загону С. А. Ковпака доповіли, що за 60 км від місця дислокації загону через шість годин пройде ворожий ешелон, завантажений танками та бойовою технікою. Терміново була потрібна група лижників, яку очолив інструктор фізичної культури Дмитро Черемушкін. 18 лижників із вибухівкою в рюкзаках рушили у нелегкий шлях до залізничної гілки Конотоп–Ворожба. Вражий ешелон було підірвано. Це лише один приклад фронтових буднів, що підтверджує внесок фізкультурників у перемогу.

Після звільнення області у вересні 1943 року почали відновлювати свою роботу й спортивні організації. Одним із перших восени цього самого року приступив до роботи

Сумський міський комітет фізичної культури та спорту під керівництвом Гарагатого. За його ініціативи вже 20 грудня 1943 року виконком Сумської міської ради депутатів приймає постанову про підготовку спортивних організацій м. Сум до зимового сезону. Звичайно, тяжке становище післявоєнного міста не дозволяло будувати великі плани проведення спортивно-масових заходів, саме тому одним із основних вважалося залиття міського котка.

Поступово відновлювали роботу й інші фізичні організації, колективи фізичної культури, товариства. Так, до кінця 1943 року в області функціонував 321 колектив фізичної культури, зокрема 98 із них – із сільської місцевості.

Вагома частина роботи з відновлення фізичного руху на Сумщині була проведена у 1944–1945 воєнних роках. До кінця 1944 року в області відновили роботу 3 міські і 23 районні комітети фізичної культури та спорту, облради, ДСТ «Динамо», «Спартак», «Більшовик», «Здоров'я», створюється ВДСО «Трудові резерви». Крім того, почали працювати райради «Локомотив» і міжрайонні «Спартак». Серед спортивних товариств, які не мали обласних рад, – «Цукровик» (5 організацій), «Авангард», «Азот», «Моноліт» і «Нафтовик».

Украї тяжке становище склалося в області з фізкультурними кадрами. Більшість вчителів фізичної культури та тренери-чоловіки захищали Батьківщину, багато з них загинуло або були вже не в змозі продовжувати роботу. Відтак у 1944 році з 80 штатних фізкультурних робітників жоден не мав вищої освіти, лише 4 чоловіки мали середню спеціалізовану освіту і ще 8 закінчили ті чи інші курси тривалістю від 1 до 6 місяців. Істотна увага в першій післявоєнній рік приділялася відновленню зруйнованої матеріальної бази фізичної культури та спорту.

Одним із напрямків упровадження фізичної культури та спорту в життя працівників Сумщини у воєнні та післявоєнні роки була популяризація комплексу «Готовий до праці та оборони».

2. Друга половина 1945 р. ознаменувалася в спортивному житті Сумщини цілою низкою масових фізкультурно-спортивних заходів. До Дня Перемоги була присвячена I обласна літня спортивна спартакіада, проведена у липні 1945 р.

За результатами I спартакіади області була сформована збірна команда, яка в серпні 1945 р. брала участь у республіканській спартакіаді.

Паралельно з I обласною спартакіадою проводилась і спартакіада між госпіталями. В ній взяли участь більше 200 пацієнтів і медичних працівників усіх госпіталів, що знаходилися на території області.

При Сумському педагогічному інституті й трьох вчительських інститутах (м. Глухів, Конотоп, Лебедин) були організовані 3-місячні курси викладачів шкіл. До 1 вересня 1947 року вони підготували 502 вчителів фізичної культури. За чотири роки після звільнення Сумщини від окупантів підготовлено 2409 інструкторів, із них 1302 – для колгоспних колективів фізичної культури.

Щорічне зростання кількості фізкультурників привело до збільшення спортсменів-розрядників. Якщо в 1944 році було підготовлено 165 розрядників, то в 1945 р. – уже 257, у 1946 р. – 610, у 1947 р. – 956 осіб. Однак це відбувалося за рахунок видів спорту, що не потребували спеціальної матеріальної бази, насамперед – бігові дисципліни легкої атлетики та лижні гонки. Що ж стосується видів спорту, що потребували належної матеріальної бази, то їх розвиток проходив повільніше через відсутність відповідного обладнання та інвентарю.

Великою популярністю у післявоєнні роки користувався футбол. У цей період однією з найбільш відомих була команда «Динамо» (Суми), яка впродовж тривалого періоду володіла Кубком республіканської ради «Динамо».

Спортивні резерви в 1947 році готували 2 дитячі спортивні школи, що працювали у Сумах і Конотопі. Загальна кількість школярів, які займалися в школах, становила 384 особи.

В області приділялась увага і розвитку фізичної культури серед сільської молоді. Так, у жовтні 1948 року була проведена I обласна спартакіада сільської молоді з трьох видів спорту: легка атлетика, велоспорт і підняття тягарів.

У 1949 році зменшилася кількість спортивно-масових заходів обласного рангу, але їх якість підвищилася.

3. П'ятдесяті роки в розвитку фізичної культури та спорту на Сумщині ознаменувалися виходом уродженців нашої області на міжнародну та олімпійську арену. Саме в цей період вирости й сформувались як спортсмени олімпійські чемпіони Володимир Куц і Володимир Голубничий, досягли перших успіхів у спорті майбутньої Олімпіади Леонід Жаботинський та Олександр Шапаренко.

На початку п'ятдесятих років розширився діапазон обласних змагань. Лише за 1950 рік їх проведено 37 загальною кількістю більше ніж 3 тис. спортсменів.

У кожних Олімпійських ігор свої герої. В Мельбурні – радянський стаєр Володимир Куц завоював дві золоті медалі. Такої завзятості, найвищого класу, волі до перемоги, що продемонстрував на XVI Олімпіаді уродженець села Олексине Тростянецького району, не бачили навіть знавці легкої атлетики.

23 листопада 1956 року 23 найсильніші бігуни світу вийшли на старт 10-кілометрової дистанції. В. Куц пройшов дистанцію за 28 хвилин 45,6 секунди, на хвилину випередивши знаменитого Гордона Пірі.

Шістдесяті роки характеризуються подальшим зростанням майстерності спортсменів Сумщини. Якщо з 1955 до 1959 р. підготовлений лише один майстер спорту, то в 1960 р. – 4, в 1961 році в області було вже 17 майстрів спорту СРСР.

Знаменним в історії спорту області став 1960 рік, коли на вершину Олімпу зійшов В. Голубничий.

Він один із небагатьох спортсменів, хто успішно виступав на п'яти Олімпійських іграх. У Римі та Мехіко В. Голубничий ставав чемпіоном, у Мюнхені – срібним призером, а в Токіо – бронзовим.

У 32 роки В. Голубничий став дворазовим олімпійським чемпіоном.

Володимир Голубничий – повний кавалер чемпіонатів Європи. Він володар золотої, срібної та бронзової медалей чемпіонатів континенту, багаторазовий чемпіон Радянського Союзу.

На олімпійському стадіоні в Римі, де Голубничий завоював свою першу олімпійську медаль олімпійського чемпіона, є монумент, на якому висічені імена всіх переможців Римської Олімпіади. І звичайно ж, серед них – ім'я видатного скорохода із Сум.

На Олімпійських іграх в м. Токіо (1964 р.) блискуче виступив наш земляк Леонід Жаботинський. Боротьба важкоатлетів на олімпійському помості відзначалась особливою напруженістю. Адже тут змагалися такі видатні радянські спортсмени, як олімпійський чемпіон Юрій Власов та український богатыр Леонід Жаботинський. У Римі Ю. Власов, який набрав у сумі триборства 537,5 кг, завоював звання найсильнішого й отримав приз «За найбільш фантастичний результат». В Токіо Ю. Власов на 32,5 кг перевищив цей результат. Феноменально! Але цієї ваги виявилось замало, аби зберегти звання олімпійського чемпіона. Його завоював Леонід Жаботинський, який зумів у сумі триборства набрати 572,5 кг.

І через чотири роки, тепер уже на важкоатлетичному помості Мехіко, Леонід Жаботинський ще раз показав, що він найсильніша людина планети. Знову ті самі 572,5 кг у триборстві принесли йому другу золоту олімпійську медаль. Леонід Жаботинський народився в родині коваля в маленькому селі Краснопільського району.

4. Наші спортсмени – скороход Володимир Голубничий та веслувальник Олександр Шапаренко брали участь у ХІХ Олімпійських іграх 1969 року і стали олімпійськими чемпіонами. Для В. Голубничого це була друга перемога на Олімпіадах.

Олександр Шапаренко в 1964 році завоював звання чемпіона світу на байдарці-одиночці серед юніорів. Олександр увійшов до складу головної команди країни, і в 1968 році він брав участь в Олімпійських іграх у Мехіко.

Свою першу Олімпіаду 22-річний Олександр Шапаренко провів блискуче, завоював золоту та срібну медалі. В цей пам'ятний 1968 рік Олександр, як і його старший товариш і земляк Володимир Голубничий, вписав яскраву сторінку в історію спорту. З наступної своєї Олімпіади в Мюнхені Олександр повернувся із золотою медаллю, а на Олімпійських іграх у Монреалі був п'ятим.

О. Шапаренко – дворазовий чемпіон світу, триразовий чемпіон Європи, багаторазовий чемпіон країни.

Серед олімпійців Олімпіади-80 у м. Москві був представник Сумщини, один із кращих футболістів країни Михайло Фоменко. Почав грати в районній команді Краснопілля, пройшов школу другої ліги в Сумах, після був запрошений до команди вищої ліги «Зоря» (Ворошиловград) і нарешті декілька років грав у команді «Динамо» (Київ).

Михайло Фоменко – багаторазовий чемпіон країни, в складі київського «Динамо» став володарем Кубка кубків європейських країн. У 1980 році на Олімпійських іграх у Москві Михайло Фоменко виступав у складі збірної команди Радянського Союзу, яка зайняла третє місце і її гравці були нагороджені бронзовими медалями.

Нині М. Фоменко працює тренером. І показав себе в цьому амплуа з кращого боку. Михайло Іванович вивів до вищої ліги команду «Гурія» (Ланчхути). У 1990 році М. І. Фоменко повернувся до Сум й очолив команду «Автомобіліст», що грала у II лізі чемпіонату СРСР. Нині працює тренером збірної команди України.

У 1983 році в Києві відбувся чемпіонат світу з класичної боротьби. Тут дебютував богатир із Конотопа Михайло Маміашвілі й порадував земляків блискучим успіхом, завоювавши звання чемпіона планети у своїй ваговій категорії.

З того часу і почався переможний марш нашого земляка світового чемпіона. Багаторазовий чемпіон світу, Європи, Радянського Союзу, володар Кубка світу, він став ще й олімпійським чемпіоном Олімпіади в Сеулі 1988 року.

У вирішальному поєдинку за звання чемпіона Олімпійських ігор у Сеулі М. Маміашвілі зустрівся з досвідченим і титулованим борцем Т. Комароті з Угорської Народної Республіки. До цього Михайло одержав шість перемог над суперниками. Й у вирішальній зустрічі наш земляк продемонстрував екстра-клас боротьби. Він переконливо довів свою перевагу і виграв фінал з рахунком 10:1.

Поряд із розвитком масової фізичної культури в області продовжує розвиватись і спорт вищих досягнень. Видатний успіх випав на долю спортсменів Сумщини в Сеулі (1988 р.), де олімпійськими чемпіонами стали М. Маміашвілі та О. Кириченко, срібної медаллю був нагороджений О. Сорокалет.

Несподіваною для багатьох любителів спорту стала перемога на Олімпійських іграх у Сеулі молодого сумського велогонщика Олександра Кириченка. Він промчав свою тисячокілометровку по треку з кращим часом і обіграв таких асів, як німець Малкоф, австралієць Віннікомб, яким пророчили лаврові вінки. У 1982 році тренер збірної команди Уккрани ДСТ «Спартак» Є. А. Петров запропонував Олександрові взяти участь у змаганнях на треку. І через рік юнак був уже лідером серед спартаківців України.

З великим інтересом любителі волейболу області спостерігали за виступом на XXIV Олімпійських іграх у Сеулі чоловічої команди Радянського Союзу. Адже в її складі грав Олександр Сорокалет, який перші уроки волейбольного мистецтва одержав у викладача Шосткинської середньої школи, заслуженого тренера України Віктора Михайловича Волкова. Срібної медалі, як і всі його товариші, був удостоєний і Олександр Сорокалет.

Більше семи років заслужений майстер спорту О. Сорокалет – ведучий гравець збірної країни, провів у її складі

десятки зустрічей. Був чемпіоном світу, Європи, переможцем турніру «Дружба-84».

Виступи на Олімпійських іграх представників Сумщини у складі збірної України за часи незалежності: срібло та бронза біатлоністок Олени Петрової (Нагано-1998) і Лілії Вайгіної-Єфремової (Турін-2006), друге місце велогонщика Олександра Феденка (Сідней-2000), бронза боксера Тараса Шелестюка (Лондон-2012).

Для спортсменів Сумщини виявилися вдалими Олімпійські ігри в Сочі 2014 року. На цих іграх Олімп підкорився відразу трьом біатлоністкам олімпійської жіночої збірної в естафеті Юлії Джими, сестрам Валентині та Віті Семеренко, а остання ще виборола бронзову нагороду в спринтерській гонці.

За всю історію розвитку олімпійського руху в Сумській області регіон делегував на Олімпійські ігри 56 олімпійців. Чотирнадцять удостоєні олімпійських нагород. Загалом до олімпійської скарбнички України сумські олімпійці привнесли 11 золотих, 5 срібних і 5 бронзових нагород.

Розвитку фізкультурно-спортивного руху на Сумщині сприяє розвинена матеріально-технічна база. В області побудовано стадіон «Ювілейний» на 25 тисяч місць для проведення всеукраїнських та міжнародних змагань із футболу, введено в дію найсучасніший легкоатлетичний манеж Української академії банківської справи, проведена реконструкція бази олімпійської підготовки лижників та біатлоністів Сумської обласної організації ФСТ «Динамо». У 2009 р. відкрито новий сучасний стадіон для хокею на траві «Сумчанка». У 2012 р. створено дитячо-юнацький футбольний центр «Барса», розрахований на навчання до 1000 дітей віком від 6 до 17 років. Фізкультурно-оздоровчу роботу в області проводять майже 1,5 тис. підприємств, навчальних закладів, установ та організацій. Її активними учасниками є понад 163,9 тисячі осіб, що становить 12,4 % від населення області.

На Сумщині функціонує багатоетапна структура підготовки спортивного резерву. Крім 44 дитячо-юнацьких

спортивних шкіл, де 32 видами спорту займається до 17 тисяч дітей та підлітків, працюють три спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву та обласна школа вищої спортивної майстерності.

Питання для самопідготовки

1. Основні форми фізкультурної діяльності на Сумщині у довоєнні роки.
2. Соціальні умови розвитку системи фізичного виховання на Сумщині.
3. Роль спортивних організацій, колективів фізичної культури і товариств у фізичному вихованні молоді.
4. Кадрова політика у галузі фізичної культури на Сумщині у повоєнний період.
5. Розвиток фізкультурного руху серед сільської молоді Сумщини.
6. Розвиток фізичної культури та спорту на Сумщині в сучасний період.
7. Основні форми фізкультурної діяльності на Сумщині в сучасний період.
8. Виступи та досягнення представників Сумщини на Олімпійських іграх.

Список рекомендованої літератури

Основна література

1. Булатова М. М. Олімпійські мандри : метод. посіб. / М. М. Булатова, В. М. Єрмолова, І. М. Кроль. – Київ : НОК України, 2020. – 64 с.
2. Вступ до спеціальності "Фізичне виховання і спорт" [Текст] : навч. посіб. для студ. вищих навчальних закладів / Б. В. Дикий. — Львів : Новий Світ-2000, 2019. – 160 с.
3. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II) : навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей / С. В. Хоменко, Т.О. Гриб, Т. Г. Клименченко // – Суми : 2019. – 105 с.
4. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Навчальний посібник. – К. : Олімпійська література, 2019. – 528 с.

Допоміжна література

1. Вільчковський Е.С., Круцевич Т.Ю. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / за редакц. Круцевич Т.Ю. – Київ : Олимпийская література, 2017. – 368 с.
2. Вільчковський Е. С., Вольчинський А. Я., Малімон О. О., Смаль Я. А., Ковальчук А. Д. Українські народні рухливі ігри як засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчально-методичний посібник. – Луцьк: Вежа-Друк, 2021. – 108 с.
3. Гончар І. Г. Спортивна підготовка збірної команди з легкої атлетики під час воєнного стану та повномасштабного вторгнення / Гончар І. Г., Долгова Н. О. // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей ІХ Міжнар. наук.-метод. конф. (Суми, 10–11 листопада 2022р.) – Суми : СумДУ, 2022. – С. 29–30.

4. Долгова Н. О. Історія фізичного виховання і спорту України: конспект лекцій для студентів напряму підготовки 6.010202 «Спорт» денної форми навчання – Суми : Сумський державний університет, 2016. – 121 с.

5. Долгова Н.О. Сутність модернізації фізичного виховання та спорту в університетській освіті / Н. О. Долгова // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. статей. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – №1. – С. 16–23.

6. Долгова Н.О. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз : монографія / Н. О. Долгова. — Суми : СумДУ, 2017. — 238 с.

7. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Навчальний посібник. – К. : Олімпійська література, 2019. – 528 с.

8. Москаленко Н.В., Яковенко А.В., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – початок XXI ст.): монографія. - Дніпро. – 2020. - 259 с.

9. Історичні аспекти та перспективи розвитку баскетболу в незалежній Україні як професійного виду спорту / Ю. О. Остапенко, Р. Н. Стасюк, Н. О. Долгова, І. О. Салатенко // Спортивні ігри. Харків : Харківська державна академія фізичної культури. – 2023. – №2 (28). – С. 72–84.

10. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Кн. 2 / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. – 900 с.

11. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.— 2-ге вид., перероб. та доп. — К. : Олімп. л-ра, 2017. — 384 с.

12. Українські народні ігри як свідчення давності язичницьких обрядових дійств / С. Б. Мудрик, І. С. Кліш, Е. М.

Навроцький та ін. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – 2018. – № 3(43). – С.54–60.

13. Dolgova N. Essential characteristics of modernization of physical education and sports in the higher education system / Nataliya Dolgova, Pavlo Indyk, Anatoly Malygin // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – 2018. – № 2. – С. 33–36.

14. Dolgova N. Conceptual approaches to physical education of youth in studies of european scientists / Dolgova N., Voznyі A., Indyk P. / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – К. :Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Вип. 7 (115)19. – С. 32–35.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Олимпийская хартия / Международный олимпийский комитет. 2019. – 55 с.[Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://olympic.ru/upload/2020/02/charter-26.06.2019-rus.pdf>.

2. Про фізичну культуру і спорт [Електронний ресурс] : Закон України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>.

3. Сумське обласне відділення НОК України. Олімпійці Сумщини [Електронний ресурс]. – режим доступу : <http://noc-sumy.org/olympians-sumshchyna.html>.

4. Спортивний портал Спорт Суми ЮА [Електронний ресурс]. – режим доступу : <http://sport.sumy.ua>.

5. Спортивний клуб СумДУ [Електронний ресурс]. – режим доступу : <https://sport.sumdu.edu.ua/index.php/ua/>

Навчальне видання

Долгова Наталія Олександрівна

**Історія фізичного виховання та спорту України
(від стародавніх часів до сьогодення)**

Конспект лекцій
для студентів напряму підготовки
6.010202 «Спорт»
денної форми навчання

Відповідальний за випуск В. М. Сергієнко
Редактор Н. А. Гавриленко
Комп'ютерне верстання Н. О. Долгової

Підписано до друку 20.01.2016., поз.
Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 6,98. Обл.-вид. арк. 6,28. Тираж пр. Зам. №
Собівартість видання грн к.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Н. О. Долгова

**ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ**

(від стародавніх часів до сьогодення)

Конспект лекцій



Суми
Сумський державний університет
2016

165