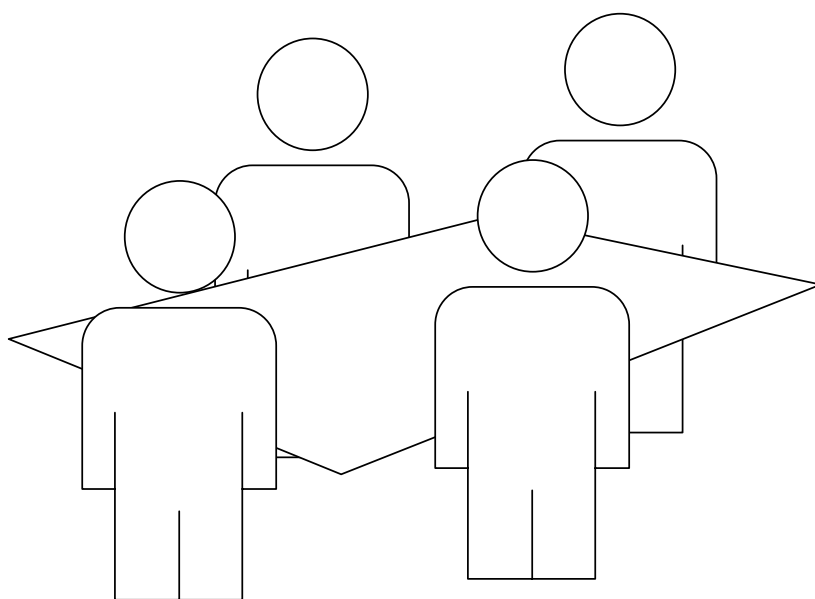


Комунальний заклад вищої освіти
«Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Конспект лекцій з навчальної дисципліни



УДК 37.091(477+100):796.011(075.8)
К 68

Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» / упоряд. С. Марчук. [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2025. 53 с.

У лекційних матеріалах розглядаються витoki фізичного виховання в різних історичних епохах, вплив культурних, політичних і соціально-економічних чинників на формування систем фізичного виховання в різних країнах світу, а також розвиток фізичної культури в Україні.

Конспект сприяє формуванню у студентів цілісного уявлення про історичні передумови сучасної системи фізичного виховання, розвитку спорту та здорового способу життя. Матеріал подано у доступній формі, що дозволяє ефективно використовувати його як у процесі аудиторного навчання, так і для самостійної підготовки.

Рецензенти:

Анатолій Цьось, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, ректор Волинського національного університету імені Лесі Українки, заслужений діяч науки і техніки України

Сергій Мудрик, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Розглянуто на засіданні кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти (протокол № 1 від 27.08.2025).

Друкується за рішенням Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури (протокол № 2 від 25.09.2025).

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Лекції до змістового модуля 1 «Історичні основи фізичної культури в світовому контексті та історія міжнародного і олімпійського рухів».....	5
Тема 1. Фізична культура в первісному суспільстві та стародавніх цивілізаціях.....	5
Тема 2. Фізична культура в країнах Стародавнього Сходу, Греції та Римі...8	
Тема 3. Фізична культура в епоху Середньовіччя та Відродження.....	15
Тема 4. Становлення національних систем фізичного виховання в Новий час. Історія міжнародного спортивного та олімпійського рухів.....	21
Лекції до змістового модуля 2 «Історія фізичної культури та спорту в Україні».....	31
Тема 5. Фізична культура на українських землях у давнину і козацьку добу.....	31
Тема 6. Фізична культура в Україні в XIX – на початку XX ст.	38
Тема 7. Фізична культура в радянський період (1920–1991 рр.).....	43
Тема 8. Фізична культура і спорт в незалежній Україні.....	46
Література та джерела.....	52



ПЕРЕДМОВА

Освітній компонент «Історія фізичної культури» є важливою складовою професійної підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності Середня освіта (Фізична культура) освітнього ступеня «бакалавр». Він забезпечує формування цілісного уявлення про закономірності розвитку фізичної культури і спорту в історичному, соціальному та культурному контекстах, сприяє усвідомленню їх ролі у становленні цивілізації, національної ідентичності та сучасної освітньої практики.

Запропонований посібник «Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» розроблений відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів, вимог чинних стандартів вищої освіти та Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти». Його зміст спрямований на розвиток загальних і фахових компетентностей здобувачів освіти, зокрема громадянської та культурної компетентностей, здатності до критичного мислення, аналізу історичних джерел, усвідомлення значення фізичної культури у формуванні здорового й безпечного способу життя.

Структура посібника охоплює два змістові модулі. Перший модуль присвячений історичним основам фізичної культури у світовому контексті – від первісного суспільства до Нового часу, а також становленню міжнародного спортивного та олімпійського рухів. Другий модуль висвітлює історію фізичної культури і спорту в Україні – від давнини та козацької доби до радянського періоду й сучасного етапу розвитку в умовах незалежності та воєнних викликів.

Матеріал лекцій подано з урахуванням міждисциплінарних зв'язків із загальною педагогікою, теорією і методикою фізичного виховання, історією України, культурологією та соціальними науками. Особлива увага приділена ролі фізичної культури у формуванні громадянської позиції, патріотизму, морально-етичних цінностей, а також її значенню в сучасних умовах соціальних трансформацій і російсько-української війни.

Посібник орієнтований на формування у здобувачів освіти здатності не лише знати історичні факти, а й критично їх аналізувати, порівнювати різні моделі фізичного виховання, усвідомлювати історичний досвід як ресурс для професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Конспект лекцій може бути використаний студентами денної та заочної форм навчання, викладачами закладів вищої освіти, а також усіма, хто цікавиться історією фізичної культури, спорту та олімпійського руху.

Лекції до змістового модуля 1
«Історичні основи фізичної культури в світовому контексті
та історія міжнародного і олімпійського рухів»

ТЕМА 1
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПЕРВІСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ
ТА СТАРОДАВНІХ ЦИВІЛІЗАЦІЯХ

Мета лекції – сформувати у здобувачів освіти цілісне науково обґрунтоване уявлення про історичні передумови виникнення та розвитку фізичної культури в первісному суспільстві й стародавніх цивілізаціях як складової загальнолюдської культурної спадщини; розвинути здатність до свідомого й відповідального осмислення фізичної культури як соціального та педагогічного феномену, що впливає на формування культури здорового і безпечного способу життя; сформувати вміння критично аналізувати, інтерпретувати й оцінювати інформацію з різних наукових та історичних джерел, застосовуючи наукові методи пізнання, з метою інтеграції громадянських, культурних, морально-етичних і професійних цінностей у майбутню педагогічну діяльність вчителя фізичної культури.

План

1 Структура дисципліни, її зв'язок з іншими предметами, основні терміни і поняття, еволюція їх розвитку.

2. Передумови виникнення і розвитку фізичних вправ та ігор у первісному суспільстві.

3 Теорії походження фізичної культури.

Ключові поняття теми: *неандерталець, метальна зброя з кістяним наконечником, магічна діяльність, членороздільна мова, зображення знаків, географічне середовище, винахід луку, центри патріархального родового суспільства, приватна власність, класове суспільство.*

Література

Основна: [3], [5], [6], [8].

Допоміжна: [11].

1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ, ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ ПРЕДМЕТАМИ, ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ ЇЇ РОЗВИТКУ

Історія фізичної культури є важливою складовою освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Вона досліджує становлення та розвиток фізичної культури і спорту від найдавніших часів до сучасності, відображаючи поступ людства від простих форм рухової діяльності до розвинених систем фізичного виховання і спорту.

Дисципліна знайомить здобувачів освіти з походженням, поширенням і трансформацією форм, засобів, методів, ідей і теорій фізичного виховання в різні історичні епохи. Фізична культура і спорт розглядаються як невід'ємна частина загальної культури людства, виховання, освіти, трудової та військової підготовки.

На розвиток фізичної культури впливали економічні умови, політика, ідеологія, наукові досягнення, філософські, релігійні та естетичні погляди суспільства. Водночас фізична культура впливала на медицину, педагогіку, військову справу, мистецтво та інші сфери життя.

Історія фізичної культури висвітлює змагальні форми, системи фізичного виховання, спортивні ідеали та досягнення різних епох. Вона аналізує цілеспрямовану діяльність людей у сфері фізичного виховання: виховання дітей, військову підготовку, гігієнічні й лікувальні вправи, ігри та традиційні змагання.

Суміжними дисциплінами є історія культури, теорія фізичної культури, теорія і методика спорту, педагогіка, олімпійський спорт. Вивчення курсу передбачає розуміння загальних тенденцій розвитку тіловиховання, причин виникнення різних форм фізичного виховання та змін уявлень про ідеал людини впродовж історії.

Ключовими поняттями дисципліни є «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт», «гімнастика», «олімпійський рух». Фізична культура розглядається як частина загальної культури людства, що охоплює матеріальні й духовні цінності, пов'язані з розвитком тіла та зміцненням здоров'я. Термін набув поширення наприкінці XVIII – на початку XIX ст. і використовується переважно у слов'янських країнах.

Фізичне виховання є соціально-педагогічним процесом, спрямованим на гармонійний розвиток людини. Спорт, що сформувався наприкінці XIX ст., ґрунтується на змагальній діяльності й виступає засобом фізичного виховання. Гімнастика, відома ще з античних часів, еволюціонувала від широкого поняття фізичних вправ до сучасної системи спеціально підібраних рухів.

Олімпійський рух, що виник наприкінці XIX – на початку XX ст., базується на ідеях олімпізму та спрямований на утвердження гуманістичних цінностей, рівності й чесної конкуренції.

Історія фізичної культури як частина історичної науки підпорядковується загальним історичним принципам. Саме тому періодизація історії фізичної **культури** відповідає загальноприйнятій в історичній науці та включає чотири періоди:

1. Фізична культура стародавнього світу (часу) – від появи людини до V ст. н.е.
2. Фізична культура епохи середніх віків – з V ст. по 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, таким чином, зрозуміло, що з часом простежується відповідний прогрес у винайденні нового.

Таким чином, 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.

Джерела вивчення історії фізичної культури поділяються на чотири групи:

1. Письмові джерела – все, що було коли-небудь написано людиною (підручники, книжки, журнали, газети, рукописи, літописи, наскельні написи, папіруси і т.п.);
2. Етнографічні джерела – все, що пов'язано із життєдіяльністю кожного народу (елементи народної творчості, легенди, танцювальна культура, культура харчування, культура одягу, архітектура і т.п.);
3. Археологічні джерела – предмети добуті за допомогою археологічних розкопок (спортивні споруди, атлетичні знаряддя, твори мистецтва із зображенням сюжетів спортивного життя і т.п.). Археологічні джерела найбільше сприяють дослідженню історії фізичної культури найдавніших часів.
4. Дотичні або суміжні джерела – інформація, яка надається нам засобами сучасної техніки (фотографії, кінозйомки, відеозйомки, магнітофонні записи, комп'ютерні технології і т.п.).

2. ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА ІГОР У ПЕРВІСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Зародження фізичної культури пов'язане з первісним етапом розвитку людства, коли рухова діяльність була безпосередньо спрямована на виживання. Археологічні знахідки свідчать, що вже в період існування неандертальців сформувалися елементарні рухові навички, пов'язані з полюванням, захистом і побутом.

Винахід метальної зброї та колективні форми полювання сприяли розвитку координації, сили, витривалості й організованих спільних дій. Поступово люди усвідомили значення

попереднього навчання рухам і передачі досвіду. Важливу роль у цьому відігравали магічні дії, членороздільна мова та символічні зображення.

Географічні й кліматичні умови визначали характер фізичної діяльності: у північних народів розвивалися лижі, у прибережних – плавання й веслування, у степових племен – верхова їзда. Винахід луку став якісним стрибком у розвитку мисливства і способу життя, сприяв появі осілих поселень і військової підготовки.

У період мезоліту й неоліту з переходом до землеробства і тваринництва фізичні вправи дедалі більше набували соціального та виховного значення. З'явилися обряди посвяти, змагальні поєдинки, організовані форми підготовки молоді.

Розпад первіснообщинного ладу, виникнення приватної власності та класового суспільства посилили роль військової підготовки й змагань. Сформувався ідеал легендарного героя, наділеного надзвичайною фізичною силою і мужністю, що відображало прагнення людини до підкорення природи.

Первісна фізична культура поєднувала індивідуальну підготовку з вихованням колективізму. Саме в цей період відбулися два якісні стрибки: відокремлення рухової діяльності від праці та поява інституційних форм підготовки й відбору, що стали основою подальшого розвитку фізичної культури.

3. ТЕОРІЇ ПОХОДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На сьогодні існують декілька теорій (гіпотез) походження фізичних вправ в ході розвитку суспільства:

- теорія трудової діяльності;
- теорія гри, ігрової діяльності (належить Шіллеру);
- теорія магії, культу, релігійних уявлень (уперше викладена Рейнаком);
- теорія зайвої енергії (сформульована Спенсером).

Теорія трудової діяльності пояснює виникнення фізичних вправ потребою підготовки людини до праці та життя. У процесі праці формувалися рухові навички, які поступово відокремилися від виробничої діяльності й перетворилися на фізичні вправи.

Теорія гри пов'язує походження фізичної культури з ігровим наслідуванням трудових дій, особливо в дитячому середовищі. Ігри стали засобом фізичного й трудового виховання, з часом переросли в самостійну сферу діяльності зі спеціальними правилами та інвентарем.

Теорія магії і культу розглядає фізичні вправи як елемент ритуалів і обрядів, пов'язаних із полюванням та віруваннями. Магічні дії водночас виконували тренувальну функцію, розвиваючи влучність, силу й витривалість.

Теорія зайвої енергії підкреслює біологічну природу рухової активності людини та її природну потребу у фізичному вправлянні. Саме ця потреба стала основою включення фізичних вправ у ритуали, свята та міжплемінний обмін досвідом.

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягає предмет і завдання дисципліни «Історія фізичної культури» та яке її місце у системі професійної підготовки вчителя фізичної культури?
2. Які соціально-економічні, культурні та світоглядні чинники впливали на розвиток фізичної культури і спорту в різні історичні епохи?
3. Як еволюціонували основні поняття «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт», «гімнастика» та «олімпійський рух» у ході історичного розвитку суспільства?
4. Які передумови зумовили виникнення фізичних вправ та ігор у первісному суспільстві і яку роль у цьому процесі відігравали трудова діяльність та природне середовище?
5. Як магічні обряди, ритуали та обрядові ігри впливали на формування рухового досвіду та фізичного виховання первісної людини?
6. У чому полягає сутність основних теорій походження фізичної культури та які науковці є їх представниками?
7. Чому комплексний підхід вважається найбільш обґрунтованим для пояснення походження і розвитку фізичної культури?

ТЕМА 2

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В КРАЇНАХ СТАРОДАВНЬОГО СХОДУ, ГРЕЦІЇ ТА РИМІ

Метою лекції є сформувати у здобувачів освіти системне та науково обґрунтоване розуміння особливостей становлення і розвитку фізичної культури в країнах Стародавнього Сходу, Стародавній Греції та Стародавньому Римі як важливої складової загальнолюдської та європейської культурної спадщини; розкрити суспільне значення фізичного виховання, спорту і змагальної діяльності в контексті соціально-економічних, політичних і світоглядних умов стародавнього світу; розвинути здатність критично аналізувати історичні джерела та наукові підходи до інтерпретації фізичної культури, інтегрувати громадянські, культурні та морально-етичні цінності у професійну діяльність майбутнього вчителя фізичної культури, а також усвідомлювати роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості.

План

1. Особливості, провідні форми та суспільне значення фізичної культури стародавнього світу.
2. Особливості фізичної культури в країнах Стародавнього Сходу.
3. Значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції.
4. Особливості фізичної культури Стародавнього Риму.

Ключові поняття теми: фізична культура стародавнього світу, фізичне виховання, тіловиховання, військово-фізична підготовка, змагальна діяльність, спортивні ігри стародавніх цивілізацій, суспільне значення фізичної культури, культ тіла

Література

Основна: [3], [5], [6], [8].

Допоміжна: [3], [8], [11].

1. ОСОБЛИВОСТІ, ПРОВІДНІ ФОРМИ ТА СУСПІЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРОДАВНЬОГО СВІТУ

На територіях Стародавнього Сходу (Месопотамія, Єгипет, долини Інду, Гангу, Янцзи, Хуанхе) ще в V–VI тисячоліттях до н.е. сформувалися землеробські та тваринницькі поселення, що призвело до урбанізації, появи приватної власності та державних утворень.

Фізична культура цих суспільств мала класовий характер і головною метою ставало виховання людей, здатних утримувати владу та вести війни. Практично всі види фізичної активності аристократії – біг, боротьба, стрільба з лука, перегони на конях та колісницях, плавання, полювання, бойові танці – були пов'язані з військовою підготовкою та підняттям бойового духу. Змагання, часто урочисті, сприяли ефективності навчання.

Спостерігається закономірність: де фізичні вправи аристократів відходили на другий план на користь розваг і театралізованих видів спорту, там зазвичай застосовували армію найманців або відбувався занепад держави.

Фізична культура також була тісно пов'язана з магічно-релігійними обрядами, одночасно виконуючи виховні, лікувальні та військові функції. В умовах Стародавнього Сходу розвиток культури рухів часто підкорявся культам і ритуалам.

Ще одна особливість – фізична культура формувалася під впливом типу виробництва, де індивідуальна праця мала побічний, а не суспільний характер. Досягнення людини визнавались лише у межах суворих норм, закріплених деспотичними режимами. Лише з появою виробництва, що вимагало взаємозв'язку індивідуальної та суспільної праці (наприклад, у Середземномор'ї), фізична культура звільнилася від культових обмежень.

2. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КРАЇНАХ СТАРОДАВНЬОГО СХОДУ

Стародавня Месопотамія. Територія сучасний Ірак Кувейт частини Саудівської Аравії Туреччини Сирії та Ірану. В IV тисячолітті до н.е. формуються державні системи з поділом

влади на світську та релігійну. Фізична культура розвивалась через військову підготовку селян і воїнів, ритуальні танці та змагання для еліти, військово-прикладну підготовку найманої армії. Винахід колісниць на початку II тисячоліття до н.е. сприяв розвитку кінного спорту. Відомі елементи гри м'яч із битою, основа кінного поло, бойова боротьба, бронзова статуя 2800 р. до н.е., полювання, стрільба з лука, кулачні бої, змагання на колісницях. Перси навчали дітей у виховних будинках 7-16 років боротьбі, бігу, верховій їзді, метанню списа, стрільбі з лука, проводили мисливські випробування та кінне поло.

Стародавній Єгипет. Початок розвитку фізичної культури в долині Нілу припадає на кінець IV тисячоліття до н.е. Найдавніші спортивні змагання з бігу царя Джосера датуються 2778-2723 рр. до н.е. Розвиток фізичної культури пов'язаний з підготовкою фараонів та знаті: боротьба, фехтування, полювання, ритуальні танці, навчання танцювальним іграм для жінок вищих прошарків. У Середнє царство 2040-1730 рр. до н.е. фізичне виховання впроваджується в навчальних закладах для чиновників і жерців. У Нове та Пізнє царство 1562-332 рр. до н.е. відбуваються змагання веслярів, воїнів-лучників, кулачні бої, бої на човнах, турніри з боротьби і фехтування.

Стародавня Індія. Ранній період 2000-1200 рр. до н.е. характеризується ритуальною гімнастикою, танцями, масажем, єдиноборствами та основами йоги. Кам'яна пластина III тис. до н.е. демонструє позу лотоса як символ фізичної культури. Індійська фізична культура формувалася залежно від каст. Неарійські касты мали обмежені види фізичних вправ. Кшатрії проходили повний військовий вишкіл: бої на колісницях, верхова їзда, стрільба з лука, метання списа, бої без зброї. Розвиток стратегічного мислення забезпечували ігри на дошках чатуранга, попередниця шахів. Танцювальна культура та йога розвивались у закритих навчальних закладах.

Стародавній Китай. Початок фізичної культури в долинах річок Хуанхе і Янцзи припадає на початок III тис. до н.е. Основні форми: лікувальна гімнастика, безпечний масаж, ритуальні та бойові танці, військова підготовка, змагання на колісницях, стрільба з лука, полювання, метання списа, рукопашний бій. Народні ігри, попередник футболу чжу ке, розвивали спритність і координацію. Принципи фізичної культури сань мей поєднували внутрішню і зовнішню досконалість та моральне виховання. Пізніший період династій Цинь і Хань характеризується військовими реформами, верховою їздою, бойовими мистецтвами та розвитком лікувальної гімнастики би цзинь чжи.

3. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЖИТТІ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ

Зміст античної гімнастики. Ще древні зрозуміли та усвідомили корисність занять фізичними вправами для людини. Заради виховання гармонійної особистості та громадянина у Стародавній Греції була створена унікальна для того часу система виховання, яка включала розумову, естетичну та фізичну освіту. При чому 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 приймав за кульгавого кожного, хто був непропорційно розвинутий духовно та фізично.

Все тогочасне грецьке суспільство пронизувала ідея калокагатії (від грецьких слів «красота» та «добродія»).

Калокагатія – це (гармонія душі і тіла) одночасне благородство особистості плюс краса та фізична досконалість тіла людини. Один із напрямків досягнення калокагатії включав гармонію фізичного розвитку. Звідси відоме правило: у становленні вільного громадянина з дитячих років фізичне виховання було важливе і відіграло першочергове значення. Давньогрецька цивілізація тому і зайняла своє виключне місце в історії, що виділялась серед країн і народів і раніше, і пізніше саме пріоритетом та повагою до фізичної досконалості людини. Досконалістю була життєвою якістю кожного вільного громадянина з дитинства до старості. Через фізичну досконалість, як основу буття, вважали греки, можуть досягатися і особисті цілі і цілі служіння місту-державі. У той же час фізична досконалість не була самоціллю, готовністю проявити грубу силу. Вона поєднувалась з іншими якостями людини.

Громадянин грецького полісу повинен був займатися фізичними вправами, якщо він сподівався в подальшому відігравати яку-небудь роль у державі.

Видатний політик *Перікл* говорив, що не може довірити навіть другорядну державну посаду людині, яка не підкріпить інтелект фізичною підготовкою. Після загибелі Мікенського світу в Стародавній Греції утворилася велика кількість міст-держав з різноманітними соціальними структурами та політичними системами. В цих полісах були не лише створені, але і сотні років процвітали виховні системи для розвитку тіла та розуму молоді, що мали за основу згадані нами принципи та ідеї створення досконалого громадянина.

Відомості про організацію виховання в Стародавній Греції є бідними, особливо щодо найдавніших періодів. Найбільш імовірно, що обов'язок виховання лежав на главі сімейства. У певних випадках закони робили виховання молоді обов'язковим.

Спираючись на літературні та археологічні свідчення ми можемо висвітлити деякі головні життєві аспекти виховання молоді у двох містах, які були опірними стовпами в античному світі і які представляли дві протилежні позиції цього світу: Спарті та Афінах.

ВИХОВАННЯ У СПАРТІ. Загальновідомо, що з раннього архаїчного періоду спартанське виховання мало на меті підготовку досконалого воїна. З цієї точки зору спартанська система була досконалою. Спарта ніколи не налічувала більш ніж 10 тисяч чоловік, які тримали у покорі ілотів, число яких нерідко коливалось від 200 до 300 тисяч. Саме це показує досконалість їхнього військового виховання, яке дозволяло їм не лише вижити, але й бути провідною військовою державою у грецькому світі.

Хоча цей тип виховання не зустрів схвалення в сучасності, так само, як і в інших греків, але він був оцінений в історичному контексті держави, що його прийняла. *Особисте життя спартанців належало державі.*

Від народження до 7 років діти виховувались вдома під наглядом державного службовця педонома. Молодий спартанець виховувався буквально під наглядом всієї держави: тут контролювали дитину майже з перших днів її існування. За легендою, слабких дітей скидали з урвища, оскільки вважалося, що життя такого малюка не потрібне ні йому самому, ні державі. Таким жорстоким (з погляду сьогодення) чином спартанець прагнули не допускати у своє середовище слабких і хворобливих людей. Новонароджених не пеленали.

З 7 до 18 років хлопчики виховувалися в громадських школах агелах.

З 7 до 12 років педоном слідував за іграми дітей спостерігаючи, чи сміливий хлопчик, чи наполегливий у бійках. Навчанню ж грамоті приділявся мінімум часу. Головні зусилля спрямовувались 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 цілком розпоряджався своїм загоном. Їжу юні спартанці зобов'язані були здобувати *крадіжкою*: так виховувалась *спритність*. За найменшу провину жорстоко карали: так виховувалось терпіння. Одяг зводився до мінімуму навіть взимку.

А з 18 років юнак вступав в військову школу – ефебію. Отримував озброєння воїна та займався лише військовими вправами. З цього часу моді спартанці приймали участь у *криптіях* – нічних походах у пошуках ілотів. На їх думку, кожен ілот, який знаходився вночі поза домівкою, був змовником і його слід було вбити.

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

Дівчата спартанки також мали фізичне виховання. Головна ціль їх фізичної підготовки пов'язувалася із посиленням військової могутності Спарті. Молоді спартанки, міцні та загартовані готувалися стати матерями таких же міцних і загартованих воїнів.

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.

Виховання в Афінах. Афінська виховна система істотно відрізнялась від спартанської. На противагу міцному військовому тренуванню спартанців, лідери афінської демократії створили у своїй країні гармонійне виховання, метою якого було створення громадян здатних добре оборонятися.

Це виховання було в загальній гармонії з цілою системою афінського життя, в якій воно було невід'ємним і неодмінним елементом. Контраст між виховними системами обумовлений контрастом у політичній і соціальній структурі обох міст.

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

В Афінах виховання молоді протягом архаїчного періоду мало виключно аристократичний характер. Метою афінського виховання на початок класичного періоду стає *калокагатія*.

Система афінського виховання хлопчиків мала такі ланки:

1. Сімейне виховання (до 7 років); виховання дітей складали різноманітні ігри.

2. Навчання у мусичній школі (мала два відділи: школа граматиста (граматика), школа кіфариста (музика));

3. Навчання в школі палестрі (гімнастичній школі, школі боротьби); В палестрі хлопчик-афінянин знаходився значну частину дня. Тут, під керівництвом педономів і гімнастів, він проводив час в безперервних вправляннях і дружніх змаганнях зі своїми ровесниками.

До 14-16 років хлопчик під наглядом раба відвідував приватні школи, де навчався музиці, читанню, письму і, зрозуміло, фізичним вправам.

4. Навчання в гімнасіях; 14-16 років виховання афінянина відбувалося у громадських гімнасіях. Тепер ними керували *гімнасіархи*, *педотриби* і все ті ж *гімнасти*. Значно збільшувалось фізичне навантаження. Одночасно вводились елементи громадського виховання (бесіди із дорослими, відвідування театрів, судів, народних зібрань, музичних змагань та змагань атлетів).

Хлопчика послідовно привчали не лише до елементарної товариськості, але й до активної соціальної позиції. Виховання в гімнасіях було підготовкою до військового навчання.

5. Військова служба (ефебія). Вісімнадцятирічний юнак міг бути прийнятим до числа вільних громадян і після принесення присяги на вірність державі він вступав у ряди 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.

Не дивлячись на спільність кінцевої мети (захист рабовласницької держави від зовнішніх та внутрішніх ворогів), між вихованням молоді в Афінах і Спарті є суттєві відмінності.

Афінська система відкривала більше можливостей для різнобічного удосконалення особистості. Військова фізична підготовка не заважала тут розвитку широкого культурного процесу. У Спарті ж було нормою не лише вузько військове виховання, але й безперечне принесення інтересів окремої особистості в жертву рабовласницькому колективу. Однак, при цьому не можна забувати, що й Афінська держава справу розумового виховання нерідко надавала приватній ініціативі. Багато тут залежало і від фінансових можливостей батьків. У Спарті ж весь педагогічний процес не лише контролювався, але й здійснювався державою. А в Афінах така опіка поширювалась на виховання лише частково.

Перші громадські гімнасії тут з'явилися у VI ст. до н.е., а у V ст. до н.е. їх планування та архітектура досягли максимальної досконалості. З часом гармонійне виховання стало майже нормою не лише в Афінах, але й у багатьох інших містах та містечках, де жили вільні елліни.

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

Антична гімнастика у тому, що стосується її цілі навчання і вправ, складалася із *трьох основних частин*:

1. Рухливі ігри. Проводилися у рамках фізичного виховання, під спостереженням батьків чи вихователів. До них належали вправи із м'ячем, обручем, біг, метання спису, диску та інші вправи, які розвивали спритність. Приймали участь діти від 1 до 7 років.

2. Навчання палестриці. Ця назва пов'язана із першопочатковими залами для боротьби (*палестра*), які були побудовані у VIII ст. до н.е. замість турнірних майданчиків під відкритим небом. У рамках системи вправ основу загальної фізичної підготовки складало комплексне випробування – пентатлон, включало:

- біг (приблизно 192-196 м),
- стрибки у довжину з гальтерами (металеві палки),
- метання спису, диску,
- боротьбу.

Із числа інших вправ, які відносяться до *палестри*, найбільше значення мали *рукопашний поєдинок, кулачний бій, боротьба вільним стилем, боротьба і метання каменів*. У цій школі навчали також *бігу зі зброєю, верховій їзді, стрільбі з луку, плаванню* і навіть, за виключенням Спарти, веслуванню.

3. Навчання орхестриці, що сформувалася із ритуальних танців, тісно пов'язаних з давніми обрядами посвячення, включала у себе мистецтво рухатися і вправи, що вважалися необхідними для розвитку спритності.

Одночасно вона служила ввідним і додатковим до палестри навчанням. До неї зараховували *ігри із м'ячем і для розвитку спритності, акробатичні вправи, обрядові, театральні і бойові танці*.

Фізичне виховання Стародавньої Греції через десятки століть було використане у багатьох країнах при формуванні 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, – дорівнюється, а можливо в чомусь і перевищує сучасну систему фізичного виховання.

4. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРОДАВНЬОГО РИМУ

Найвищого розвитку рабовласницький лад досяг у Стародавньому Римі. На відміну від Стародавньої Греції Рим виник і розвивався як держава централізована, що робило його значно більш сильним, ніж Греція, і суттєвим чином вплинуло на розвиток різних сторін суспільного життя і культури, у тому числі і культури фізичної. Історія Стародавнього Риму нараховує три основні періоди: *царський період, період республіки і період імперії*.

Так званий царський період (VIII-VI ст. до н.е.) – це епоха розпаду родового ладу і 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 спису, боротьба, кулачний бій* та ін.

У період республіки (VI-I ст. до н.е.) Римська держава *вела численні й успішні війни*, розширюючи свою територію спочатку в Італії, а згодом і за її межами. Це привело до того, що фізична культура, як і багато інших сторін загальної культури, набула яскраво вираженого *військового характеру*.

На відміну від Греції у Римі *не було обов'язкової державної системи фізичного виховання*. До того ж на великій території Римської держави не було можливості слідкувати за вихованням кожного хлопчика, та й не було необхідності у цьому. Із великої кількості громадян завжди набиралося достатньо воїнів. Питання про фізичне виховання у сім'ї вирішувалося з волі батька. *Кожен римлянин повинен був бути готовим до несення військової служби, яка для більшості була єдиною можливістю зайняти більш високе положення у суспільстві*. Крім того, завойовницькі війни, що супроводжувалися грабежами, приносили багатства навіть рядовим *легіонерам*.

Тому кожна сім'я була зацікавлена у хорошій фізичній підготовці юнаків. 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. Крім того, вони грали у м'яч та інші ігри. Час від часу в Римі влаштовувалися змагання, на яких юнаки змагалися у верховій їзді, фехтуванні та інших вправах військово-прикладного характеру (троянські ігри, римські ігри, плебейські (народні, ігри), а також змагання з нагоди урочистих дат та ін.).

Були й спроби проводити у Римі змагання подібні до Олімпійських. Одного разу консул Сулла навіть змусив провести Олімпійські змагання у Римі (80 р. до н.е.), але вони не мали успіху. У той же час вплив грецької культури в Римі, особливо після завоювання Греції посилюється. Римська молодь стала широко використовувати фізичні вправи греків. Змагання римських юнаків спочатку влаштовувалися на майдані, *присвяченому богу війни Марсу (Марсове поле)*, а згодом для них почали будуватися спеціальні споруди, подібні до сучасних стадіонів, – *цирки*.

Таким чином, у Стародавньому Римі не склалася така струнка система фізичного виховання, як у Греції. Зате система військово-фізичної підготовки воїнів досягла тут досконалості. Про це багато писали військові історики.

Навчання воїна тут було дуже суворим і було розраховане на розвиток у нього всіма можливими способами фізичної сили. Окрім регулярного навчання володінню зброєю і різних рухів *широко практикувалися біг, стрибки, стрибки із шестом, скелелазіння, боротьба, плавання* – спочатку без одягу, потім у повному спорядженні. *Тривалі марші у повних похідних обладунках*, коли кожен воїн ніс на собі від 40 до 60 фунтів, здійснювалися з швидкістю 4 милі на годину. І не тільки новобранці, але й ветерани-легіонери повинні були робити всі ці вправи, щоб зберегти фізичну бадьорість і спритність і бути звичними до втомливих занять. У римській армії широко застосовувалися спеціальні приладдя для фізичних вправ: *дерев'яний кінь, штурмові драбини, опудала для нанесення ударів і уколів*.

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 все більше *зростає інтерес до різного роду циркових видовищ*, які влаштовувалися представниками римської знаті з метою завоювання популярності у народу для досягнення своїх цілей (вибори на вигідні посади та ін.).

Звільнення від військових обов'язків і фізичної праці, яка тепер цілком лягла на плечі рабів, римські громадяни в більшості своїй перетворюються у декласований натовп, який має масу вільного часу. Кількість видовищ для неї безперервно зростає. Якщо *спочатку глядачі задовольнялися лише співом, музикою, боротьбою і кулачним боєм*, то тепер *з'являються битви із дикими тваринами або навіть страти*, коли на арені цирків *беззбройних людей віддають на розтерзання тваринам, з'являються і бої гладіаторів*. Спочатку це був звичай, коли на могилах знатних людей після похоронів влаштовували битву гладіаторів, яка була відголосом людських жертвопринесень, але із II ст. до н.е. ці битви стали влаштовуватися в цирках спеціально для розваги глядачів.

Підготовка гладіаторів відбувалася в спеціальних школах, куди відбиралися фізично *найсильніші раби*. Їх навчали володінню найрізноманітнішою зброєю і складним прийомам ведення бою. Пізніше на арену цирків випускали цілі загони гладіаторів, а згодом стали влаштовувати між ними на спеціальних водоймах морські бої. Іноді гладіатори, які добре билися, в якості нагороди одержували свободу, але більшість із них гинула.

Хороша військова і фізична підготовка гладіаторів створювала небезпеку для Риму, особливо під час повстання рабів. Гладіатори завжди були передовим, найбоекватнішим загоном повсталих. Добре відоме в історії *повстання Спартака (73-71 рр. до н.е.)* ледве не повалило Римську державу. Незадовго до початку нашої ери в Римі відбувалися громадянські війни, викликані загостренням протиріч рабовласницького суспільства – повстаннями і масовою втечею рабів, боротьбою за владу між різними угрупованнями аристократії. У

прагненні стабілізувати своє становище верхівка римського суспільства все більш схилялася до встановлення диктатури.

Період імперії (I ст. до н.е. - IV ст. н.е.). У Римі утверджується одноосібна влада *імператорів*. Володіючи державними коштами, імператори тепер мали можливість влаштовувати значно більш пишні і навіть багатоденні видовища для римського натовпу. Не дивлячись на те, що влада імператорів була, по суті, військовою диктатурою, популярність у народу, його підтримка мали для імператорів велике значення. *Кількість святкових днів у році до кінця існування Римської імперії досягала 175-ти.*

Поряд із змаганнями *атлетів, гладіаторськими боями* та іншими вступами у цирках широкий розвиток одержали *перегони колісниць*. Для проведення змагань були побудовані грандіозні споруди. Найвідоміші з них терми імператора Каракали (приміщення для плавання і купання) і Колізей. Римські імператори засновували різні змагання і для вільної молоді. Так, імператор *Август* неодноразово влаштовував *атлетичні змагання на марсовому полі*, свята із змаганнями атлетів на честь перемог. Деякі із них проводилися регулярно раз у чотири роки, подібно до грецьких Олімпійських змагань.

Як і в Греції, серед атлетів з'являються професіонали, які навіть створюють професіональні об'єднання. Про одне з них, очевидно найбільше, відомо, що воно мало своє розкішне приміщення і носило назву «Товариство атлетів, увінчаних перемогою на священних іграх».

З IV ст. до н.е. із приходом у Рим християнської релігії проведення свят поступово припиняється. Християнська церква вела боротьбу із цими видовищами, так як вони відволікали людей від церкви, особливо у святкові дні. Змагання, присвячені язичницьким богам, заборонялися, як такі, що суперечать новій релігії. У 394 р. до н.е. імператором Феодосієм було заборонено язичницькі святкування, в тому числі й Олімпійські змагання в Греції. Останніми були 293-ті агони. У 404 р. до н.е. було заборонено бої гладіаторів, які тепер замінювалися змаганнями атлетів і виступами акробатів.

У східній частині Римської імперії, Візантії, циркові видовища і особливо перегони колісниць зберігалися ще дуже довго. Однак у цілому, фізична культура рабовласницького ладу приходить до занепаду, поступаючись місцем культурі нового суспільства.

Питання для самоконтролю:

1. Які загальні риси та суспільні функції фізичної культури були характерні для стародавнього світу?
2. Яким чином соціально-економічні та політичні умови впливали на розвиток фізичної культури в державах Стародавнього Сходу?
3. Назвіть основні форми фізичної культури та фізичного виховання в Стародавньому Єгипті, Месопотамії, Індії та Китаї.
4. Яку роль відігравало фізичне виховання у підготовці воїнів і правлячих верств у країнах Стародавнього Сходу?
5. У чому полягає ідеал калокагатії та його значення для системи фізичного виховання Стародавньої Греції?
6. Які особливості мали спартанська та афінська системи фізичного виховання і чим вони відрізнялися між собою?
7. Яке місце займали Олімпійські ігри та інші загальногрецькі змагання у суспільному житті Еллади?
8. Які характерні риси фізичної культури Стародавнього Риму та як вони пов'язані з військовою підготовкою і видовищною культурою?
9. У чому полягають відмінності між грецькою та римською моделями фізичного виховання?
10. Яке значення досвіду фізичної культури стародавніх цивілізацій для розвитку сучасної системи фізичного виховання і спорту?

ТЕМА 3

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЕПОХУ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ ТА ВІДРОДЖЕННЯ

Метою лекції є сформувати у студентів системне розуміння розвитку фізичної культури в Європі та на Сході в Середньовіччі та Відродженні, засвоєння ключових соціокультурних, релігійних та педагогічних факторів, що впливали на фізичне виховання. Розвивати професійні компетентності: аналітичну (вміння аналізувати історико-культурні процеси), дослідницьку (пошук та оцінка джерел з історії фізичної культури) та методичну (застосування історичних знань для сучасного фізичного виховання).

План

1. Особливості європейської фізичної культури в Середні віки.
2. Особливості фізичного виховання у Середні віки в країнах Сходу.
3. Лицарська система фізичного виховання.
4. Розвиток фізичної культури серед селян та ремісників-міщан європейських країн.
5. Вплив християнської релігії на розвиток фізичного виховання.
6. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання.

Ключові поняття теми: фізична культура Середньовіччя, лицарська підготовка, військово-фізична підготовка, релігійний вплив на фізичне виховання, фізичне виховання селян і міщан, спортивні традиції, методи фізичного виховання, науково-методична думка у фізичній культурі.

Література

Основна: [3], [5], [6], [8].

Допоміжна: [3], [11].

1. ОСОБЛИВОСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СЕРЕДНІ ВІКИ

У сучасній історіографії Середні віки охоплюють період від кінця V до другої половини XVII століття (а в окремих країнах – і довше). Це був час панування феодального ладу, коли суспільство поділялося на феодалів і залежне населення (селян, ремісників). Провідну роль відігравали лицарство та духівництво.

Розвиток феодалізму спричинив зміни в організації праці, трудових відносинах і виробництві. Нові технології вимагали іншого рівня фізичної підготовки людини. Значний вплив на фізичну культуру мала військова справа: удосконалення зброї, тактики бою та формування регулярних армій.

Світові релігії – християнство, іслам і буддизм – активно впливали на формування фізичної культури, пристосовуючи місцеві традиції до власних ідей. Особливо сильним був вплив християнства, яке сформувало специфічний ідеал людини.

Фізичний ідеал середньовічної Європи ґрунтувався на образі стражденного Христа, що символізував відмову від тілесного задоволення заради спасіння душі. Ідеалом стала постать аскетичного монаха, який зневажає фізичні потреби тіла.

Це яскраво простежується у зміні значення *поняття «аскетизм»*:

Період	Значення поняття «аскет»
Античність	Людина, що тренується фізично; переможець змагань
Середньовіччя	Особа, яка пригнічує тіло та зосереджується на духовному вдосконаленні

Попри домінування аскетичних ідей, у феодальному суспільстві існував і ідеал лицаря. Він поєднував фізичну силу, військову майстерність, почуття честі та дисципліну, але всі ці якості підпорядковувалися служінню Богові та церкві. Таким чином, лицарський ідеал не суперечив загальній аскетичній моделі.

Відродження (XIV–XVI ст.) стало переломним етапом у розвитку європейської культури. Його основу становив економічний прогрес (розвиток ремесел, торгівлі, транспорту, географічні відкриття) та зародження капіталістичних відносин, особливо в Північній Італії.

Новий світогляд формувався під впливом міської буржуазії, яка виступала проти середньовічного аскетизму та зверталася до ідей Античності. У фізичній культурі це означало повернення цінності гармонійно розвиненого тіла.

Ідейні основи фізичної культури Відродження

Напрямок	Основні ідеї та вплив
Гуманізм	Людина – центр культури; розвиток освіти, мистецтва, науки, фізичних вправ, ігор, танців
Реформація	Критика католицької церкви; повернення до біблійних джерел; нове ставлення до моралі та виховання

Гуманістичне виховання передбачало всебічний розвиток молоді: військову підготовку, знання наук, заняття спортом, полюванням, танцями та іграми. Саме в цей період поступово формуються передумови сучасного спорту та інституцій фізичного виховання.

Реформація (від лат. *reformatio* – перетворення, виправлення) – церковно-релігійні й суспільно-політичні течії, спрямовані проти католицької церкви, на повернення до біблійних джерел християнства. Набували форми релігійної боротьби проти католицької церкви і папської влади.

Культурно-історичне сполучення гуманізму і Реформації виникало з єдності рушійних сил, що стояли за соціальними битвами епохи. Завдяки новому класу буржуазії, що створював свої власні закономірності у світі ігор і інших заходів, обмежених ритуалами змагань, що нерідко таїли в собі небезпеку для життя, виділилася особлива область, розвиток якої призвів, з одного боку, через джентельменську спортивну діяльність до формування системи ідей сучасного спорту, суспільного за своїм характером; з іншого боку – до виникнення зв'язаного з визначеними інститутами фізичного виховання.

2. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СЕРЕДНІ ВІКИ В КРАЇНАХ СХОДУ

У країнах Азії, Африки та Америки фізична культура Середньовіччя розвивалася інакше, ніж у Європі. Феодальні відносини тут утверджувалися повільніше, тому давні традиції фізичного виховання зберігалися й удосконалювалися.

Фізична культура окремих регіонів.

Фізична культура Індії включала: боротьбу, стрільбу з лука, кінні ігри, національні танці, хатха-йогу, що поєднувала фізичні вправи, дихання, біг і ритуальні ігри.

У Китаї після селянських повстань влада заборонила володіння зброєю, що сприяло розвитку беззбройних систем самозахисту.

Період	Особливості розвитку
VI ст.	Формування гімнастики ушу
Династія Мін	Високий рівень техніки ушу, вправи зі зброєю
Поява вогнепальної зброї	Зменшення бойового значення, зростання оздоровчої функції

Також були поширені кінне поло, біг і хатха-йога.

Японія. Фізичне виховання було пов'язане з самурайською верствою. Система бусидо включала: сумо, джиу-джицу, карате, кендо (фехтування), володіння списом, стрільбу з лука, ритуальні змагання та ігри з м'ячем.

Америка (інки, майя, ацтеки). У доколоніальний період існували державні та сімейні системи фізичного виховання, що мали класовий характер. Велику увагу приділяли: військовій підготовці, боротьбі, бігу (особливо підготовці кур'єрів), ритуальним іграм та змаганням. Фізичні вправи були тісно пов'язані з релігійними обрядами та міжплемінними святами. Європейська колонізація різко загальмувала розвиток цієї культури.

Африка. Форми фізичного виховання визначалися працею, війною та побутом. Навчання проходило в родинах, громадах і при вождях. Основні риси: змагальний характер вправ (біг, боротьба, метання списа), поєднання фізичних вправ із танцями та музикою, використання ігор як засобу мирного спілкування між племенами. Колонізація призвела до занепаду традиційної фізичної культури.

3. ЛИЦАРСЬКА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Протягом XI–XII століть інститут лицарства набув поширення на всій території Західної Європи. Земельні володіння, які надавалися королем за службу, з часом стали спадковими, а лицарське походження перетворилося на обов'язкову умову вступу до лицарського стану та орденів. Осіб, що не мали знатного походження, могли посвятити в лицарі виключно королі, зазвичай за виняткові бойові заслуги. Один із найдавніших лицарських орденів був заснований у Німеччині в 1198 році. Кожен орден очолював обраний членами великий магістр. Загалом лицарство являло собою замкнену феодальну військову організацію в межах дворянського стану.

Система фізичного виховання в лицарських школах формувалася відповідно до надзвичайно високих фізичних вимог, які диктувалися умовами постійних феодальних міжусобиць і безперервних воєн. До кінця XIV століття основною формою бойових дій у Західній і Центральній Європі залишався поєдинок із застосуванням холодної зброї. Боездатність лицаря визначалася передусім його фізичною силою, витривалістю та здатністю тривалий час діяти в важких обладунках.

Володіння зброєю в повному озброєнні значно підвищувало значення відчуття рівноваги, оскільки саме воно дозволяло вершнику утримуватися в сідлі, а пішому воїну – зберігати стійкість під час бою. При цьому високі показники швидкості та спритності, досягнуті без кінної їзди або без лат, не вважалися особливо цінними. Саме тому з лицарських турнірів були повністю виключені ігри з м'ячем, а також такі види діяльності, як біг зі зброєю чи бойові танці, які мали важливе значення в античній системі виховання. Лише з середини XIV століття, коли знову зросла роль лучників і піхоти, дещо змінилися методи бойової підготовки, однак це не вплинуло на базові засади лицарської фізичної культури.

Фізичне виховання лицарів мало яскраво виражений класовий і військово-прикладний характер. Лицарі вважали єдиною гідною для себе діяльністю військову справу, зневажали фізичну працю, вели дозвільний спосіб життя, часто були малограмотними або й зовсім неписьменними. Значну частину часу вони проводили у військових походах, нерідко займаючись грабунком завойованих територій.

Етапи лицарського виховання.

1. Сімейне виховання. Підготовка майбутнього лицаря розпочиналася з народження, оскільки для отримання титулу необхідно було з'явитися на світ у знатній родині, хоча існували винятки, коли лицарське звання присвоювалося за бойові заслуги. На цьому етапі виховання здійснювалося переважно жінками і включало військові ігри та початкові фізичні вправи, які готували дитину до подальшого навчання.

2. Паж. У віці 7 років хлопчика наділяли статусом пажа та відправляли на службу до іншого лорда або феодала. Пажі виконували обов'язки при дворі дружини сюзерена. Від цього часу запроваджувався чіткий режим занять, що поєднував полювання та навчання під керівництвом священників. Поступово пажі починали обслуговувати лицарів: носили їхню зброю, доглядали за обладунками, конями, пакували спорядження і супроводжували в походах. Старші пажі тренувалися у фехтуванні, верховій їзді та володінні списом, зазвичай використовуючи дерев'яну зброю.

3. Зброєносець. Досягнувши 15 років, юнак ставав зброєносецем. Цей етап починався з релігійного обряду, під час якого він присягав на освяченому мечі служити сюзерену і беззаперечно виконувати його накази. Навчання та тренування продовжувалися, однак головною метою було вдосконалення семи лицарських чеснот: верхова їзда, фехтування, володіння списом, плавання, соколине полювання, складання віршів на честь дами серця, гра в шахи.

4. Посвячення в лицарі. Посвячення зазвичай відбувалося у 21 рік, проте зброєносця могли посвятити раніше за проявлену мужність у бою. Церемонії найчастіше приурочували до великих церковних свят. Напередодні посвячення лицар проводив ніч у молитві, а під час самого обряду приносив клятву, після чого сюзерен торкався його плечей мечем. Хоча право посвячення мав будь-який лицар, зазвичай це робили родичі або сюзерени.

Готуючись до служби, майбутні лицарі багато уваги приділяли розвитку сили, витривалості та військових навичок. Важливу роль відігравали ігри, які поділялися на рухливі, спортивні та військові. Військові ігри відтворювали реальні бойові дії: штурми укріплень, облоги замків.

Найбільш поширеними видами спорту були: фехтування, верхова їзда, боротьба, метання списа і молота, стрибки в довжину, стрільба з лука.

Для навчання фехтуванню запрошували фейхтмейстерів, а мистецтву верхової їзди навчали берейтори.

Перевіркою рівня підготовки слугували лицарські турніри, які поділялися на: масові бої (бухурди) – імітація воєнних дій; одиночні поєдинки (жут, тьост) – двобій на списках.

Турніри організовувалися з нагоди важливих подій: весіль, перемог, народження спадкоємця. Перед початком одиночного поєдинку лицар проголошував клятву: «Життя – королю, серце – дамі, честь – собі».

Найбільшого розквіту турніри досягли в період хрестових походів, особливо в Німеччині, Франції, Англії та Іспанії. Останні турніри відбулися наприкінці XV – на початку XVI століття. Зі занепадом лицарства, розвитком буржуазних відносин, винаходом пороху, появою вогнепальної зброї та найманих армій лицарська система фізичного виховання втратила своє значення і припинила існування.

Узагальнювальна таблиця: система лицарського виховання

Етап	Вік	Основний зміст виховання
Сімейне виховання	З народження	Початкові ігри, підготовка до військової служби
Паж	7–14 років	Полювання, навчання, допомога лицарям, початкові тренування
Зброєносець	15–20 років	Присяга, вдосконалення семи лицарських чеснот
Посвячення в лицарі	21 рік (або раніше)	Релігійний обряд, вступ до лицарського стану

4. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД СЕЛЯН ТА РЕМІСНИКІВ-МІЩАН ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇН

Феодальне суспільство було більш прогресивним, ніж рабовласницьке. Кріпосний селянин чи ремісник, маючи своє господарство і свої знаряддя виробництва, виявляв деяку зацікавленість у праці, чого не було в рабів. *Народні маси при феодализмі піддавалися жорсткій експлуатації, але її форми не носили такого грубого характеру, як у рабовласницькому суспільстві.* Кріпосні селяни і ремісники, на відміну від рабів, мали хоча й обмежений, але особистий вільний час.

Феодалі і духівництво негативно ставилося до занять фізичними вправами й ігор народних мас. Вони побоювалися того, що селяни і міщани можуть використовувати уміння і навички, придбані в стрільбі з лука, верховій їзді, кулачному бою у боротьбі за свої класові інтереси проти феодальних порядків. Але у супереч усім гонінням і заборонам народні маси продовжували зберігати і розвивати традиційні форми ігор і фізичних вправ.

У цілому фізичне виховання народних мас у період феодалізму проходило стихійно. Однак у ряді випадків воно приймало деякі організовані форми. Так, у кантонах Швейцарії (XIV ст.) для юнаків 16–18 років проводилися систематичні заняття з бігу, стрибків, боротьби, метання спису, фехтування на ціпках. Їхня фізична підготовленість перевірялася в спеціально організованих змаганнях.

У період повстань і народних воєн селяни і ремісники широко застосовували фізичні вправи в якості одного з засобів бойової підготовки своїх військ. Показовою в цьому відношенні є боротьба чеських селян і міщан проти римо-католицької церкви і феодальних повинностей у XV ст. У період гуситських воєн під керівництвом *Яна Жижки* (1360–1424) таборити (революційне антифеодальне крило гуситів) організовували постійні заняття фізичними вправами. Вони тренувалися в стрільбі з лука, метанні каменів, займалися боротьбою, стрибками, училися плавати, фехтувати на мечях і списах у пішому і кінному ладі.

З ростом середньовічних міст (XI–XIV ст.) відкрилася нова можливість для подальшого розвитку народних форм фізичного виховання. Міщани, в основному ремісники, з метою

самооборони міст від феодалів організовували фехтувальні і стрілецькі «братства». Найбільше поширення вони одержали у Франції, Італії, Німеччині, Бельгії, Швейцарії. Крім цього, у містах практикувалися ігри і розваги. На площах і вулицях Англії грали в суль, що нагадував сучасний футбол. На міських гуляннях виступали акробати, борці, кулачні бійці.

У період пізнього феодалізму (XV-XVII ст.) міцніюча міська буржуазія перетворювала стрілецькі і фехтувальні «братства» у замкнуті аристократичні клуби. Фізичне виховання міської знаті усе більше відокремлювалося. Заможні прошарки міста стали будувати спеціальні приміщення для своїх занять фізичними вправами й іграми. У трудящих же мас, задавлених нестатком і безправ'ям, усе більш скорочувалися можливості для подібних занять.

5. ВПЛИВ ХРИСТИЯНСЬКОЇ РЕЛІГІЇ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Величезну роль у житті середньовічного суспільства протягом декількох сторіч відігравала *католицька церква, що нанесла великий збиток не тільки розумовому, але і фізичному вихованню народних мас*. Християнська релігія встановила своє панування в області виховання й освіти. *Вона проповідувала аскетизм, гріховність турботи про тіло, називаючи тіло «притулком диявола», закликала піклуватися тільки про порятунок душі і підготовку до загробного життя.*

Під впливом релігії в середньовічних школах і університетах зовсім не піклувалися про фізичне виховання молоді. У той же час церква, сприяючи зміцненню феодального ладу, усіляко заохочувала систему військово-фізичної підготовки лицарів, особливо в періоди раннього і розвинутого феодалізму (V–XIV ст.).

Теологічне вчення середньовічної християнської церкви, що визначало європейську освіту (відповідно до описаного вище ідеалу людини), *проголошувало презирство фізичних потягів і зосереджувало увагу на загробному щасті. Наслідком цього стало те, що в педагогічних установах, які діяли під безпосереднім керівництвом християнської церкви, були скасовані заняття фізичною культурою, відсунуто на задній план гігієнічне виховання.*

Це вчення відмовилося від обрядів посвят, пов'язаних з віковими категоріями, що існували в примітивному суспільстві, піддало забуттю античні принципи виховання і протягом довгого часу не враховувало дитячий і перехідний вік. Воно розглядало дітей як маленьких дорослих, не усвідомлювало роль дитячих рухливих ігор, необхідних для розвитку особистості, більш того, вважало їх джерелом гріха, що відволікає від міркувань. Посилаючись на церковника Тертуліана, це навчання оголосило фізичні *вправи й ігри діями диявола.*

Однак ідеал людини, що став панівним у період становлення феодалізму, не розкриває з усією глибиною історію практичного розвитку фізичної культури. Але в XVI ст. у багатьох країнах Європи, що вступили на шлях капіталістичного розвитку, відбулася реформа церкви, так звана реформація, у результаті якої в них було прийнято новий напрямок християнської віри – протестантство.

Відношення деяких церковників до фізичного виховання змінилося. Реформатори церкви Мартін Лютер (Німеччина), Ульріх Цвінглі (Швейцарія) і їхні послідовники вважали фізичне виховання потрібною справою, тому що воно зміцнювало фізичні сили людини і відволікало молодих від дурних звичок. Вони пристосовували своє навчання до потреб нової буржуазії.

Католицька церква за допомогою чернечого ордену єзуїтів (заснований у 1540 р.) прагнула готувати сильних духом і тілом своїх захисників. У школах єзуїтів (у Німеччині, Польщі, Литві) заохочувалося фізичне виховання, яке супроводжувалося укоріненням у душах учнів єзуїтської моралі, за якою ціль виправдує будь-які засоби (безцеремонність, шпигунство, доноси, обман і ін.). Єзуїтам не вдалося широко розповсюдити свою ідеологію. Згодом служителі культу (католики, протестанти й ін.) стали більш широко використовувати фізичне виховання і спорт із метою розповсюдження свого впливу на молодь.

6. ЗАРОДЖЕННЯ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ДУМКИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У середньовічній Європі фізичному вихованню молоді приділяли вкрай незначну увагу. Винятком становили лицарські замки, а також окремі регіони й спільноти – швейцарські кантони, гуситські громади, цехові та корпоративні школи вільних міст. Проте навіть у цих осередках фізична підготовка зводилася переважно до епізодичних воєнізованих випробувань і різноманітних ігор, які не мали систематичного характеру.

У більшості ж шкіл, керуючись догмою первородного гріха, вважали, що ігри та фізичні змагання містять у собі «диявольське начало», є проявом дитячої легковажності, викликають роздратування у дорослих і несуть у собі зло. Унаслідок цього природні бажання, емоції та потреби дітей протиставлялися їхньому повсякденному життю й виховному процесу. Доти, доки в педагогіці беззаперечно панували аскетичні ідеї Середньовіччя, це протиріччя виявлялося лише в межах дитячого середовища або у взаєминах між учнями та вчителями, а для придушення прагнення дітей до руху й ігор цілком достатньо було тілесних покарань.

Ситуація докорінно змінилася в епоху Відродження, коли зазначені суперечності набули суспільного значення. Під впливом «Великих географічних відкриттів», розвитку науки та появи нових філософських ідей на історичну арену вийшов ідеал гармонійно й всебічно розвиненої особистості. Прогресивні мислителі того часу не уявляли формування такої людини без активної боротьби проти цехових, станових і церковних обмежень.

Зміни в способах ведення воєн вимагали солдатів нового типу – більш витривалих, рухливих і здатних до маневру. Поразка традиційної лицарської тактики означала не лише зміну військової справи, а й остаточний занепад ідеалу лицарського виховання. У цей самий період лікарі дійшли висновку, що людина, яка має змогу вільно рухатися, є значно здоровішою, ніж ремісник, прикутий до робочого місця, або чернець, що проводить життя за переписуванням рукописів.

Велику роль у поширенні цих поглядів відіграв італійський лікар Ієронім Меркуріаліс, який у вступі до своєї фундаментальної праці про мистецтво гімнастики зазначав, що найбільше помиляються ті, хто заперечує користь фізичних вправ для збереження здоров'я. Він наголошував, що ще Гіппократ, Платон, Гален і Авіценна вчили: найефективніший шлях до здоров'я – це поєднання правильного харчування з відповідними фізичними вправами.

Усі перелічені обставини сприяли тому, що організована система фізичної підготовки знову почала посідати гідне місце в педагогіці. Невипадково ініціаторами цього процесу стали саме гуманісти, лікарі та священики італійських міст, які першими заговорили про необхідність фізичного виховання.

Розвиток науки надав ученим численні нові факти. Так, Леонардо да Вінчі (1452–1519) детально дослідив пропорції людського тіла та механіку рухів, а також висунув ідеї, що значно випереджали свій час, передбачивши створення літальних апаратів, велосипеда й акваланга. Вільям Гарвей (1578–1657) відкрив закони кровообігу та започаткував вивчення фізіології людини, а Андреас Везалій (1514–1564) здійснив глибокі дослідження анатомічної будови тіла.

Паралельно з розвитком природничих наук значний поступ відбувся і в педагогіці. Провідну роль у цьому відіграли гуманісти, які поставили людину в центр виховання, виступили проти середньовічного поневолення особистості та захищали її гідність і права. Їхньою метою було виховання здорових, життєрадісних, практично підготовлених до життя людей. Водночас варто зазначити, що ці прогресивні ідеї здебільшого стосувалися лише представників соціальної еліти. Погляди гуманістів на фізичне виховання реалізовувалися переважно в окремих школах для дітей знатних родин. Виникнувши в Італії, гуманізм згодом поширився у Франції, Англії, Чехії та інших країнах.

Одним із яскравих представників раннього італійського гуманізму був Вітторіно да Фельтре (1378–1446). За підтримки герцога Гонзаги він заснував у Мантуї школу, відому під назвою «Будинок радості». На відміну від суворих і похмурих середньовічних шкіл, цей навчальний заклад розташовувався серед природи, у світлому й просторому палаці. У школі навчалися діти герцога та його оточення, а виховання ґрунтувалося на принципах гуманістичної педагогіки. Значна увага приділялася поєднанню інтелектуального, естетичного та фізичного

розвитку. Учні займалися верховою їздою, боротьбою, іграми й танцями, що сприяло формуванню гнучкості, спритності, витонченості та краси рухів. Діяльність Вітторіно да Фельтре стала важливим чинником поширення ідей фізичного виховання.

Відомий французький гуманіст Франсуа Рабле (1494–1553) у романі «Гаргантюа і Пантагрюель» гостро висміяв схоластичну систему середньовічного виховання. Він обстоював гуманістичний ідеал освіти, який передбачав різнобічний розвиток особистості, активність, творчість і чіткий режим дня. Особливе місце Рабле відводив фізичному вихованню. Його герой Гаргантюа постійно займається фізичними вправами: вправляється зі зброєю, полює, грає в м'яч, бігає, стрибає, плаває, метас спис і дротик, виконує вправи на перекладині, канатах і драбинах. У цих рекомендаціях поєднуються античні та народні вправи. Рабле наголошував на наочності навчання, поступовому ускладненні вправ і виховному значенні фізичної діяльності.

Представником пізнього італійського гуманізму був Ієронім Меркуріаліс (1530–1606), автор шести книг про мистецтво гімнастики. У своїх працях він поділив фізичні вправи на лікувальні, військові та атлетичні, надаючи перевагу тим, що сприяли зміцненню здоров'я та виконанню військових обов'язків. Він критикував вправи, пов'язані з надмірним напруженням, і рекомендував помірні форми рухової активності. Його діяльність сприяла поширенню фізичних вправ як засобу лікування і профілактики.

Видатним педагогом-гуманістом був Ян Амос Коменський (1592–1670). У своїх працях він надавав фізичному вихованню важливого значення поряд з моральним та розумовим розвитком. У «Материнській школі» Коменський закріпив основи фізичного розвитку дитини, радив дбати про здоров'я, харчування, одяг і режим. Ігри та фізичні вправи, на його думку, готують дітей до праці й практичного життя. Його педагогічні ідеї мали величезний вплив на подальший розвиток світової педагогіки.

Вагомий внесок у розвиток ідей фізичного виховання зробили також ранні соціалісти-утопісти – Томас Мор і Томмазо Кампанелла. У своїх творах вони критикували як феодальний лад, так і зароджувані буржуазні відносини, мріючи про суспільство рівності й всебічного виховання. Вони вважали фізичне виховання необхідною умовою гармонійного розвитку людини і підкреслювали, що турбота про здоров'я має бути справою держави. Попри обмеженість ідей утопістів, саме вони вперше проголосили принцип загального фізичного виховання для чоловіків і жінок. Водночас у практиці епохи Відродження розвиток фізичної культури й спорту значно відставав від передової педагогічної теорії, чому перешкождали соціально-економічні умови та вплив релігії.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні риси фізичної культури Європи у Середні віки?
2. Які відмінності у фізичному вихованні на Сході та в Європі в цей період?
3. Що таке лицарська система фізичного виховання і які її головні елементи?
4. Як розвивалася фізична культура серед селян та міщан?
5. Яким чином християнська релігія впливала на фізичне виховання?
6. Які спортивні та фізкультурні традиції формувалися у Середньовіччі?
7. Що таке науково-методична думка у фізичній культурі того часу?
8. Які соціальні фактори впливали на розвиток фізичного виховання у Середньовіччі?
9. Чим характеризується фізична культура епохи Відродження порівняно з Середньовіччям?
10. Які уроки історії фізичної культури Середньовіччя та Відродження актуальні для сучасного фізичного виховання?

ТЕМА 4

СТАНОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НОВИЙ ЧАС. ІСТОРІЯ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХІВ

Метою лекції є сформувати у студентів знання про історію національних систем фізичного виховання та міжнародного спортивного руху, розвинути здатність критично аналізувати джерела та педагогічні підходи, усвідомлювати культурні, громадянські та

професійні цінності й застосовувати їх у формуванні здорового способу життя та педагогічній діяльності.

План

1. Передумови формування національних систем фізичного виховання у XVIII- XIX ст.
2. Особливості німецької, шведської, французької та сокільської систем фізичного виховання.
3. Утворення нових форм та структур фізичного виховання: релігійних, жіночих, робітничих. Скаутський рух.
4. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.
5. Відродження Олімпійських ігор у сучасності.
6. Діяльність П'єра де Кубертена.

Ключові поняття теми: національні системи фізичного виховання, німецька система гімнастики, шведська система гімнастики, французька система фізичного виховання, сокільський рух, скаутський рух, Олімпійські ігри Стародавньої Греції, відродження Олімпійських ігор, П'єр де Кубертен, рухова культура.

Література

Основна: [3], [5], [6], [8].

Допоміжна: [3], [5], [10], [11], [12].

1. ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У XVIII-XIX СТ.

Під впливом педагогічних ідей Локка, Руссо, Песталоцці з другої половини XVIII ст. у деяких країнах створюються буржуазні школи нового напрямку (філантропіни), з'являються товариства і гуртки гімнастики. Одночасно зі школами нового типу в деяких країнах (наприклад, у Німеччині) до середини XIX ст. існували ще й спеціальні навчальні заклади для аристократичної молоді – так звані лицарські академії, що виникли в XVII сторіччі. У цих школах готували молодих людей до військової і державної служби і, надаючи велике значення фізичному вихованню, навчали фехтуванню, верховій їзді, стрільбі, танцям, деяким іграм і ін. Проте, незважаючи на розвиток фізичного виховання, системи фізичного виховання загальнодержавного значення (національні системи) не виникали аж до закінчення наполеонівських воєн. Пояснюється це двома причинами.

По-перше, буржуазним урядам вони були не потрібні, а населення обходилося тими школами і підручниками, що створювалися приватним порядком ентузіастами цієї справи, педагогами і лікарями.

По-друге, ідеї «свободи особи», висунуті капіталізмом, що перемагали, не узгоджувалися з обов'язковістю систем фізичного виховання. Передбачалося, що кожне може вибирати для себе і своїх дітей те, що йому подобається, без якого-небудь тиску з боку держави.

Переломним моментом стали наполеонівські війни початку XIX ст. Відразу після них майже у всіх капіталістичних країнах стали створюватися національні системи фізичного виховання.

Викликано це було наступним: поразку Наполеона в Росії пояснювали не тільки і не стільки перевагою російської армії, скільки фізичною невідповідністю військ Наполеона, що не встояли перед довгими і важкими дорогами, холодом, голодом і іншими позбавленнями, з якими зустрілися ці війська в Росії. Пояснювалася ця невідповідність тим, що Наполеон відмовився від старої системи комплектування армії. Замість постійної нечисленної армії з тривалим терміном служби (25 років і більш) Наполеон створив армію, яка безупинно поповнювалася і перевершувала за силою добре навчені, але нечисленні війська інших європейських країн.

Було очевидним, що в майбутньому тільки масові армії можуть розраховувати на перемогу, однак для них потрібно було заздалегідь готувати резерви. Особливо важлива була фізична підготовка (навчити стрільбі і стройовим прийомам можна й у більш короткий термін). Таким чином, виникла необхідність у фізичній підготовці не тільки військ, але і підлітків, тобто

майбутніх солдатів, ще до призиву їх в армію. Цим і пояснюється той факт, що у всіх великих країнах майже одночасно створюються системи фізичного виховання.

У першу чергу вони були створені в Пруссії (німецька система фізичного виховання), Швеції і Франції. Усі ці системи були гімнастичними, оскільки саме гімнастика давала можливість тренувати різні частини тіла, навчала конкретним рухам і навичкам, а також більш за все відповідала способу ведення бою в ті роки. Як відомо, у воєнних діях того часу переважала так звана лінійна тактика. Солдати йшли в атаку і вели вогонь строєм. Так було легше керувати військами, тим більше що слабка інтенсивність рушничного й артилерійського вогню не наносила строю великого збитку. Гімнастика краще інших засобів фізичного виховання готувала людей до чіткого виконання команд, синхронності й одночасним діям. У самій гімнастиці з'явилися різні напрямки.

Перший було спрямовано на те, щоб розвинути в людини здатність орієнтуватися при будь-яких положеннях тіла. Інакше кажучи, розвинути здатність швидко опановувати будь-які складні рухи, те, що тепер називається розвитком загальної координації рухів. Цей напрямок переважав у Пруссії.

Прихильники другого напрямку виступали лише за загальний фізичний розвиток, не турбуючись про придбання яких-небудь навичок. Фізично розвинена людина, вважали вони, легко зможе опанувати потрібні рухи в потрібний час. Така точка зору переважала серед авторів шведської системи фізичного виховання і їхніх прихильників.

Третій напрямок, представлений головним чином авторами французької системи, мав своєю метою підготовку майбутніх солдатів, витривалих і загартованих. Цей напрямок носив військово-прикладний характер. Цілком очевидна користь усіх трьох напрямків, і вигравали ті країни, що користувалися одночасно всіма способами.

2. ОСОБЛИВОСТІ НІМЕЦЬКОЇ, ШВЕДСЬКОЇ, ФРАНЦУЗЬКОЇ ТА СОКОЛЬСЬКОЇ СИСТЕМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

НІМЕЦЬКА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ формувалася наприкінці XVIII – на початку XIX століття. Її основи заклали Гергард Фіт і Йоганн Крістоф Гутс-Мутс, які працювали у філантропіях Німеччини. Їхня діяльність створила теоретичне й практичне підґрунтя для подальшого розвитку національної гімнастики.

Гергард Фіт уперше здійснив ґрунтовний теоретичний аналіз фізичних вправ. Він розглядав фізичне виховання як сукупність різноманітних засобів: загартування організму до несприятливих природних умов, розвиток здатності витримувати біль, втому, голод і нестачу сну; вправи для вдосконалення органів чуття; гімнастичні вправи античного походження; рухливі ігри та розваги; верхову їзду, фехтування і танці; елементарні рухи окремих частин тіла; ручну працю. Хоча Фіт не створив завершеної гімнастичної системи, його описи техніки вправ і методичні рекомендації мали велику наукову цінність.

Йоганн Крістоф Гутс-Мутс приділяв значну увагу формі та точності рухів. У своїй праці «Гімнастика для юнацтва» він визначав головною метою гімнастики зміцнення здоров'я молоді, а згодом наголошував на її необхідності для всіх соціальних верств. Він широко застосовував гімнастичні снаряди, групові вправи за командами, стройову підготовку та ігри. Основна заслуга Гутс-Мутса полягає у вдосконаленні техніки вправ і поширенні приладової гімнастики.

Під час наполеонівських війн у Німеччині виник гімнастичний рух національно-патріотичного характеру. Його очолив Фрідріх Ян, який організував відкриті гімнастичні майданчики та проводив воєнізовані заняття, походи й ігри. Ці заняття супроводжувалися патріотичним вихованням молоді. Саме з його діяльності почався масовий гімнастичний рух, відомий як турнен. Попри тимчасову заборону турненських організацій у 1820 році, згодом гімнастика була введена в навчальні заклади.

Завершив формування німецької національної системи Адольф Шпісс, який створив чітку схему гімнастичного уроку. Його система зберігалася майже без змін до середини XX століття. Для неї було характерне багаторазове повторення вправ без уваги до естетичної чистоти рухів, що згодом спричинило критику та появу альтернативних напрямів.

Таблиця: Представники німецької системи фізичного виховання

Представник	Основний внесок
Гергард Фіт	Теоретичний аналіз вправ, методичні описи
Йоганн Крістоф Гутс-Мутс	Розвиток техніки вправ, приладова гімнастика
Фрідріх Ян	Створення турненського руху, патріотичне виховання
Адольф Шпісс	Схема уроку, завершення національної системи

ШВЕДСЬКА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ була створена за безпосередньої підтримки держави. Її засновником став Пер Лінг, а подальший розвиток забезпечив його син Ялмар Лінг. На відміну від німецької системи, шведська гімнастика будувалася на наукових знаннях з анатомії та фізіології.

Пер Лінг вважав, що єдиним завданням гімнастики є оздоровлення і зміцнення організму. Він не надавав значення змагальності чи формуванню спеціальних навичок. Вправи класифікувалися за анатомічною ознакою та поділялися на військові, педагогічні, лікувальні й естетичні.

Ялмар Лінг розробив структуру уроку, упорядкував вправи, запровадив спеціальні прилади та методичні принципи. До середини XIX століття сформувалася схема уроку з чіткою послідовністю частин, що регулювали фізичне навантаження. Вправи відзначалися симетричністю, точністю та обов'язковим прийняттям вихідних положень.

Попри критику за надмірну статичність, шведська гімнастика виявилася безпечною, доступною й легко дозованою. Вона заклала основи сучасної загальнорозвивальної гімнастики та широко застосовується в школах донині.

Таблиця: Характерні риси шведської системи

Ознака	Характеристика
Основна мета	Оздоровлення організму
Класифікація вправ	За частинами тіла
Тип рухів	Симетричні, прямолінійні
Методика	Чітка схема уроку, паузи
Відомі прилади	Шведська стінка, лавка, бум

ФРАНЦУЗЬКА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ сформувалася в умовах революційно-визвольних воєн. З кінця XVIII століття у Франції виникли юнацькі команди, що поєднували фізичну, стройову й військову підготовку. Пізніше ці формування були реорганізовані в шкільні батальйони.

Вирішальну роль у створенні системи відіграв полковник Франциско Аморос. Він розробив військово-прикладну гімнастику, спрямовану на формування практичних навичок, необхідних у бойових і життєвих умовах. До неї входили біг з перешкодами, лазіння, стрибки, плавання, боротьба, фехтування, метання, стрільба та перенесення вантажів.

Аморос не встановив жорсткої схеми уроку, але визначив принципи поступового ускладнення вправ і врахування індивідуальних можливостей учнів. Значним нововведенням став письмовий облік фізичного розвитку за допомогою контрольних карток.

Попри практичну цінність, система Амороса не була адаптована для школи, однак вона заклала основи прикладного напрямку в гімнастиці та вплинула на подальший розвиток фізичного виховання в Європі.

Таблиця: Порівняння національних систем фізичного виховання

Країна	Провідний напрям	Основна мета	Характер вправ
Німеччина	Турнен	Сила, витривалість, патріотизм	Приладові, багаторазові
Швеція	Лінгівська гімнастика	Оздоровлення	Точні, анатомічні
Франція	Аморосівська система	Військово-прикладна підготовка	Практичні, прикладні

СОКІЛЬСЬКИЙ РУХ виник у Чехії як форма національного згуртування слов'янських народів. Його представники створили власну систему гімнастики, що поєднувала фізичну підготовку, естетику рухів і патріотичне виховання. На відміну від німецької гімнастики, сокільська система робила наголос на комбінаціях вправ, чистоті виконання та масових виступах під музичний супровід. Засновником цієї системи був Мирослав Тирш.

«Соколи» ввели єдиний гімнастичний костюм (соколка і рейтузи), музичний супровід для вільних вправ і вправ із предметами. Усі вправи в сокільській гімнастиці поділялися на чотири групи: 1) вправи без снарядів; 2) вправи на приладах (поперечина, бруси, кінь) і з предметами (палиці, булави, шарфи для дівчат, макети холодної зброї для чоловіків і ін.); 3) вправи групові (піраміди, вправи акробатичного типу й ін.); 4) вправи бойові (прийоми фехтування, боксу).

3. УТВОРЕННЯ НОВИХ ФОРМ ТА СТРУКТУР ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: РЕЛІГІЙНИХ, РОБІТНИЧИХ. СКАУТСЬКИЙ РУХ

ПРОТЕСТАНТСЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ. Найактивнішу роль у розвитку рекреаційної фізичної культури серед релігійних об'єднань відігравали Асоціації молодих християн. Вони виникли в середині XIX століття, коли протестантська церква почала пристосовувати свою діяльність до буржуазного способу життя й нових соціальних запитів.

Спираючись насамперед на американські громади, асоціації використовували спорт і ігри як засіб релігійного виховання та пропаганди протестантських ідей. Навколо церков і шкіл створювалися спортивні майданчики, парки відпочинку, організовувалися заходи на відкритому повітрі. Місіонери отримували підготовку з фізичного виховання і спортивного керівництва.

Завдяки підтримці офіційних кіл США та країн Західної Європи асоціації швидко поширилися по всьому світу, особливо в колоніальних і напівколоніальних країнах. Вони відіграли важливу роль у поширенні баскетболу, волейболу та ручного м'яча, а також у розвитку студентського і масового спорту.

ЄВРЕЙСЬКІ СПОРТИВНІ ОРГАНІЗАЦІЇ. Міжнародний спортивний рух наприкінці XIX – на початку XX століття нерідко супроводжувався проявами расової дискримінації. В Європі антисемітизм особливо гостро відчувався у студентських та гімнастичних організаціях.

У відповідь на це, а також під впливом сіоністських ідей, у 1903 році було створено міжнародний союз єврейських спортивних і гімнастичних організацій «Маккавей». Назва символізувала спадкоємність боротьби за національну гідність. Центр союзу в Берліні активно підтримував фізичне виховання, надавав допомогу слабшим організаціям. До Першої світової війни рух об'єднав понад сто спортивних товариств у різних країнах світу.

КАТОЛИЦЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ. Католицька церква долучилася до розвитку фізичної культури пізніше, ніж протестантські та єврейські організації. Причиною цього були тривалі упередження щодо сучасних форм фізичної активності. Наприкінці XIX століття церква почала створювати молодіжні об'єднання, прагнучи контролювати дозвілля віруючих.

Католицькі товариства організовували ігрові майданчики, гуртки при школах, спортивні заняття на свіжому повітрі. У 1911 році було створено міжнародний союз католицьких організацій фізичної культури з центром у Римі. Його діяльність була зосереджена на рекреаційних формах рухової активності й стримано ставилася до спортивних змагань і рекордів.

РИТМІЧНИЙ НАПРЯМОК У ГІМНАСТИЦІ. Засновником ритмічної гімнастики став швейцарський педагог і музикант Еміль Жак-Далькроз. Він довів, що рухи допомагають розвитку ритму, слуху та гармонії нервової системи. У його системі музика і рух поєднувалися як засіб самовираження.

Послідовники Далькроза відійшли від музичного супроводу й почали спиратися на абстрактний ритм людського тіла. Вони вважали, що рухи мають відповідати внутрішнім ритмічним процесам людини та сприяти гармонії психіки і тіла.

РОБІТНИЧИЙ СПОРТИВНО-ГІМНАСТИЧНИЙ РУХ. Розвиток робітничого спорту був зумовлений зростанням класової боротьби та організацією робітничого руху в другій половині XIX століття. Перші спортивні організації робітників виникли в Німеччині, а згодом

поширилися в інших країнах Європи. Їхня діяльність поєднувала фізичне виховання з політичною освітою та підготовкою до соціальної боротьби. Після Першої світової війни й Жовтневої революції робітничий спорт отримав новий імпульс розвитку, особливо в країнах Центральної та Східної Європи. Виникли масові спартакіади, міжнародні союзи та федерації.

Разом із тим у робітничому спортівному русі загострилася боротьба між революційними та реформістськими напрямками. Незважаючи на переслідування, робітничі спортсмени активно виступали проти мілітаризації та фашизму. У період Другої світової війни багато з них брали участь у русі Опору.

НАПІВВІЙСЬКОВІ МОЛОДІЖНІ ОРГАНІЗАЦІЇ. СКАУТСЬКИЙ РУХ. Наприкінці XIX століття виникла потреба в організованому фізичному вихованні молоді поза школою. Найуспішнішою формою такого руху став скаутинг, заснований в Англії Робертом Баден-Пауелом.

Скаутський рух поєднував фізичну підготовку з вихованням дисципліни, самостійності, орієнтування на місцевості та навичок табірної життя. Завдяки гнучкості та пристосуванню до національних традицій він швидко поширився в усьому світі.

До Першої світової війни, поряд із створенням молодіжних рухів, що виступали під маскою романтичної любові до природи, – майже у всіх країнах відкрито вівся також вишкіл допризовників. Особливо в кайзерівській Німеччині державні і суспільні органи, що займалися різними формами виховання, змагалися між собою в тому, як створити такі установи й організації, які б краще за все відповідали інтересам мілітаризації. Вони провели навчання біля трьох мільйонів молодих людей рукопашному бою і стрільбі. У Японії гвинтівками, захопленими під час російсько-японської війни, були озброєні молодіжні загони. Їх возили на місця недавніх боїв, і там під керівництвом викладачів і офіцерів у формі військової гри вони відтворювали той чи інший епізод боїв.

4. ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ

Агоністика як основа спортивної культури Давньої Греції. Розвиток спорту в Давній Греції був тісно пов'язаний з агоністикою – принципом змагальності, що пронизував усі сфери життя еллінів: працю, мистецтво, філософію й фізичну культуру. Змагання сприймалися як шлях до особистої слави, громадського визнання та піднесення престижу поліса.

Агони (змагання) виконували не лише спортивну, а й релігійну та соціальну функцію: вони були формою вшанування богів і водночас механізмом соціальної мобільності. У змагальній атмосфері перевага надавалася не походженню чи багатству, а фізичній, моральній та духовній досконалості.

Навіть у міфології грецькі боги постійно змагалися між собою, що формувало світогляд еллінів. Конкурси існували серед поетів, музикантів, скульпторів, ораторів і навіть у побутових формах (наприклад, конкурс немовлят під час свят на честь Деметри).

Загальногрецькі ігри. Окрім Олімпійських ігор, у Греції існували й інші великі загальноеллініські змагання, які відігравали значну роль у громадському житті.

Таблиця: Основні загальногрецькі ігри

Назва ігор	Місце проведення	Бог-покровитель	Періодичність	Нагорода
Олімпійські	Олімпія	Зевс	1 раз на 4 роки	Вінок з оливи
Немейські	Немей	Зевс	1 раз на 2 роки	Вінок із селери / плюща
Піфійські	Дельфи	Аполлон	1 раз на 4 роки	Лавровий вінок
Істмійські	Корінф	Посейдон	1 раз на 2 роки	Сосновий вінок
Панафінеї	Афіни	Афіна	щорічно / раз на 4 роки	Амфори з олією

Олімпійські ігри: походження та значення. Олімпійські ігри виникли з давніх ритуалів посвяти, поховальних і аграрних культів, пов'язаних із Деметрою, Зевсом та уявленнями про оновлення життя. Міфи пов'язують їх заснування із Зевсом, Гераклом, Пелопсом та царем Іфітом.

Вирішальним моментом стало укладення договору між Елідою, Спартою і Пісою про священне перемир'я (екехейрію). Саме з 776 року до н.е. почали вести офіційний відлік

Олімпіад.

Учасники та умови проведення Олімпійських ігор: брали участь лише вільно народжені греки; обов'язкова підготовка 10–12 місяців; заборонялася участь злочинцям, боржникам, святотатцям; жінкам заборонялося не лише змагатися, а й бути глядачами (виняток – жриця Деметри); ігри тривали до 5 днів і супроводжувалися жертвопринесеннями та святковими процесіями.

Програма Олімпійських ігор

Таблиця: Основні види змагань

Група	Види
Бігові	стадіон, діауλος, доліхос, гоплітодром
Бойові	боротьба, кулачний бій, панкратіон
Комплексні	пентатлон
Кінні	перегони колісниць, верхова їзда
Додаткові	змагання сурмачів і герольдів

Пентатлон вважався ідеалом гармонійного розвитку і включав біг, стрибок у довжину, метання списа і диска, боротьбу.

Вшанування переможців. Переможець – олімпіонік – отримував вінок з оливи, загальнонародну славу, матеріальні привілеї та почесне місце в суспільстві. Йому могли встановлювати статуї, складати оди (епінікії), карбувати монети. В окремих випадках олімпіоніків після смерті шанували як героїв.

Спортивні споруди Давньої Греції

Таблиця: Основні спортивні споруди

Споруда	Призначення
Гімнасій	фізичне, інтелектуальне та моральне виховання
Палестра	боротьба, кулачний бій
Стадіон	бігові змагання
Іподром	кінні та колісничні перегони

Гімнасії були не лише спортивними, а й культурно-освітніми центрами, де викладали філософи (Платон, Арістотель), діяли бібліотеки, проводилися диспути.

Причини занепаду Олімпійських ігор. Основні фактори занепаду:

- професіоналізація спорту і грошові нагороди;
- відхід від виховних ідеалів до видовищності;
- завоювання Греції Римом (146 р. до н.е.);
- зникнення релігійної основи ігор;
- заборона язичницьких культів імператором Феодосієм I;
- фінансові труднощі та руйнування Олімпії.

Остаточно Ігри припинили існування наприкінці IV ст. н.е.

Відродження Олімпійської ідеї. Відродження Олімпійських ігор пов'язане з діяльністю П'єра де Кубертена, який наприкінці XIX століття надав олімпізму нового гуманістичного змісту й перетворив його на глобальний міжнародний рух.

5. ВІДРОДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР У СУЧАСНОСТІ

На думку дослідника Л. Куна (1982), повернення уявлень про Олімпійські ігри до суспільної свідомості пов'язане з діяльністю італійського державного діяча епохи Відродження Маттео Пальмієрі (1405–1475), у період відродження інтересу до ідей античного світу. У подальші століття спортивна культура Давньої Греції привертала увагу багатьох видатних політиків, педагогів, лікарів, філософів і митців.

Першу відому спробу відтворити змагання за зразком античних Олімпіад здійснив на початку XVII століття англієць Роберт Довер. Під час святкування Трійці у своєму маєтку він

організовував так звані «Олімпійські ігри», що збирали значну кількість глядачів. Програма включала боротьбу, фехтування, хокей на траві, стрибки, метання списа чи молота та інші вправи. Ці ігри були відображені в поетичних творах М. Дрейтона і Б. Джонсона, де сам Довер постає в образі нового Геракла. Про подібні спортивні свята, які вже тоді називали олімпійськими, повідомляють і джерела XVII століття.

Першим ґрунтовним дослідником олімпійського спорту Стародавньої Греції вважають англійця Гілберта Веста (1703–1756), який присвятив цій темі свою докторську дисертацію. Він активно популяризував ідеї олімпізму та виступав за відновлення Олімпійських ігор, підтримуючи змагання, що проводилися під цією назвою з початку XVII століття.

Ідея відродження Олімпіад з'являлася і в Північній Америці. У 1779 році американський конгресмен Вільям Драйтон запропонував провести спортивне свято на честь Дня незалежності, посилаючись на традиції античної Греції. Водночас його опоненти вважали, що саме олімпійські ігри сприяли занепаду давньогрецької цивілізації. Значний внесок у популяризацію олімпійської ідеї зробив і лікар Вільям Брукс, який у середині XIX століття проводив «Олімпійські ігри» у містечку Венлок.

Частина істориків вважає, що вперше ідею відновлення Олімпійських ігор чітко сформулював у 1793 році німецький педагог і теоретик фізичного виховання Йоганн Христов Фрідріх Гутс-Мутс, наголошуючи на цінності античної спадщини.

Протягом XIX століття в різних країнах Європи та Північної Америки неодноразово робилися спроби організувати змагання під назвою «Олімпійські ігри», які наслідували дух античності, однак вони мали локальний характер і не набули міжнародного значення.

Прагнення відродити Олімпійські ігри існувало й у самій Греції після здобуття незалежності. Найбільш успішною стала ініціатива майора грецької армії Євангеліса Цаппаса, який у 1859 році профінансував проведення Панеллінської Олімпіади в Афінах. До програми увійшли легкоатлетичні дисципліни, боротьба, метання, кінні вправи та командні змагання. Подібні ігри проводилися також у 1870, 1875, 1888 і 1889 роках.

Наприкінці XIX століття з'являлися й інші проєкти, зокрема ідея «Англосаксонської Олімпіади», запропонована А. Купером у 1891 році. Проте всі ці ініціативи, за словами П'єра де Кубертена, були лише передчасними й невдалими спробами відродження Олімпійських ігор.

Важливу роль у формуванні олімпійської ідеї відіграли археологічні дослідження. Починаючи з XVIII століття, розкопки в Олімпії поступово привертати увагу громадськості до античної спортивної спадщини. Особливо значними стали роботи археолога Ернста Курціуса у 1875–1881 роках, які істотно розширили знання про Олімпійські ігри Стародавньої Греції та сприяли поширенню ідеалів олімпізму.

Відродженню сучасних Олімпійських ігор також сприяло формування національних систем фізичного виховання та бурхливий розвиток спорту у XVIII–XIX століттях. Проведення міжнародних змагань, створення спортивних федерацій і союзів підготували ґрунт для появи єдиного міжнародного олімпійського руху.

До кінця XIX століття ідея відродження Олімпійських ігор охопила значну частину світової спортивної спільноти. Проте мало хто міг передбачити, що саме французький педагог і громадський діяч П'єр де Кубертен зуміє втілити цю ідею в життя, започаткувавши сучасний олімпійський рух.

6. ДІЯЛЬНІСТЬ П'ЄРА ДЕ КУБЕРТЕНА

Відродження сучасних Олімпійських ігор нерозривно пов'язане з діяльністю французького педагога, історика і громадського діяча барона П'єра де Кубертена (1863–1937). Саме його енергія, наполегливість і організаторський талант перетворили ідею олімпізму на реальний міжнародний рух.

З дитинства Кубертен займався спортом, багато подорожував Європою, вивчав освітні системи різних країн. Вирішальний вплив на його світогляд мала англійська система виховання, зокрема ідеї Томаса Арнольда, що поєднували освіту, мораль і спорт. Поразка Франції у війні з Пруссією (1870) переконала Кубертена, що відродження нації можливе лише через реформу освіти і фізичного виховання.

Він виступав проти мілітаризованої німецької гімнастики та обстоював ігрову, гуманістичну модель спорту, орієнтовану на всебічний розвиток особистості. Поступово Кубертен сформував бачення спорту не лише як засобу виховання, а й як інструменту міжнародного миру та співпраці, наслідуючи ідеали античної Греції.

Через опір у Франції Кубертен активно пропагував свої ідеї за кордоном, налагоджуючи контакти з діячами спорту США, Великобританії та інших країн. Кульмінацією його діяльності став Міжнародний спортивний конгрес 1894 року в Парижі, на якому було прийнято рішення про відродження Олімпійських ігор і створення Міжнародного олімпійського комітету (МОК).

Основні етапи діяльності П'єра де Кубертена

Період	Подія / діяльність
1863	Народився в Парижі
1880-ті	Вивчення освітніх і спортивних систем Європи
1887	Початок кампанії за відродження Олімпійських ігор
1892	Перша публічна пропозиція відродження Олімпіад
1894	I Міжнародний спортивний конгрес, створення МОК
1896	Перші сучасні Олімпійські ігри (Афіни)
1896–1925	Керівництво МОК
1937	Смерть, серце поховане в Олімпії

Основні ідеї олімпізму за Кубертенем

Принцип	Зміст
Гуманізм	Спорт як засіб морального виховання
Аматорство	Заперечення комерціалізації спорту
Інтернаціоналізм	Єднання народів через змагання
Мир	Спорт як альтернатива війнам
Освіта	Гармонійний розвиток тіла і духу

Міжнародний спортивний конгрес 1894 року

Показник	Характеристика
Місце	Париж, Сорбонна
Дата	16–23 червня 1894 р.
Учасники	79 делегатів з 12 країн
Основні рішення	Відродження Олімпійських ігор, створення МОК
Перші ігри	Афіни, 1896 р.

Основні органи МОК

Орган	Функції
Сесія	Найвищий орган, ухвалює ключові рішення
Виконком	Керує поточною діяльністю
Президент	Представляє МОК і керує рухом

Основні завдання МОК: забезпечення регулярного проведення Олімпійських ігор, захист принципів олімпізму, боротьба з дискримінацією і допінгом, розвиток міжнародного спортивного співробітництва.

Олімпійська символіка

Елемент	Значення
Олімпійські кільця	Єдність п'яти континентів
Девіз	«Швидше. Вище. Сильніше»

Елемент	Значення
Прапор	Біле полотнище з п'ятьма кільцями
Гімн	Офіційний музичний символ Ігор
Нагороди	Медалі, дипломи, ордени МОК

Паралімпійські ігри (коротко)

Рік	Подія
1948	Сток-Мандевільські ігри (Велика Британія)
1960	Перші міжнародні Ігри (Рим)
1964	Вперше використано назву «Паралімпійські ігри»

Суть: паралімпійські ігри – це міжнародні змагання для спортсменів з інвалідністю, що проводяться раз на чотири роки паралельно з Олімпійськими іграми.

Значення діяльності П'єра де Кубертена. П'єр де Кубертен не лише заснував сучасний олімпійський рух, а й забезпечив його виживання та розвиток у складний історичний період. Поєднання ідеалізму з практичністю дозволило йому перетворити романтичну ідею на глобальний соціокультурний феномен.

Питання для самоконтролю:

1. Які історичні передумови формування національних систем фізичного виховання у XVIII–XIX ст. у Європі?
2. У чому полягають основні відмінності німецької, шведської, французької та сокільської систем фізичного виховання?
3. Які нові форми і структури фізичного виховання з'явилися у Новий час (релігійні, жіночі, робітничі, скаутський рух)?
4. Яке значення мали Олімпійські ігри Стародавньої Греції для розвитку фізичної культури та спорту?
5. Як і коли відбулося відродження сучасних Олімпійських ігор, і яка роль у цьому П'єра де Кубертена?
6. Як національні системи фізичного виховання впливали на формування здорового способу життя та громадянської компетентності?
7. Яким чином історія фізичного виховання відображає розвиток культурної та національної ідентичності?
8. Як критично оцінювати достовірність джерел щодо історії фізичної культури та спорту?
9. Які методи педагогічного аналізу використовувалися для формування систем фізичного виховання?
10. Як знання про історію фізичної культури можна застосовувати у сучасній освітній та педагогічній практиці?

Лекції до змістового модуля 2 «Історія фізичної культури та спорту в Україні»

ТЕМА 5 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА НА УКРАЇНСЬКИХ ЗЕМЛЯХ У ДАВНИНУ І КОЗАЦЬКУ ДОБУ

Метою лекції є сформувати знання про історію фізичної культури на українських землях від давніх часів до козацької доби, розвинути здатність критично аналізувати історичні джерела та інтегрувати знання про національні традиції фізичної культури у сучасну педагогічну та спортивну практику, сприяючи формуванню здорового способу життя та культурної ідентичності.

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 Причорномор'я.
4. Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян.
5. Фізична культура в період Давньої Русі.
6. Фізична підготовка запорізького козацтва.

Ключові поняття теми: фізична культура, первіснообщинний лад, скіфи та сармати, античні держави Північного Причорномор'я, стародавні слов'яни, Давня Русь, запорізьке козацтво, козацька фізична підготовка, національні традиції фізичного виховання, рухові ігри та спортивні вправи.

Література

Основна: [1], [2], [4], [7], [9].

Допоміжна: [4], [6].

1. ЗАРОДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА УКРАЇНСЬКИХ ЗЕМЛЯХ У ПЕРІОД ПЕРВІСНООБЩИННОГО ЛАДУ

Протягом багатьох тисячоліть на землях, які нині становлять територію України, залежно від кліматичних, географічних і природних умов виникали, розвивалися та зникали різноманітні людські спільноти – трипільці, кіммерійці, скіфи, сармати та інші. У період палеоліту сформувався рід як основна форма колективного існування людей. Провідними видами господарської діяльності того часу були полювання, збирання рослинної їжі та рибальство.

Наприкінці палеолітичної доби, приблизно у VIII тисячолітті до нашої ери, було створено лук і стріли. Цей винахід суттєво трансформував методи полювання, а відповідно – і систему підготовки людини до мисливської діяльності, зробивши її більш цілеспрямованою та складною.

Археологічні й етнографічні дослідження, проведені переважно в південних регіонах України, дають підстави стверджувати, що давні мешканці цих земель активно використовували різні форми фізичних вправ та ігор у процесі трудового й військового виховання. Такі заняття відображали основні сфери життєдіяльності первісних племен і родів: мисливство, рибальство, скотарство, землеробство, воєнну справу та повсякденний побут. Серед найбільш поширених форм рухової активності були верхова їзда, метання різноманітних предметів, стрільба з лука, а також рухливі ігри.

Використання різноманітних допоміжних засобів під час полювання вимагало від людини добре скоординованих рухів, розвитку фізичної сили, витривалості, спритності та точності. Це зумовлювало потребу в спеціальній підготовці, зокрема у вправному володінні списом, сокирою та іншими знаряддями в складних і часто небезпечних умовах.

У період первіснообщинного ладу люди також винайшли нові способи пересування, що значно розширили їхні можливості: з'явилися човни, видовбані з цільного дерева, лижі та санчата, які використовувалися залежно від пори року й особливостей місцевості.

Вагомий вплив на культуру та спосіб життя давнього населення України справили племена трипільців, які мешкали на Київщині та суміжних територіях у VI–IV століттях до нашої ери. Їхнє господарство відзначалося високим рівнем розвитку для того часу. Основними заняттями трипільців були землеробство й тваринництво. У межах поселень існували спеціальні культові місця, де проводилися ритуальні обряди, що супроводжувалися рухливими іграми, забавами та змагальними фізичними вправами.

До важливих обрядових дійств належала «тризна» – церемонія вшанування померлого родича або загиблого воїна. Вона включала різноманітні змагальні вправи, зокрема біг, метання списа, стрільбу з лука та поєдинки. Значне місце в таких обрядах посідали бойові танці, які мали як ритуальне, так і підготовче значення.

З розвитком культу бика у трипільців поширюються ігрові змагання за участю цієї тварини. Водночас у степових районах і на півдні лісостепової зони України активно розвивалося конярство, що сприяло вдосконаленню навичок верхової їзди та відіграло важливу роль у господарській і військовій діяльності.

Узагальнювальна таблиця

Історичний період / спільнота	Основні заняття	Форми фізичної діяльності та ігор
Палеоліт	Полювання, збиральництво, рибальство	Біг, метання, колективні ігри
Кінець палеоліту	Полювання з використанням лука	Стрільба з лука, вправи на спритність
Первісні племена Півдня України	Мисливство, рибальство, військова діяльність	Верхова їзда, метання, стрільба, ігри
Первіснообщинний лад	Освоєння територій, пересування	Веслування, ходьба на лижах, використання санчат
Трипільська культура (VI–IV ст. до н.е.)	Землеробство, тваринництво	Рухливі ігри, змагання, бойові танці
Обряд «тризна»	Вшанування загиблих	Біг, двобої, метання списа, стрільба
Пізній трипільський період	Конярство, культові практики	Верхова їзда, ігри та змагання з биком

2. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СКИФО-САРМАТСЬКОЇ ДОБИ

Початок раннього залізного віку на території України збігся з формуванням перших великих племінних об'єднань, серед яких провідну роль відігравали Кімерія та Скіфія.

У першій чверті I тисячоліття до нашої ери землі Північного Причорномор'я заселяли кімерійські племена. Їхній спосіб життя був переважно кочовим або напівкочовим, а провідною галуззю господарства виступало добре розвинене конярство.

Кімерійці відзначалися воєнною активністю та здійснювали численні грабіжницькі походи. У зв'язку з цим у них сформувалася ефективна система військово-фізичного виховання молодого покоління. Важливе місце в ній посідали складні обрядово-ритуальні дійства, основу яких складали бойові вправи та змагання, спрямовані на розвиток спритності, витривалості та навичок володіння зброєю.

Племена скіфів і сарматів проживали в Північному Причорномор'ї протягом періоду з VII ст. до н. е. до III ст. н. е., а також на територіях Дону, Уралу й Кавказу, частина яких входить до сучасної України. Згідно зі свідченнями Геродота, скіфське суспільство не було однорідним. У четвертій книзі «Мельпомена» він згадує про існування царських скіфів, скіфів-землеробів і скіфів-орачів.

Більшість скіфів вели кочовий спосіб життя та постійно брали участь у завоювальних війнах, тому військово-фізична підготовка становила невід'ємну складову їхнього щоденного побуту. Вони досконало володіли луком, мечем, списом, кинджалом і бойовими сокирами. Такі вміння формувалися завдяки тривалим тренуванням і добре організованій системі фізичного виховання.

Серед скіфів особливо поширеними були верхова їзда та стрільба з лука. При цьому як чоловіки, так і жінки демонстрували однаково високий рівень майстерності у володінні конем і луком. Високу якість скіфської стрілецької підготовки визнавали й інші народи: найкращих скіфських воїнів греки запрошували для навчання своїх воїнів мистецтву стрільби з лука.

Сарматські племена тісно взаємодіяли зі скіфами й часто розглядаються як їхні спадкоємці. У джерелах сармати постають як сильні, безжальні та неблаганні супротивники. Вони були вправними вершниками та вміло користувалися різними видами зброї. Жінки в сарматському суспільстві також брали участь у бойових діях і не поступалися чоловікам у мужності та витривалості. За традицією, дівчина не мала права виходити заміж, якщо не вбила хоча б одного ворога.

Самобутні форми військово-фізичної підготовки існували в VII–I ст. до н. е. серед скотарських і землеробських скіфських та сарматських племен, що мешкали на узбережжі Чорного моря та в прикаспійських степах. Скіфи й сармати добре володіли як наступальною, так і захисною зброєю — луком, щитом, мечем — і відзначалися високою майстерністю верхової їзди. Їм були притаманні дисциплінованість у бою, фізична витривалість і високий рівень військового мистецтва.

Під час археологічних досліджень у дитячих похованнях скіфів і сарматів нерідко знаходять наконечники стріл, що свідчить про раннє передавання рухового та бойового досвіду, зумовлене воєнною спрямованістю їхнього способу життя. Більше ніж у 20 % жіночих поховань цих племен також виявлено зброю, що підтверджує залучення жінок до військово-фізичної підготовки.

Фізичне виховання у скіфо-сарматських племенах мало чітко виражений військово-прикладний характер. З огляду на їхні численні військові успіхи, така система виховання була досить ефективною та відповідала потребам тогочасного життя.

3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В АНТИЧНИХ ДЕРЖАВАХ ПРИЧОРНОМОР'Я

У VII столітті до н. е. на узбережжі Причорномор'я почалася грецька колонізація, яка сприяла поширенню давньогрецьких культурних та спортивних традицій. В цей період у Північному Причорномор'ї виникають еллінські поліси, серед яких найбільшими були: Ольвія (поблизу сучасного Миколаєва), Херсонес (територія сучасного Севастополя), Тіра (поблизу сучасного Білгород-Дністровська), міста Боспорського царства, зокрема Пантикапей (територія сучасної Керчі) та інші.

Ці поліси були незалежними державами, проте здебільшого зберігали віру, звичаї та традиції своїх грецьких метрополій.

Фізичне виховання та спорт займали важливе місце в суспільно-культурному житті полісів. Воно здійснювалося у спеціальних закладах — гімнасіях, що існували в усіх містах. За підготовку юнаків відповідали висококваліфіковані особи: гімнасіархи, педотриби та космети.

Гімнасіархи контролювали фізичну та моральну підготовку юнаків, дбали про будівлю гімнасію, його обладнання, освітлення, опалення та постачання оливкової олії для натирання атлетів.

Педотриби викладали гімнастику, навчали та виховували учнів, а у разі потреби карали за непослух.

Космети виконували допоміжні функції в гімнасіях.

У Ольвії гімнасій було зведено у V ст. до н. е., а наприкінці IV ст. до н. е. він зазнав перебудови: третина споруди була відведена під лазню та роздягальні, що свідчить про виникнення професійних атлетів у регіоні.

Зміст фізичного виховання включав такі розділи: палестрика, орхестрика, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Про це свідчать археологічні та епіграфічні джерела: агоністичні каталоги, стригілі, посудини для оливкової олії, гончарні вироби із спортивними сюжетами.

Атлетичні ігри у північнопричорноморських полісах проводилися на честь олімпійських богів і героїв. Вони одночасно були священним дійством, видовищем та способом проявити фізичну вправність, і завжди збирали велику аудиторію.

Найпопулярнішими іграми були: Ахіллеї в Ольвії (V ст. до н. е. – III ст. н. е.), Аполлонії в Ольвії та містах Боспорського царства, Гермеї, присвячені Гермесу (покровителю гімнасіїв і молодих атлетів), де брали участь хлопчики та юнаки.

Напис із Горгіппії (III ст. до н. е.) містить перелік переможців на іграх, присвячених Гермесу: каталог включає 226 імен атлетів за півстоліття.

Усього відомо близько 20 видів змагань, включаючи мусичні: біг на один, подвійний і довгий стадій, боротьба, кулачний бій, стрибки в довжину, метання дротика, списа, диска, стрільба з лука, гіппічні змагання та анкіломахія. Більшість із цих вправ були запозичені зі Стародавньої Греції.

Таким чином, фізичне виховання та спортивні змагання у північнопричорноморських колоніях відображали давньогрецьку традицію та забезпечували культурний та спортивний зв'язок із іншими еллінськими полісами.

Таблиця: Фізичне виховання та спорт у північнопричорноморських полісах

Параметр	Опис
Час і місце	VII ст. до н. е. – III ст. н. е., узбережжя Північного Причорномор'я
Основні поліси	Ольвія, Херсонес, Тіра, Пантікапей та ін.
Головні заклади фізичного виховання	Гімнасії (школи фізичного виховання)
Керівники і викладачі	Гімнасіархи (контроль фіз. і морального розвитку, догляд за спорудами), педотриби (викладання, виховання, дисципліна), космети (допоміжні функції)
Вміст фізичного виховання	Палестрика, орхестрика, рухливі ігри, ігри з м'ячем
Археологічні докази	Агоністичні каталоги, стригілі, посудини для олії, гончарні вироби з спортивними сюжетами
Популярні агони	Ахіллеї (на честь Ахілла), Аполлонії (на честь Аполлона), Гермеї (на честь Гермеса)
Види змагань	Біг (1, 2, довгий стадій), боротьба, кулачний бій, стрибки в довжину, метання дротика, списа, диска, стрільба з лука, гіппічні змагання, анкіломахія
Соціальна роль	Священне дійство, видовишне шоу, розвиток фізичної майстерності, згуртованість громади
Особливості	Взаємозв'язок з еллінськими метрополіями, проведення ігор на честь богів, формування професійних атлетів

4. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ЖИТТІ СТАРОДАВНІХ СЛОВ'ЯН

У V–VI століттях територія сучасної України майже повністю була заселена предками українського народу, від Полісся до Чорного моря та від Карпат до Дону. Ці люди належали до окремої слов'янської групи. Давні літописці та мандрівники описували особливості життя та світогляду стародавніх слов'ян.

Через постійні воєнні конфлікти з сусідніми племенами особливо цінувалися фізичні якості людини: сила, витривалість і спритність. Улюбленими заняттями були мисливство і лови, де інколи доводилося йти зі списом на ведмеда або ловити диких коней. Молоді силачі демонстрували свою вправність на народних ігрищах.

Геополітичне розташування на шляху, що з'єднував Європу й Азію, Південь і Північ, стимулювало формування системи фізичного виховання, яка відігравала ключову роль у військовій підготовці слов'ян-воїнів. Вони славилися надзвичайною витривалістю: могли переносити спеку, холод, дощ, нестачу одягу та їжі.

Дітей виховувала мати до семи років, а потім цю роль виконували старійшини або найдосвідченіші члени роду. Молодь проходила спеціальну підготовку у громаді, що базувалася на народних елементах фізичної культури. Тренування включали постійні рухливі ігри, забави та змагальні вправи, а кожен етап завершувався ініціацією – ритуалом посвяти у нову вікову групу чи соціальний стан.

Основні елементи ініціації (за Є. Приступою, В. Пилатом, С. Філем, О. Худоїєм, Г. Малкою) включали:

1. Ізоляцію від родини та зближення з дорослими чоловіками.

2. Тренування фізичних якостей: сила, витривалість, спритність.
3. Оволодіння технікою володіння зброєю.
4. Загартування та розвиток здатності долати труднощі через обмеження у харчуванні й суворі випробування.
5. Виховання дисциплінованості, підпорядкування старшим і збереження родових традицій.

У середні віки вплив церкви гальмував розвиток фізичної культури: вона прагнула ліквідувати залишки античної культури та включити населення в релігійні обряди.

На період пізнього середньовіччя ще не існувало єдиної системи фізичного виховання слов'ян. Тоді фізична культура була пов'язана не лише з військовою справою, а й з побутом та трудовою діяльністю: землеробством, скотарством, мисливством, рибальством.

Народні ігри та забави сприяли розвитку фізичних і військово-прикладних навичок. Життєвий шлях стародавніх слов'ян був наскрізь пронизаний системою народної фізичної культури, максимально наближеною до природи. Слов'янська релігія була природоорієнтованою, а всі свята включали рухливі ігри, танці та змагання, які допомагали людям удосконалювати свої фізичні здібності та формували гармонійний світогляд.

Таблиця: Фізичне виховання та народна культура стародавніх слов'ян

Параметр	Опис
Час і місце	V–VI ст., територія сучасної України (Полісся – Чорне море, Карпати – Дон)
Народ	Стародавні слов'яни, предки українського народу
Основні цінності	Фізична сила, витривалість, спритність, здатність до боротьби з природою та ворогами
Улюблені заняття	Мисливство, лов диких тварин, народні ігрища
Виховання дітей	До 7 років – мати; після 7 – старійшини або досвідчені члени роду
Система підготовки молоді	Рухливі ігри, забави, змагальні вправи; закінчення кожного етапу – ініціація
Етапи ініціації	1. Ізоляція від родини, зближення з дорослими чоловіками 2. Тренування фізичних якостей 3. Оволодіння зброєю 4. Загартування і випробування 5. Дисципліна та збереження родових традицій
Вплив церкви	Обмежувала фізичний розвиток, пропагувала релігійні обряди
Зв'язок з побутом	Фізичне виховання пов'язане з трудовою діяльністю: землеробство, скотарство, мисливство, рибальство
Функції народних ігор	Розвиток фізичних і військово-прикладних навичок, підготовка до життя, виховання гармонійної особистості
Релігія та фізкультура	Кульť природи, рухливі ігри та танці на релігійних святах, формування фізичних здібностей і життєрадісного світогляду

5. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПЕРІОД ДАВНЬОЇ РУСІ

Наприкінці IX століття на території сучасної України утворилося державне об'єднання – Давня Русь. У цей період збереглися численні самобутні традиції національного фізичного виховання.

Ще з дитинства молодь привчалася до необхідних у праці та військовій справі навичок і якостей. З часів військової демократії збереглися звичаї виховання і вишколу дітей. Одним із таких обрядів були «постриги», коли дитину вперше саджали на коня – наприклад, князя Ігоря посадили у сідло у віці трьох років.

У сім років дітей переводили під нагляд чоловіків (батька або старшини роду) і починалося навчання грамоти, стрільби з лука, фехтування, володіння списом та арканом, їзди верхи. З дванадцяти років – навчання військових хитрощів. До 17 років юнаки вважалися дорослими, а всі етапи навчання завершувалися ініціацією, тобто посвятою у наступну вікову групу.

Народні форми фізичного виховання під час феодальної роздробленості готували княжі дружини. Проводилися змагання сили, спритності та військових навичок. Серед народних мас популярністю користувалися боротьба, верхова їзда, стрільба з лука, кулачні бої, плавання, гребля.

Важливу роль у підготовці відігравали «будинки молоді», де виховували їздою верхи, веслуванням, боротьбою та полюванням. У творі Володимира Мономаха «Повчання» радилося виховувати силу, сміливість і витривалість.

Серед військово-фізичних навичок були дужання, двобої на палицях, володіння мечем і бойовими сокирами. Навіть мирний час присвячували тренуванням, а літописи («Слово о полку Ігоревім», «Повість временних літ», Іпатіївський літопис) описують численні подвиги богатирів-воїнів.

Фізична культура Давньої Русі відображала поділ за віком і статусом, а також вплив культур сусідніх народів. Князі проводили власні змагання та лицарські турніри, наслідуючи європейську традицію, але водночас спираючись на народні звичаї і традиції.

Таблиця: Віковий поділ та етапи фізичного виховання в Давній Русі

Вік	Діяльність / Навички	Примітки
3 роки	Постриги, перше сидло на коня	Традиційний ритуал посадки на коня
7 років	Перехід від материнського виховання до старших чоловіків; навчання грамоти, стрільба з лука, володіння списом та арканом, їзда верхи	Формування базових військових і життєвих навичок
12 років	Військові хитрощі, підготовка до бойових дій	Хлопчик вважається напівдорослим
17 років	Повне дорослішання; готовність до служби у війську	Закінчення ініціації, вступ до дорослої громади

Таблиця: Основні елементи фізичного виховання та народних ігор

Категорія	Приклади та особливості
Народні ігри та змагання	Боротьба (дужання: «на ремнях», «спас», «навхрест»), кулачні бої, підняття каменів, рухливі ігри
Військові навички	Їзда верхи, стрільба з лука, володіння списом, мечем, арканом, бойові сокири
Організаційні форми	Будинки молоді, змагання для княжої дружини, лицарські турніри
Вплив літератури	Літописи та билини описують подвиги богатирів; служили прикладом для виховання сміливості та витривалості
Вплив культур інших народів	Лицарські турніри та організація змагань на зразок європейських моделей

6. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗАПОРІЗЬКОГО КОЗАЦТВА

Однією з найяскравіших сторінок боротьби українського народу за незалежність був козацький рух. Запорізькі козаки протягом століть стояли на сторожі свободи й гідності України, ведучи безперервну боротьбу за віру та незалежність. Жорсткі умови життя сприяли формуванню однієї з найефективніших систем військово-фізичної підготовки того часу.

Козаки розвивали фізичні та моральні якості через важку працю, щоденні фізичні вправи, народні ігри та змагання. Було поширено навчання верховій їзді, володінню зброєю, плаванню, бігу, спритності та винахідливості. Культ фізичної досконалості поєднувався з розвитком бойових навичок та моральних якостей воїна.

Система виховання передбачала суворий трирівневий процес підготовки: спочатку навчання у джури, потім випробування на витривалість і бойову майстерність, і нарешті – повне посвячення у козаки після успішного проходження військового походу та освоєння козацької науки.

Військово-фізична підготовка козаків поєднувала: народні ігри та танці (гопак, метелиця), вправи зі зброєю (холодною та вогнепальною), вправи на конях і човнах, змагальні фізичні вправи (бої на кулачки, різновиди боротьби, фехтування), загартування організму природними чинниками (сонце, повітря, вода).

Таблиця: Основні види фізичного виховання запорозьких козаків

Категорія	Приклади / Особливості
Військово-фізичні вправи	Верхова їзда, володіння зброєю, бої на кулачки, різновиди боротьби (спас, на ремнях, навхрест), фехтування, веслування
Народні рухливі ігри	Гонки, ігри на спритність та винахідливість, змагання на конях

Категорія	Приклади / Особливості
Танці	Гопак, козак, метелиця — поєднання фізичних і бойових елементів, розвиток сили, витривалості, координації
Загартування	Приймання водних процедур, повітряні ванни, сон на відкритому повітрі, помірковане харчування, пости
Психофізичні вправи	Дихальні та медитативні вправи, розвиток сили волі та самоконтролю
Виховання молоді	Навчання джур, трирічне стажування у старших козаків, практика у військових походах

Таблиця: Етапи підготовки майбутніх козаків

Етап	Вік / Умови	Основна діяльність
Джура	Ранній вік, під наглядом старшого козака	Виконання побутових і військових обов’язків, навчання володінню зброєю
Випробування	Підлітковий та юнацький вік	Пропливання порогів, тренування витривалості, спритності та бойових навичок
Повне посвячення	Після успішного проходження навчання і військових походів	Отримання зброї, повне включення до козацького війська, підтвердження бойової зрілості

Таблиця: Система військово-фізичної підготовки козаків

Компонент	Зміст
Початковий відбір	Оцінка фізичних і моральних якостей, вікові та духовні критерії (вільна людина, православ’я, знання української мови)
Народний здоровий спосіб життя	Використання природних факторів: вода, повітря, сонце; помірність у харчуванні; дотримання обрядів і постів
Специфічні засоби військово-фізичної підготовки	Герці, народні види боротьби, двобої навкулачки, вправи зі зброєю, фізичні ігри військового спрямування
Психофізичне вдосконалення	Дихальні вправи, розвиток сили волі, самопізнання, бойова дисципліна
Народні елементи	Танці (гопак), рухливі ігри, традиційні змагання на силу, витривалість, спритність

Козацька система фізичного виховання була вершиною українського тіловиховання, поєднувала бойові навички, моральне виховання і гармонійний розвиток особистості. Попри втрати автономії та ліквідацію Запорізької Січі (1775 р.), традиції фізичного вдосконалення та народної культури збереглися в українських громадах до XX століття.

Питання для самоконтролю:

1. Які форми фізичної культури існували на українських землях у період первіснообщинного ладу?
2. У чому особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби?
3. Яку роль відігравали античні держави Північного Причорномор’я у розвитку фізичного виховання на українських землях?
4. Яке значення мали фізичні вправи в житті стародавніх слов’ян?
5. Як розвивалася фізична культура в період Київської Русі?
6. Які методи фізичної підготовки застосовувалися у запорізького козацтва?
7. Як фізична культура сприяла формуванню військових і моральних якостей у давніх українців та козаків?
8. Які національні традиції фізичного виховання збереглися до сучасності?
9. Як критично оцінювати достовірність джерел про фізичну культуру давніх українців?
10. Яким чином історичні знання про фізичну культуру можна застосувати у сучасній освітній та спортивній діяльності?

ТЕМА 6

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ В ХІХ – НА ПОЧАТКУ ХХ СТ.

Метою лекції є ознайомити студентів з історією розвитку фізичної культури та спорту в Україні у ХІХ – на початку ХХ ст., сформулювати здатність аналізувати розвиток національних та регіональних систем фізичного виховання, критично оцінювати інформацію про історичні джерела, інтегрувати знання про українські традиції у сучасну освітню та спортивну практику, сприяючи формуванню здорового способу життя та національної ідентичності.

План

1. Історичні передумови розвитку фізичного виховання та спортивного руху в Україні.
2. Розвиток фізичної культури і спорту в Східній Україні у ХІХ-ХХ ст.
3. Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні (кінець ХІХ–30-ті рр. ХХ 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 західноукраїнського спортивно-гімнастичного руху.

Ключові поняття теми: фізична культура, спортивний рух, спортивно-гімнастичний рух, сокільські товариства, січові та пластові організації, лугові спортивні товариства, Іван Боберський, національна ідентичність.

Література

Основна: [1], [4], [7], [9].

Допоміжна: [1], [7], [11].

1. ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИВНОГО РУХУ В УКРАЇНІ

Розвиток фізичної культури в Україні з кінця ХІХ століття мав різноплановий характер та тісно залежав від політичної ситуації. Українські землі на той час перебували у стані бездержавності: східна частина – під владою Російської імперії, західна – розділена між Австро-Угорщиною, Польщею та Румунією.

Основні тенденції кінця ХІХ століття:

1. Створення системи фізичного виховання, яка охоплювала всі вікові групи: від дитячих ясел (з медичним і педагогічним наглядом) до навчальних закладів і дорослих товариств.
2. Просвітницька діяльність інтелігенції, педагогів і лікарів сприяла формуванню національної системи здорового способу життя.
3. Формування методичних комплексів, які поступово набували системного характеру і досягали рівня наукових закономірностей.

Шкільне фізичне виховання:

Основна форма – уроки фізичного виховання, здебільшого на свіжому повітрі; уроки мали назву «руханка» на українських землях.

Принципи організації навчально-виховного процесу: природовідповідність, здоровий спосіб життя, гармонійний розвиток, національні традиції, врахування вікових особливостей.

Засоби фізичного виховання: боротьба, фізичні вправи, танці, ігри та забави, ритміка, спорт, гігієнічні чинники, мандрівництво.

Участь у фізичному вихованні молоді: батьки, лікарі, громадські організації.

Для дівчат і хлопців заняття проводилися окремо, якщо у школі працювало два вчителі фізкультури.

Роль спорту: спортивні клуби, секції, гуртки були важливим елементом фізичного виховання. Змагання давали молоді можливість оцінити власні здібності у порівнянні з іншими учасниками.

Регіональні особливості та історичні періоди:

Період	Регіон	Особливості розвитку фізичної культури та спорту
Кінець XIX – початок XX ст.	Західна Україна	Власна модель розвитку спортивного руху, відокремлена від Наддніпрянщини
Початок XX ст.	Наддніпрянська Україна	Спортивний рух під впливом Російської імперії
Після встановлення УРСР	Вся територія	Формування радянської системи спорту
Друга половина XX ст.	Українська діаспора	Організоване спортивне життя за межами України

Таким чином, у XX столітті сформувалися кілька історично завершених моделей розвитку українського спорту, залежно від політичного і соціального середовища.

2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СХІДНІЙ УКРАЇНІ У XIX-XX СТ.

У XIX–XX ст. українські землі перебували під владою Російської імперії. Після поразки в Кримській війні 1856 року в Росії загострилася криза феодално-кріпосної системи. У 1861 році скасовано кріпосне право, що стало початком змін у суспільстві та створило умови для розвитку капіталістичних відносин. Виникла нова соціальна група – буржуазія, яка переймала європейські методи фізичного виховання та спорту.

Відповідно до військових реформ, скорочено строк служби та введено загальну військову повинність, що висунуло потребу у фізичній підготовці юнаків. Унаслідок цього у школах з'явився урок гімнастики. Напрями розвитку фізичного виховання:

1. Уроки фізкультури (гімнастика, військовий строй) у навчальному процесі.
2. Позашкільні заняття: гімнастика, військовий строй, рухливі ігри, фехтування, легка атлетика, танці.
3. Організація спортивних занять поза школою: плавання, веслування, вітрильний спорт.
4. Проведення спортивно-масових заходів: змагання, гімнастичні свята, водні походи, огляди військових і морських навичок.
5. Активний відпочинок під час канікул: дачі-колонії, екскурсії, прогулянки.

У другій половині XIX ст. з'являються перші спортивні товариства та гуртки в Харкові, Юзівці (Донецьк), Києві та Одесі. Поширюються такі види спорту: футбол, боротьба (пов'язана із цирковим мистецтвом), велоспорт, важка атлетика.

Відомі спортсмени цього періоду: Іван Піддубний (боротьба), Іван Підгайський та Сергій Уточкін (велоспорт).

Розвивалися сокільські та скаутські організації, але в 1911–1912 роках їх заборонив царський уряд через патріотичний і визвольний характер діяльності.

Футбольне життя Харкова: 1908 р. – перша шкільна команда; 1910 р. – створено елітний «Стортинг-клуб». Поступово формуються клуби з вибором кращих гравців. У цей час українські спортсмени беруть участь у міжнародних змаганнях: 1912 р. – участь Росії (у складі якої були й українці) в Олімпійських іграх. У 1913 році Київ приймає першу Всеросійську олімпіаду (участь 20 міст, близько 600 учасників, 11 видів спорту), що засвідчує активний розвиток спорту на українських землях. Період 1917–1922 рр. характеризується активним розвитком військово-фізичної підготовки, січових товариств та скаутського руху.

Таблиця: Основні напрями фізичного виховання та спорту в Україні (XIX–поч. XX ст.)

Напрямок / Вид діяльності	Характеристика / Приклади
Шкільне фізичне виховання	Уроки гімнастики, військовий строй, рухливі ігри на свіжому повітрі
Позашкільні заняття	Гімнастика, фехтування, легка атлетика, танці, веслування, плавання
Спортивно-масові заходи	Змагання, гімнастичні свята, водні походи, огляди військових навичок
Організації та клуби	Спортивні товариства, сокільський рух, скаути, футбольні клуби
Популярні види спорту	Футбол, боротьба, велоспорт, важка атлетика
Видатні спортсмени	Іван Піддубний, Іван Підгайський, Сергій Уточкін
Міжнародні змагання	Олімпіади 1912 р., Всеросійська олімпіада 1913 р. у Києві
Військово-фізична підготовка	Січові товариства, скаутський рух, загартування молоді та юнацтва

3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАХІДНІЙ УКРАЇНІ (КІНЕЦЬ ХІХ–30-ТІ РР. ХХ СТ.)

Фізична культура у Західній Україні розвивалася своєрідно, адже ці землі перебували під владою кількох держав: Австро-Угорщини, Польщі та Румунії. На відміну від Східної України, тут склалися більш сприятливі умови для розвитку спортивно-гімнастичного руху, оскільки на території Росії діяла більш жорстка централізована влада. Кінець ХІХ – початок ХХ століття відзначався піднесенням національно-культурного життя серед українців Західної України. Важливою складовою цього процесу став спортивно-гімнастичний рух, який став невід’ємною частиною культурного, національного та політичного життя. Центрами руху були товариства, створені завдяки закону 1867 року, що надавав можливість офіційного існування організацій.

Спортивно-гімнастичний рух включав у себе сокільські, січові (пізніше – лугові), пластові організації та спортивні товариства. Хоча вони розвивалися самостійно, усі об’єднувалися навколо української державницької ідеї. Таким чином, вони одночасно були потужним спортивно-гімнастичним рухом і ядром національно-виховного процесу.

Розвиток гімнастичного руху був досить активним і характеризувався різноманіттям спортивних уподобань мешканців регіону. Особливого поширення набули стратегічні види спорту: гімнастика, кульова стрільба, верхова їзда, плавання, веслування, фехтування, туризм, боротьба, а також велоспорт і футбол. Національний склад членів товариств значною мірою відрізнявся. Діяльність більшості спортивних клубів поєднувала спортивні, культурно-освітні та просвітницькі завдання: проводилися прогулянки, концерти, публічні лекції, танці та театральні постановки. Більшість товариств утримували бібліотеки, передплачували фахові та загальноосвітні видання. Такий поєднаний підхід до фізичного та культурного розвитку залишається актуальним і сьогодні. Характерною рисою спортивно-гімнастичних товариств Західної України була їх політизованість і націоналістична спрямованість. Організації формувалися за національною ознакою: польські, угорські, румунські, українські. Наприклад, у Львові одночасно діяли польський та український «Сокіл». Ще однією особливістю західноукраїнського руху було поширення товариств у сільській місцевості. Зокрема, сільське населення активно долучалося до «Січей», що було унікальним явищем і не спостерігалось в інших європейських країнах.

4. ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТОК СПОРТИВНО-ГІМНАСТИЧНОГО РУХУ В ЗАХІДНІЙ УКРАЇНІ

На розвиток системи фізичного виховання молоді на території сучасної України вагомий вплив мали спортивні товариства. Гімнастично-спортивні організації виконували важливу роль у популяризації фізичної культури серед молоді. З кінця ХІХ ст. на Західній Україні формується новітній спортивно-гімнастичний рух, який ставив за мету гармонійне фізичне та психічне виховання українського народу, а також формування характеру відповідно до потреб нації.

Особливої уваги заслуговує діяльність товариства «Сокіл». Головним принципом організації було поєднання розвитку особистості з фізичною культурою як невід’ємною складовою загальної культури суспільства, спрямованої на зміцнення здоров’я та розвиток фізичних і морально-вольових якостей людини. Перше українське товариство «Сокіл» було засноване у Львові у 1894 році за ініціативи Василя Нагірного. За ініціативи Альфреда Будзиновського «Сокіл» займався руханками, спортивними змаганнями, пожежною справою (до 1932 р.), мандрівництвом, фехтуванням, велосипедним спортом, а з 1912 року – стрільбою. У 1889 році О. Попович у Чернівцях видав перший український підручник руханки.

Популяризації сокільського руху сприяв приклад Чехії, де 1862 року створили гімнастичне товариство «Сокіл». Тоді всі системи фізичного виховання базувалися на гімнастиці, яка дозволяла всебічно розвивати тіло. Сокільські організації займалися фізичною підготовкою, піднесенням національного духу та культурно-просвітницькою діяльністю. Від заснування львівського «Сокола» розпочалася систематична робота над національною системою тіловиховання. Серед перших діячів були Володимир Лаврівський (пропагандист і перекладач спортивної літератури), Василь Нагірний (перший голова товариства) та Йосиф Коциковський (ініціатор вправ). Протягом першого десятиліття ХХ століття мережа

сокільських товариств охопила весь Галичинський край: Станіслав, Перемишль, Коломия, Самбір, Чортків, Тернопіль, Бучач, Кути, Бережани, Золочів. Діяльність керівників Альфреда Будзиновського та Івана Боберського значно вплинула на розвиток українського сокілства. Будзиновський заснував Вищий музичний інститут у Львові, а Боберський організував спортивні майданчики, стадіони, закупив обладнання для руханкових домівок, гімнастичні снаряди та прапори, створив десятки оркестрів. У 1900 році Кирило Трильовський заснував руханково-пожежне товариство «Січ», яке з 1912 року об'єдналося в Український січовий союз. Великою подією для українського фізкультурного руху став другий крайовий з'їзд 28 червня 1914 року у Львові, який зібрав 12 000 учасників, включаючи «Сокіл», Український січовий союз, спортивні клуби, пластові гуртки та стрілецькі відділи.

Спортивні клуби організовували університетські студенти, наприклад, 1911 року було засновано спортивне товариство «Україна» у Львові, яке проводило змагання з футболу, легкої атлетики, дужання, сітківки, велосипедного спорту. У 1911 році О. Тисовський організував «Пласт», а з 1912 року студенти Львівського університету створюють стрілецькі гуртки. Під час визвольних змагань 1917–1920 рр. фізична культура на українських землях не зупинялася: створювалися напіввійськові та напівспортивні юнацькі загони. Після війни розвиток української фізичної культури у землях під Польщею, Чехословаччиною та Румунією уповільнювався, проте громада відстоювала національні форми фізичного виховання.

У 1923 році «Сокіл» відновив змагання, згодом активізували діяльність «Січі» та «Луги». У 1925 році було створено Український студентський спортивний клуб (УССК) та Український спортивний союз (УСС), який організовував масові змагання, курси та табори. До 1939 року нараховувалося понад 200 клубів і товариств, які розвивали легку атлетику, плавання, зимові види спорту, бокс та інші дисципліни.

Таблиця: Основні спортивні організації та події фізичного виховання на Західній Україні (кінець XIX – 1939 рр.)

Рік / період	Організація / подія	Місце	Основні напрямки діяльності	Відомі діячі
1889	Підручник руханки	Чернівці	Фізичне виховання	О. Попович
1894	Товариство «Сокіл»	Львів	Руханки, гімнастика, змагання, мандрівництво, фехтування, велосипедний спорт, стрільба (з 1912)	Василь Нагірний, Альфред Будзиновський
1900	Руханково-пожежне товариство «Січ»	Гуцульщина	Руханки, пожежна справа	Кирило Трильовський
1902–1904	Заснування сокільських товариств	Станіслав, Перемишль, Коломия, Самбір, Чортків, Тернопіль, Бучач, Кути, Бережани, Золочів	Гімнастика, руханки, національно-виховна робота	—
1911	Спортове товариство «Україна»	Львів	Футбол, легка атлетика, дужання, сітківка, велосипедний спорт	—
1911	Організація «Пласт»	Львів	Скаутський рух, фізичне виховання	О. Тисовський
1912	Стрілецькі гуртки студентів	Львів	Стрільба, фізичне виховання	І. Чмола
1914	Другий крайовий з'їзд	Львів	Масовий захід: сокільські, січові, пластові, спортивні клуби	—
1923	Відновлення діяльності «Сокіл»	Західна Україна	Змагання, руханки	—
1925	УССК та УСС	Львів	Масовий спорт, змагання, табори	О. Навроцький, Є. Савшак, Б. Гнатевич та ін.

Рік / період	Організація / подія	Місце	Основні напрямки діяльності	Відомі діячі
1939	Кількість клубів	Західна Україна	Легка атлетика, плавання, зимові види спорту, бокс	—

5. РОЛЬ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО В РОЗВИТКУ ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОГО СПОРТИВНО-ГІМНАСТИЧНОГО РУХУ

Івана Боберського називали батьком українського тіловиховання, руханки та змагу. Він народився 14 серпня 1873 року в селі Доброгостів на Львівщині в родині священика. Навчався в Самбірській класичній гімназії, згодом – на філософському факультеті Львівського університету, а потім у Відні та Граці. Під час подорожей Швецією, Німеччиною, Чехією та Францією він знайомився з передовими методиками фізичного виховання. Його кумирами стали Фрідріх Ян та Мирослав Тирш.

На початку 1901 року Боберський повернувся до Львова, де започаткував педагогічну та спортивну діяльність. Він викладав гімнастику, організував перший спортивний гурток, який згодом перетворився на студентське спортивне товариство «Україна» (1911 р.). Як лідер львівського «Сокола-Батька» він об'єднав передову молодь і інтелігенцію, серед яких були Ярослав Вітковський, Денис Січинський, Сеня Горука та інші.

Боберський активно популяризував фізичне виховання через друковане слово: від 1903 року виходили його підручники, книги з рухливих ігор та спортивних вправ («Забави і гри рухові», 1904), а з 1907 року – «Сокільські Вісті». Він також створив українську спортивну термінологію: лещатерство (лижний спорт), наколесництво (велосипедний спорт), гаківка (хокей), копаний м'яч (футбол), відбиванка (волейбол), змаг, змагунка.

Боберський організував перший Сокільський здвиг у Львові (1911, 8 тисяч учасників) та ініціював викуп землі під власний стадіон. Його прагнення об'єднати сокільські та січові товариства здійснилося в червні 1914 року під час великого здвигу, що дало підґрунтя для створення Українського січового стрілецтва.

Під час визвольних змагань 1918–1920 рр. Боберський працював у ЗУНР та допомагав організовувати підтримку українського війська у США. У 1920 році він оселився в канадському Вінніпезі, де продовжував працювати над згуртуванням української діаспори та популяризацією національної культури. У 1932 році переїхав до словінського Тржича, де на схилі віку працював над спогадами. Помер у жовтні 1947 року, похований у Тржичі.

Ідеї Боберського сприяли розвитку сокільського руху, вихованню національної свідомості, об'єднанню молоді та популяризації фізичної культури в Україні.

Питання для самоконтролю:

1. Які історичні передумови розвитку фізичного виховання та спортивного руху в Україні у XIX ст.?
2. Як розвивалася фізична культура і спорт у Східній Україні у XIX–XX ст.?
3. Які особливості розвитку фізичної культури у Західній Україні на початку XX ст.?
4. Що сприяло зародженню спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні?
5. Яку роль відігравали сокільські, січові, пластові та лугові спортивні товариства Галичини?
6. У чому полягав внесок Івана Боберського у розвиток спортивно-гімнастичного руху на заході України?
7. Як національна ідентичність впливала на розвиток фізичної культури в Україні у цей період?
8. Які джерела інформації дозволяють дослідити історію фізичного виховання в Україні XIX–XX ст.?
9. Які методи аналізу історичних джерел застосовують для оцінки достовірності даних про фізичну культуру?
10. Як знання про історичний розвиток фізичної культури можна застосувати у сучасній освітній практиці?

ТЕМА 7

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РАДЯНСЬКИЙ ПЕРІОД (1920–1991 РР.)

Метою лекції є сформувати у студентів знання про розвиток фізичної культури і спорту в Україні в радянський період, розвинути здатність критично аналізувати ідеологічні, нормативно-правові та організаційні засади системи фізичного виховання, оцінювати їхній вплив на здоров'я, культуру та педагогічну діяльність у контексті громадянських і професійних цінностей.

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.

Ключові поняття теми: радянська система фізичного виховання, фізична культура і спорт УРСР, державне управління фізичною культурою, комплекс ГПО (ГТО), масовий спорт, фізкультурно-спортивні товариства, олімпійський спорт у СРСР, ідеологізація фізичної культури, науково-методичне забезпечення фізичного виховання, спорт вищих досягнень.

Література

Основна: [1], [4], [7], [9].

Допоміжна: [1], [11].

1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЗА ЧАСІВ УРСР (1917– 1929 РР.). ЗАРОДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ, ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНИХ ТА НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ОСНОВ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

На початку 1920-х років розвитком спорту в Україні займалися відділи всеобучу, створені у складних воєнно-політичних умовах. Вони поєднували загальновійськову підготовку з фізичною підготовкою населення, реорганізацією старих і створенням нових спортивних клубів та баз, а також були ініціаторами перших місцевих олімпійських комітетів. Одночасно активну роль почали відігравати комсомольські організації, що організовували перші пролетарські спортивні клуби, як-от «Спартак» на Чернігівщині (1918 р.). З 1922 року при ЦК ЛКСМУ та губкомах почали створюватися відділи фізкультури та спорту, а вже з середини 1923 року відділи всеобучу ліквідовано. Державне керівництво фізичною культурою здійснювала Вища рада фізичної культури, створена 4 жовтня 1923 року, з комісіями: організаційною, спортивно-технічною, науково-навчальною, агітаційною та шаховою.

Основні спортивні події та досягнення (1920–1930-ті роки)

Рік	Подія	Ключові моменти
1920	Спортивний парад у Харкові	Показові змагання, масові виступи
1922	Змагання тижня спорту в Києві	108 учасників; переможець – легкоатлет Василь Калина
1923	Перша Всеукраїнська олімпіада, Харків	300 спортсменів; види спорту: легка атлетика, футбол, гімнастика, важка атлетика, велоспорт
1924	Друга Всеукраїнська спартакіада, Харків	275 спортсменів із 9 губерній; рекорди Василя Калини та інших спортсменів
1925	Постанова ВУЦВК і РНК УРСР	Створення вищих, окружних і районних рад фізкультури; фізичне виховання обов'язкове у школах і вищах
1927	Перші зимові спартакіади	125 спортсменів з 10 міст; лижі, хокей, ковзанярський спорт
1930	Підготовка кадрів	Засновано Державний інститут фізичної культури в Харкові та технікуми у кількох містах
1926–1930-ті	Освітні та масові заходи	Видавництво підручників, впровадження ГПО, професійне свято «Червоний день фізкультурника», спартакіади серед селян, розвиток спортивної періодики
1928	Перша Спартакіада народів СРСР	Українська збірна: 400 спортсменів, 13 республіканських та 2 всесоюзні рекорди, друге місце

У цей період активно формувалася система спортивних клубів та товариств: «Динамо», «Спартак», «Локомотив», «Хімік», «Будівельник», «Буревісник». Незважаючи на політичний контроль і ідеологізацію спорту, українські спортсмени досягли високих результатів, особливо в легкій атлетиці, важкій атлетиці, плаванні та стрільбі.

Перші міжнародні виступи українських спортсменів відбулися у 1924–1925 роках, зокрема у Фінляндії та Німеччині, де українські футболісти та легкоатлети демонстрували високий рівень, здобуваючи перемоги над місцевими командами.

2. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ ЗА ЧАСІВ СРСР (1930–1941 РР.)

У 1930-ті роки в СРСР відбувався інтенсивний розвиток фізичної культури та спорту, що був тісно пов'язаний із зміцненням економіки, культурною революцією та централізацією всіх сфер життя. Соціальний запит на фізичну культуру зростав, а фізичне виховання стало складовою частиною виховання «нової людини». В цей період формувалася єдина загальнодержавна система фізичної культури, зростала масовість, спортивна спрямованість і досягнення спортсменів.

Ключові події та організаційні зміни:

Рік	Подія	Ключові моменти
3 квітня 1930	Заснування ВСФК СРСР	Єдиний орган державного керівництва фізкультурою та спортом
Червень 1936	Створення Всесоюзного комітету у справах фізкультури і спорту	Посилено державний контроль і керівництво фізичною культурою
1935	Створення добровільних спортивних товариств (ДСТ)	«Спартак», «Локомотив», «Буревісник», «Червоний прапор»; фінансування, тренери, інвентар, спортивні споруди
1933	Комплекс випробувань для школярів	«Будь готовий до праці та оборони» (ГПО)
1930–1934	Реформа фізичного виховання у школах	Введення обов'язкових занять; проведення районних, міських, обласних та республіканських змагань
1934	Створення дитячих спортивних шкіл	Підготовка спортсменів, інструкторів, тренерів
1934–1935	Міжнародні спортивні зустрічі	Футбольні матчі в Туреччині і Парижі; перемога збірної України над «Ред-Стар Олімпік» 6:1
1937	Спортивна класифікація	Присвоєння спортивних розрядів і звання «Майстер спорту СРСР»; 10 видів спорту, згодом 34
1937	III Міжнародна Робітнича Олімпіада, Антверпен	Українські спортсмени змагалися в легкій атлетиці, гімнастиці, важкій атлетиці, боксі, боротьбі, плаванні та футболі
1930-ті	Державна та громадська форми фізичного виховання	Обов'язкові заняття за державними програмами; охоплення усіх вікових та професійних груп; школи, вузи, військові частини, лікувальні заклади

Основні досягнення та особливості:

1. Формування радянської системи фізичного виховання та спортивної спрямованості руху.
2. Введення Всесоюзного фізкультурного комплексу ГПО, що стандартизував методи підготовки та зміст занять.
3. Масовість фізкультурного руху завдяки ДСТ та шкільним спортивним програмам.
4. Підвищення рівня спортивної майстерності українських спортсменів та участь у міжнародних змаганнях.
5. Державний контроль забезпечував плановий, систематичний і обов'язковий характер фізичного виховання.

3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В УКРАЇНІ ЧАСІВ СРСР У ПЕРІОД 1946–1991 РР.

У перші повоєнні роки основними завданнями фізкультурних організацій були: відновлення їхньої роботи, підготовка кадрів для фізкультурних організацій усіх рівнів, будівництво спортивних споруд, зміцнення колективів фізичної культури, розробка ефективних

форм і методів залучення населення до занять фізичною культурою та спортом, а також підвищення рівня спортивних досягнень.

Після Другої світової війни у фізкультурному русі з'явилися нові чинники, що стимулювали його розвиток. Якщо до війни основними факторами були соціальний запит на всебічний розвиток особистості та підвищення рівня економічного й культурного розвитку країни, то в повоєнний період до них додався ще один важливий чинник – необхідність успішних виступів радянських спортсменів на міжнародній арені.

Особливу увагу приділяли відновленню фізкультурної роботи у звільнених районах. Ще в 1944 році в Україні та інших республіках були прийняті спеціальні постанови щодо відновлення діяльності фізкультурних організацій.

Зростання успіхів у відновленні народного господарства дало змогу поступово збільшувати фінансування фізкультури, будівництва спортивних споруд і виробництва спортивного інвентарю. Значна увага приділялася підготовці кадрів: у 1946 році відкрито Львівський інститут фізичної культури, а у багатьох педагогічних вузах з'явилися факультети фізичного виховання. Робота у цій галузі також активно підтримувалася Х з'їздом профспілок (1949 р.) та XI з'їздом ВЛКСМ. Уряд виділяв значні кошти на зміцнення матеріальної бази фізкультурного руху, зокрема було побудовано стадіони в Києві, Харкові та Одесі.

У 1951 році у вищих навчальних закладах була впроваджена нова програма фізичного виховання на основі комплексу ГПО, що передбачала обов'язковий курс загальної фізичної підготовки. У 1952 році радянські спортсмени, у тому числі багато представників України, уперше взяли участь в Олімпійських іграх (XV) у Гельсінкі.

До 1958 року радянські спортивні делегації встановили контакти з 63 країнами. Важливою подією стала I Спартакіада народів СРСР 1956 року – на той час найбільше за масштабом спортивне змагання у світі. Команда України посіла одне з трьох провідних місць, поступаючись лише командам Москви та РСФРР. Надалі команда України займала 4-те місце (1956, 1959 рр.), 2-ге (1963, 1979 рр.) або 3-тє (1967, 1971, 1975 рр.). Практично кожна четверта золота олімпійська медаль завойована українськими спортсменами.

У 1950–1960-х роках в Україні сформувалося покоління видатних спортсменів, серед яких гімнасти В. Чукарін і Л. Латиніна, легкоатлети В. Голубничий та В. Куц, важкоатлет Л. Жаботинський, веслувальник О. Шапоренко та інші. Олімпійський спорт в Україні став невід'ємною частиною спортивного життя СРСР і розвивався відповідно до загальної концепції розвитку олімпійського руху.

Рівень майстерності радянських спортсменів зростав, з'являлося нове покоління видатних українських спортсменів, а збірна СРСР здобувала перемоги на XX і XXI Олімпійських іграх. Значний внесок у ці успіхи зробили українські спортсмени, а в 1992 році на XXV Олімпійських іграх у Барселоні, де виступала об'єднана команда СНД, українські спортсмени також зробили великий внесок у перемогу.

Досягнення українських спортсменів у цей період пояснювалися інтенсивним розвитком сучасної спортивної бази, вдосконаленням системи відбору обдарованих дітей та організацією їхньої багаторічної підготовки. Це сприяло появі великої кількості видатних спортсменів, тренерів, організаторів та науковців, які забезпечували розвиток і функціонування системи підготовки олімпійських спортсменів України.

Таким чином, радянський період (1917–1991 рр.) став часом піднесення фізкультурного руху в Україні, але водночас традиційні елементи народної фізичної культури були майже повністю знищені. Тоталітарна система замінила їх новими формами, через що багато ефективних методів української фізичної культури були забуті, хоча деякі з них збереглися, особливо в сільській місцевості.

Питання для самоконтролю:

1. Які особливості розвитку фізичної культури і спорту в Україні у 1917–1929 рр.?
2. Як формувалися організаційні та програмно-нормативні основи радянської системи фізичного виховання?
3. Яку роль відіграв комплекс ГПО (ГТО) у системі фізичного виховання СРСР?
4. Які зміни відбулися у розвитку фізичної культури та спорту в Україні у 1930–1941 рр.?
5. Як вплинула Друга світова війна на стан фізичної культури і спорту в Україні?

6. Які характерні риси розвитку фізичної культури і спорту в Україні у 1946–1991 рр.?
7. У чому проявлялася ідеологізація фізичної культури в радянський період?
8. Яку роль відіграв масовий спорт і спорт вищих досягнень у СРСР?
9. Як науково-методичні дослідження впливали на розвиток системи фізичного виховання?
10. Які елементи радянської системи фізичного виховання мали позитивний і негативний вплив на сучасну педагогічну практику?

ТЕМА 8

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ

Метою лекції є сформувати у студентів цілісне уявлення про розвиток фізичної культури і спорту в незалежній Україні, розвинути здатність критично аналізувати соціально-економічні, нормативно-правові та організаційні умови функціонування галузі, усвідомлювати роль фізичної культури у формуванні громадянських цінностей, національної ідентичності, здорового способу життя та професійної педагогічної діяльності.

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.
4. Фізична культура і спорт в умовах російсько-української війни.

Ключові поняття теми: фізична культура незалежної України, державна політика у сфері фізичної культури і спорту, національна система фізичного виховання, олімпійський та паралімпійський рух, Національний олімпійський комітет України, спортивна інфраструктура, патріотичне виховання засобами спорту, фізична культура в умовах війни, соціальна та реабілітаційна функція спорту.

Література

Основна: [1], [4], [7], [9].

Допоміжна: [2], [5], [9], [12].

1. СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Розвиток фізичної культури та спорту в Україні визначався потребами суспільства, рівнем соціально-економічного розвитку, станом освіти, науки, культури, традицій та іншими чинниками. Формування державної програми розвитку фізичної культури відбувалося з урахуванням радянської системи фізичного виховання та спорту, що постійно реформувалася, а також українських народних традицій.

У 1991 році відбулося проголошення незалежності України – 24 серпня Верховна Рада УРСР проголосила Україну демократичною державою. Перше десятиріччя розвитку фізичної культури та спорту в незалежній Україні характеризувалося низкою проблем, пов'язаних із соціально-економічною ситуацією: глибокою економічною кризою, переходом на нові форми власності, спадом промислового та аграрного виробництва, скороченням державного фінансування фізкультури та спорту, зниженням рівня життя населення, погіршенням екології, погіршенням фізичного розвитку і здоров'я людей та скороченням тривалості життя.

З 1991 по 1998 рік спостерігалася суттєве скорочення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи: кількість організацій, що проводили фізкультурно-оздоровчу роботу, зменшилася на 15,5 тис., а чисельність залучених трудящих – більш ніж на 1 млн осіб (56%). Кількість інструкторів зі спорту у виробничих колективах знизилася на 5,7 тис., лише 13% трудових колективів мали спеціалістів із фізкультури.

Протягом 1991–1993 рр. закрили понад 900 дитячо-юнацьких клубів при ЖКГ, скоротили 590 посад педагогів-організаторів спортивної роботи та понад 3,5 тис. інструкторів у трудових колективах. Особливо сильно це позначилося на сільському населенні, яке практично втратило можливість брати участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах.

Стан матеріально-технічної бази також погіршився: приватизація частини спортивних

споруд супроводжувалася їх використанням не за призначенням. Система підготовки спортсменів високого класу опинилася під загрозою, скоротилася мережа ДЮСШ, кількість національних змагань та навчально-тренувальних зборів. Висококваліфіковані фахівці та спортсмени часто залишали галузь або виїжджали за кордон. Питома вага позаурочних занять у навчальних закладах різко зменшилася.

За даними Держкомспорту України, до 1998 року контингент дітей і підлітків, залучених до занять у ДЮСШ, спортивних клубах та секціях, скоротився на 620 тис. осіб. Це негативно позначилося на стані здоров'я молодого покоління. Ситуація вимагала суспільного усвідомлення проблеми, науково-методичного обґрунтування завдань та організації їх вирішення.

Таблиця: Стан фізичної культури та спорту в Україні у 1991–1998 рр.

Показник	1991 р.	1998 р.	Зміни/Коментар
Кількість підприємств, організацій, установ, що проводили фізкультурно-оздоровчу роботу	–	–15,5 тис.	Значне скорочення мережі
Кількість трудящих, залучених до фізкультурно-оздоровчої роботи	–	–1 млн осіб (–56%)	Масове зменшення участі населення
Кількість інструкторів зі спорту у виробничих колективах	–	–5,7 тис.	Недостатність кадрів
Трудові колективи з фахівцями з фізкультури	–	13%	Більшість колективів не мали спеціалістів
Дитячо-юнацькі клуби при ЖКГ	–	–900 закрито	Значне скорочення позашкільної роботи
Педагоги-організатори спортивної роботи	–	–590 посад	Недостатня організаційна підтримка
Інструктори фізичної культури у трудових колективах	–	–3,5 тис.	Втрата кадрового потенціалу
Діти і підлітки, залучені до ДЮСШ, спортивних клубів та секцій	–	–620 тис. осіб	Значне зменшення контингенту
Матеріально-технічна база	–	Погіршення, приватизація	Споруди використовуються не за призначенням
Стан здоров'я та фізичний розвиток населення	–	Погіршення	Вплив економічної кризи та скорочення занять

2. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ, СТРУКТУРА ТА МАТЕРІАЛЬНА ОСНОВА РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ФІЗКУЛЬТУРНОГО РУХУ В УКРАЇНІ

Для ефективного розвитку фізичної культури та спорту в Україні історично формувалися різні форми організації. Крім численних самодіяльних спортивних об'єднань, у країні функціонують державні, регіональні та муніципальні органи координації та управління цією сферою.

Україна успадкувала організаційну структуру спортивних організацій від СРСР, провівши лише часткову реструктуризацію для врахування нових завдань розвитку фізкультурно-спортивної галузі. Згідно з Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р.), державну політику та законодавче регулювання у сфері фізичної культури і спорту здійснюють Верховна Рада України та Кабінет Міністрів, контролюючи реалізацію державних програм. Центральними органами виконавчої влади протягом окремих періодів були Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту та Міністерство у справах молоді та спорту.

Самоврядування у сфері фізичної культури сприяє розвитку суспільної активності та залученню громадських організацій до управління. Органи державної влади можуть делегувати певні повноваження громадським фізкультурним організаціям. Основними громадськими структурами є Національні спортивні федерації та Національний олімпійський комітет України.

Громадська спортивна федерація набуває статусу Національної після визнання державним органом та реєстрації у Міністерстві юстиції. Національні федерації отримують

право представляти Україну в міжнародних організаціях, проводити національні змагання, а державні органи забезпечують їх матеріально та кадрово.

Організацію фізичної культури та професійну підготовку здійснюють спеціальні комітети, спортивні товариства та клуби. До 2001 року функціонувало добровільне спортивне товариство «Гарт», на базі якого створено Комітет фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки. У Міністерстві оборони – спортивні клуби армії (СКА), у Міністерстві внутрішніх справ – товариство «Динамо». Добровільне спортивне товариство «Спартак» відновило діяльність у 1995 році. Також створено ДФСТП «Україна» для працівників виробничої сфери та Українську студентську спортивну спілку.

В Україні діють структури параолімпійського руху, федерації інвалідного спорту, Асоціація ветеранів фізичної культури та спорту, численні регіональні спортивні клуби та професійні спортивні ліги. Фінансування здійснюється з державного бюджету, а комерційна діяльність спортивних організацій є перспективним джерелом додаткових коштів.

За понад десять років незалежності, незважаючи на обмежене фінансування, вдалося зміцнити мережу спеціалізованих вищих навчальних закладів і наукових інституцій у галузі фізичного виховання та спорту. Сьогодні успішно функціонують:

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури та спорту;

Національний університет фізичного виховання і спорту України (з вересня 1998 р.);

Харківська державна академія фізичної культури;

Львівський, Дніпропетровський, Донецький державні інститути фізичної культури;

Дніпродзержинський та Івано-Франківський коледжі фізичного виховання;

Олімпійська академія України (з 1991 р.), яка займається олімпійською освітою дітей та молоді.

Таким чином, в Україні створено ефективну організаційну систему для освітньої, наукової та пропагандистської діяльності у сфері фізичного виховання та спорту.

Таблиця: Організаційна структура фізичної культури та спорту в Україні

Рівень/Тип організації	Основні функції	Приклади / Структури	Особливості
Державні органи управління	Законодавче регулювання, контроль за реалізацією державних програм	Верховна Рада, Кабінет Міністрів, Державний комітет з фізкультури та спорту, Мінмолодьспорт	Делегують частину повноважень громадським організаціям
Громадські організації	Організація спортивної діяльності, популяризація спорту	Національні спортивні федерації, Національний олімпійський комітет	Мають право представляти Україну у міжнародних змаганнях та організовувати національні
Добровільні спортивні товариства	Організація фізкультурної роботи серед населення та працівників	«Гарт», «Спартак», «Динамо», ДФСТП «Україна», Українська студентська спортивна спілка	Співпрацюють з державою, забезпечують спортивні клуби та секції
Вищі навчальні заклади і наукові установи	Професійна підготовка кадрів, наукове забезпечення розвитку спорту	Національний університет фізичного виховання і спорту, академії та інститути фізкультури, ДНДІ фізичної культури та спорту	Центри підготовки спортсменів та наукових кадрів
Регіональні та місцеві організації	Організація спортивно-оздоровчої роботи на місцях	Спортивні клуби армії (СКА), місцеві спортивні клуби, параолімпійські структури	Забезпечують доступ населення до спорту та активного відпочинку
Професійні клуби та ліги	Підтримка професійного спорту, популяризація видів спорту	Професійні спортивні клуби	Залучають комерційне фінансування, взаємодіють з федераціями

Хронологічна схема розвитку спортивних організацій в Україні (1991–2023)

Рік	Подія / Організація	Характер та значення
1991	Проголошення незалежності України (24 серпня)	Початок формування національної спортивної системи
1991	Заснування Олімпійської академії України	Олімпійська освіта дітей і молоді

Рік	Подія / Організація	Характер та значення
1993	Прийняття Закону України «Про фізичну культуру і спорт»	Законодавче регулювання, визначення державної політики та повноважень органів
1995	Відновлення діяльності добровільного спортивного товариства «Спартак»	Організація фізкультурно-спортивної роботи у регіонах
1998	Національний університет фізичного виховання і спорту України отримав сучасний статус	Центр підготовки кадрів та наукового забезпечення розвитку спорту
1998	Комітет фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України	Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у навчальних закладах
2001	Ліквідація добровільного спортивного товариства «Гарт» та інтеграція його функцій у Комітет фізичного виховання та спорту	Централізація управління фізичним вихованням у школах та вищих навчальних закладах
2000–2010	Створення та розвиток регіональних спортивних клубів та місцевих фізкультурно-спортивних товариств	Забезпечення доступу населення до спорту на місцях
2000–2020	Розвиток професійних клубів і ліг	Підвищення рівня професійного спорту та комерційного фінансування
2000–2023	Активізація параолімпійського та ветеранівського руху	Інклюзія та популяризація спорту серед осіб з інвалідністю та ветеранів
2020–2023	Модернізація національної спортивної інфраструктури	Розвиток сучасних спортивних баз, академій і навчально-тренувальних центрів

3. СТВОРЕННЯ НОК УКРАЇНИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ДІЯЛЬНОСТІ

У 1990 році державні органи управління фізичною культурою та спортом України розробили перший проект Хартії Олімпійського комітету України (ОКУ). Цей проект було запропоновано обговорити в регіонах, однак він виявився недосконалим і не відповідав політичній ситуації, що наближала Україну до незалежності. Хартія передбачала повну підпорядкованість ОКУ Національному олімпійському комітету СРСР, а головним завданням комітету мала бути підготовка резервів для збірних СРСР, а не самостійне представлення України на міжнародних змаганнях.

Другий варіант Хартії, представлений Генеральній Асамблеї засновників НОК України, суттєво відрізнявся від першого і був затверджений 22 грудня 1990 року. Того ж дня Асамблея обрала перший персональний склад та президента НОК України – дворазового олімпійського чемпіона з легкої атлетики Валерія Борзова.

Діяльність НОК України офіційно розпочалася з грудня 1990 року, хоча повне визнання Міжнародним олімпійським комітетом (МОК) відбулося лише 9 березня 1992 року. Після заснування НОК України 8 березня 1991 року було створено Олімпійську академію України, а процес інтеграції національних спортивних федерацій у міжнародні структури завершився у 1992 році.

Включення України до авторитетних світових спортивних організацій було підкреслено членством президента НОК України Валерія Борзова у МОК у 1994 році, а у 2000 році до комітету вступив ще один видатний український олімпієць – легкоатлет Сергій Бубка.

Національний олімпійський комітет України (НОК України) є неурядовою громадською організацією, що координує олімпійський рух у країні. У своїй діяльності НОК керується законодавством України, Хартією МОК та власною Хартією. НОК має виключне право представляти Україну на літніх та зимових Олімпійських іграх, у МОК та інших міжнародних олімпійських організаціях, а також використовувати власну олімпійську символіку.

Держава сприяє діяльності НОК України, надаючи фінансову та матеріально-технічну підтримку, але будь-яке пряме втручання у внутрішні справи НОК суперечить його Хартії.

Таблиця ключових подій НОК України

Рік	Подія	Значення / Примітка
1990	Розробка першого проекту Хартії ОКУ	Передбачала підпорядкування НОК СРСР, підготовка резервів для збірних СРСР
22 грудня 1990	Затвердження другої Хартії НОК України	Початок самостійної діяльності комітету

Рік	Подія	Значення / Примітка
22 грудня 1990	Обрання першого президента НОК України – Валерія Борзова	Керівник національного олімпійського руху
8 березня 1991	Створення Олімпійської академії України	Олімпійська освіта та підготовка кадрів
9 березня 1992	Офіційне визнання НОК України МОК	Дозволило представляти Україну на міжнародних Олімпійських іграх
1992	Входження національних федерацій у міжнародні спортивні організації	Завершення інтеграції України у світовий спорт
1994	Членство Валерія Борзова у МОК	Підтвердження авторитету України у світовому олімпійському русі
2000	Членство Сергія Бубки у МОК	Поглиблення міжнародного визнання українського спорту

4. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Російсько-українська війна стала потужним викликом для всіх сфер суспільного життя, зокрема й для системи фізичної культури та спорту. В умовах воєнного стану фізична культура набуває нових функцій, виходячи за межі традиційного оздоровчого та змагального призначення, і перетворюється на важливий чинник національної стійкості, обороноздатності та соціальної підтримки населення.

У воєнний період фізична культура і спорт виконують такі ключові функції: оборонну – сприяють фізичній підготовці військовослужбовців, територіальній оборони, добровольців; реабілітаційну – забезпечують фізичне та психоемоційне відновлення військових, ветеранів, осіб з інвалідністю внаслідок війни; соціально-психологічну – допомагають знижувати рівень стресу, тривожності, посттравматичних розладів; виховну і патріотичну – формують національну ідентичність, громадянську свідомість, згуртованість суспільства.

З початком повномасштабного вторгнення значно зросла роль: прикладної фізичної підготовки; військово-спортивних елементів (витривалість, сила, координація, навички виживання); занять фізичними вправами у підрозділах ЗСУ, НГУ, ТРО. Фізична підготовка розглядається як складова бойової готовності та збереження працездатності військовослужбовців.

Особливого значення набули програми фізичної реабілітації поранених військових; адаптивної фізичної культури; паралімпійського та ветеранського спорту. Спорт стає засобом соціальної адаптації, повернення до активного життя, відновлення віри у власні можливості. У цьому контексті активно розвиваються реабілітаційні центри, програми спортивної терапії, ветеранські змагання.

Український спорт у період війни виконує важливу дипломатичну та інформаційну функцію: українські спортсмени представляють державу на міжнародних аренах; спортивні заходи використовуються для привернення уваги світової спільноти до війни; відбувається бойкот змагань за участю представників держави-агресора. Таким чином спорт стає засобом захисту національних інтересів та формування позитивного міжнародного іміджу України.

В умовах війни змінюються підходи до фізичного виховання у закладах освіти: акцент робиться на безпечних формах рухової активності; враховується психоемоційний стан здобувачів освіти; посилюється виховний потенціал фізичної культури (патріотизм, взаємодопомога, відповідальність). Учитель фізичної культури виконує не лише освітню, а й підтримувальну, мотиваційну та виховну роль.

Серед основних проблем розвитку фізичної культури і спорту в умовах війни: руйнування спортивної інфраструктури; обмежене фінансування; міграція спортсменів і тренерів; складні умови організації тренувального процесу. Водночас ці виклики стимулюють пошук нових форм організації занять, розвитку дистанційних і мобільних програм фізичної активності.

Фізична культура і спорт в умовах війни є важливим ресурсом: збереження здоров'я нації; підвищення психологічної витривалості; формування готовності до викликів і криз. Вони

сприяють консолідації суспільства та підтримці морального духу як цивільного населення, так і військових.

Отже, в умовах російсько-української війни фізична культура і спорт перетворюються на багатофункціональний соціальний інститут, що поєднує оборонні, реабілітаційні, виховні та гуманітарні завдання, відіграючи важливу роль у збереженні здоров'я, національної ідентичності та стійкості українського суспільства.

Питання для самоконтролю:

1. Які соціально-економічні умови вплинули на розвиток фізичної культури і спорту в незалежній Україні?
2. Якими є організаційні засади та структура управління фізичною культурою і спортом в Україні?
3. Яку роль відіграє матеріально-технічна база у розвитку спортивно-фізкультурного руху?
4. За яких умов було створено Національний олімпійський комітет України та які основні напрями його діяльності?
5. Яке значення має олімпійський рух для формування міжнародного іміджу України?
6. Як розвиваються масовий спорт і спорт вищих досягнень у сучасних умовах?
7. Яким чином фізична культура і спорт сприяють формуванню громадянських і патріотичних цінностей?
8. Як російсько-українська війна вплинула на розвиток фізичної культури і спорту в Україні?
9. Яку роль відіграє фізична культура у фізичній та психоемоційній реабілітації населення в умовах війни?
10. Як знання сучасного стану фізичної культури і спорту можуть бути використані у професійній педагогічній діяльності?

ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА

Основна

1. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні: навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
2. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. 192 с.
3. Історія фізичної культури: навч. посіб. / за ред. С. М. Філя. Харків: ОВС, 2003. 160 с.
4. Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення): конспект лекцій / уклад. Н. О. Долгова. Суми : Сумський державний університет, 2016. 121 с.
5. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / уклад.: В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товстоп’ятко, С. Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 112 с.
6. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури : навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2007. 231 с.
7. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів: Троян, 1991. 104 с.
8. Степанюк С., Гречанюк О., Малярєнко І., Ткачук В. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник /для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт]. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.
9. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: навч. посіб. для студ. вищ.навч. закл. Луцьк, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.

Допоміжна

1. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Львів: Українські технології, 2001. 56 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Коваленко Є. І., Белкіна Н. І. Історія зарубіжної педагогіки. Хрестоматія. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 664 с.
4. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О. І., Пономаренко Л. І. Луцьк: Надстир’я, 1994. 112 с.
5. Кулик В. Олімпійський у серцях вогонь. Історія виникнення та становлення НОК України: докум. нариси. К.: МП Леся, 2008. 308 с.
6. Марчук С., Чемерис І. Здоров’язбережувальний потенціал філософсько-педагогічної спадщини Григорія Сковороди в контексті сучасної освіти. *Формування педагога майбутнього: виклики сьогодення, цінності та міжнародний ракурс: колективна монографія* / Н. Денисенко, С. Марчук, І. Чемерис, Г. Голя, І. Кліш, М. Юхименко, М. Козігора, І. Ковальчук, О. Федорчук. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2025. С. 33–87.
7. Марчук С. С., Цьось А. В. Засоби фізичного виховання школярів у педагогіці К. Д. Ушинського. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2013. Вип. 110. С. 67–71.
8. Мудрик С. Б., Табак Н. В., Марчук С. С., Чемерис І. В. Ігрова культура Стародавньої Месопотамії. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2023. Вип. 3. С. 55–60.
9. Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>
10. П’єр де Кубертен. Олімпійські мемуари. Науково-популярне видання. Київ: Олімпійська література, 1997. 179 с.
11. Худолій О. М. Історія фізичної культури. Харків : ОВС, 2011. 158 с.
12. Цьось А., Деделюк Н. Олімпізм в історії фізичної культури України. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2022. 3(59). 15-21.

Навчальне електронне видання

Історія фізичної культури Конспект лекцій з навчальної дисципліни

Навчально-методичний посібник

**Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Історія фізичної культури» /
упоряд. С. Марчук. [Електронне видання]. Луцьк: КЗВО «Луцький
педагогічний коледж» Волинської обласної ради. 2025. 53 с.**

У лекційних матеріалах розглядаються витоки фізичного виховання в різних історичних епохах, вплив культурних, політичних і соціально-економічних чинників на формування систем фізичного виховання в різних країнах світу, а також розвиток фізичної культури в Україні.

Конспект сприяє формуванню у студентів цілісного уявлення про історичні передумови сучасної системи фізичного виховання, розвитку спорту та здорового способу життя. Матеріал подано у доступній формі, що дозволяє ефективно використовувати його як у процесі аудиторного навчання, так і для самостійної підготовки.

УДК 37.091(477+100):796.011(075.8)