

які висвітлені у педагогічній спадщині Г. Ващенко, актуальні й нині при розв'язанні багатьох питань творення лієвої системи гармонійного розвитку молоді.

Незважаючи на різноманітність політичних поглядів та філософських концепцій, світогляду, творча спадщина видатних українських педагогів є цінною. Характерними рисами систем фізичного виховання, створених відомими українськими педагогами ХХ ст., було звернення до традицій народної педагогіки, принципу народності. Науково-педагогічна спадщина українських педагогів з тілесного виховання є дорогоцінним скарбом українського народу, значним внеском в історію фізичної культури та важливим джерелом збагачення змісту системи фізкультурної освіти та виховання молоді.

Вивчення фізичного виховання в педагогічній спадщині відомих українських педагогів ХХ ст. збагачує і доповнює знання з історії вітчизняної педагогіки та історії фізичної культури новими фактами, ідеями, концепціями. Тому широке висвітлення в Україні культурних надбань вітчизняних учених та використання їх наукових та методичних порад з теорії фізичного виховання сприятиме розвитку національної ідеї, формуванню національної належності підрастаючого покоління, а отже, й розбудові системи освіти України.

Список використаних джерел

1. Ващенко Г. Г. Виховання волі і характеру / Г. Г. Ващенко. – К., 1999. – 385 с.
2. Ващенко Г. Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Г. Ващенко. – Мюнхен : Авангард, 1956. – 54 с.
3. Деметр Г. С. А. Макаренко и советская физическая культура (к 100-ю со дня рождения) / Г. С. Деметр // Теория и практика физич. культуры. – 1998. – № 3. – С. 2-4.
4. Макаренко А. С. Педагогічна поема / А. С. Макаренко. – К., 1977. – 508 с.
5. Мединский Е. Н. А. С. Макаренко / А. Макаренко. – М., 1949. – С. 104-106.
6. Розенберг А. Я. Системний підхід у педагогіці В. О. Сухомлинського / А. Я. Розенберг // Педагогіка і психологія. – 1998. – № 3. – С. 5-13.
7. Розпорядження Кабінету Міністрів України "Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки" від 31 серпня 2011 р. № 828-р.
8. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. – К. : Радянська школа, 1977. – 382 с.

*В. О. Пазіна, магістрант ф-ту фізичн. вихов. і спорту;
Т. С. Яворська, канд. наук з фіз. вих. та спорту
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)*

Становлення та розвиток гімнастики: історичний аспект

Сьогодні, будуючи систему фізичного виховання незалежної України, ми маємо вивчати та аналізувати минулий досвід. Головна мета вивчення

історичних відомостей у розвитку тих чи інших видів спорту полягає в умінні вчитися на помилках своїх попередників, адже лише вміння усвідомлювати й аналізувати історичні помилки допоможе запобігти їх повторенню. Завдяки історії зроблені тисячі відкриттів, удосконалюються методики виховання гімнастів, здобута інформація про звичаї, традиції, менталітет, форми поведінки спортсменів.

Історія гімнастики – це специфічний життєвий досвід багатьох народів і поколінь, який ми повинні вивчати, берегти та передати майбутнім поколінням. Кожний із нас, не знаючи історії розвитку гімнастики, не зможе зрозуміти, чому гімнасти так шанують і люблять свою дисципліну.

Метою нашої статті є проаналізувати історичні відомості проблеми формування гімнастичної системи в Україні та за кордоном; розкрити особливості становлення та розвитку гімнастики на Житомирщині.

Гімнастика – (від грец. «гімназо» – навчаю, треную) – система тілесних (фізичних) вправ, яка склалася у Давній Греції за багато віків до н. ери [5].

У глибоку давнину, в епоху первіснообщинного ладу, гімнастичних вправ у нашому розумінні ще не було, вони не були виділені в самостійний об'єкт пізнання і використання у підготовці людини до життя і трудової діяльності. Усі рухові дії носили прикладний характер і використовувалися для задоволення основних життєвих потреб у їжі, житлі, одязі. Діти у своїх рухах наслідували дорослих мисливців, хліборобів, тваринників, воїнів, діяльність яких була насичена різноманітними рухами: тривала ходьба, біг, подолання усіляких перешкод, лазіння по деревах, повзання, переповзання, метання різних предметів, стрільба з лука, переправа через водні перешкоди різними способами та ін. Багато з цих рухових дій у дещо зміненому вигляді застосовуються в гімнастичній практиці до цих пір: вис, розмахування у висі, підтягування, підйом переворотом, стрибки у довжину, у висоту, переповзання, вправи на рівновагу та ін. [3].

Усесвітня історія розвитку людського суспільства свідчить про те, що фізичні вправи, які нагадують сучасні гімнастичні, застосовувалися з різною метою ще до древніх греків. Так в Індії – дихальна гімнастика, у Китаї – лікувальна, в Єгипті – ритуальна (під час релігійних церемоній) [5].

Проте найбільшого розквіту гімнастика досягла в стародавній Греції, де фізичні прояви використовували як засіб для зміцнення здоров'я підрастаючого покоління. Саме там зародився термін гімнасія – місце (школа), де юнаки могли займатися фізичними вправами, які пізніше склали самостійну галузь фізичного виховання – гімнастику. У часи феодалізму розвиток гімнастики, як і інших галузей культури, уповільнився в зв'язку з тим, що церква рахувала гріхом показ власного тіла [1].

Новий поштовх у розвитку гімнастики відбувався в епоху Відродження. У працях відомих гуманістів, класиків педагогіки нового часу – Яна Амоса Коменського, Жан-Жака Руссо, Йогана Генріха Песталоцці – вагомим місцем

відводиться методиці викладання гімнастики, яку вони рахували найкращим засобом фізичного виховання дітей – «корисних членів суспільства».

До початку XIX ст. у розвитку гімнастики було виділено три напрями: гігієнічний (гімнастика розглядалася як засіб зміцнення здоров'я та фізичного розвитку людини); атлетичний (гімнастика оцінювалася як засіб розвитку рухових навичок людини за рахунок використання складних гімнастичних вправ); прикладний (гімнастика використовувалася як засіб навчання військ щодо подолання перешкод) [5].

До середини XIX ст. було створено три відомі національні гімнастичні системи, що відображали ці напрями: шведська гімнастика (гігієнічний), засновником якої був П'єр Генрік Лінг, німецька (атлетичний) – Фрідріх Людвіг Ян, французька (прикладний) – Ян Аморос.

У 60-х роках у Чехії розпочато діяльність «сокольського» руху, який під керівництвом Мирослава Тириша дав поштовх у розвиток сокольської гімнастики, краса та складність техніки вправ якої забезпечили їй успіх у багатьох країнах світу [5, с. 12-17].

У 1896 році гімнастика стала визначним видом спорту та була включена до програми перших сучасних Олімпійських ігор в Афінах. Програма перших змагань складалася з виступів на різноманітних гімнастичних снарядах: кінь, кільця, опорний стрибок, бруси, поперечина, лазіння по канату. На той час фактично не було командних змагань, змагань серед жінок, не розігрувалась абсолютна першість. Відомо, що на гімнастичний поміст виходили тільки чоловіки.

У 1928 році вперше жіноча гімнастика дебютувала на 9-й Олімпіаді в Амстердамі. Спочатку жінки змагалися лише у командній першості, а з XV Ігор (1952, Хельсинки, Фінляндія) виступали в особистій першості в багатоборстві – вільні вправи, кінь, кільця, опорні стрибки, бруси, перекладина.

У 1903 році в Антверпені відбувся перший чемпіонат світу зі спортивної гімнастики, переможцем якого став француз Ж. Мартіне.

У 1938 році жінки вперше взяли участь у світовій першості.

Після першої світової війни основна гімнастика розподілилася на гімнастику для старших юнаків і молодих людей, на спеціальні гімнастичні системи для жінок і дітей. Поряд з різноманітними видами гімнастики в кінці XIX ст. – початку XX ст. поширилась система індивідуальної гімнастики, яка застосовувалася для розвитку мускулатури. Великої популярності набула індивідуальна гімнастика датчанина Міулера, гантельна гімнастика Сандова, гімнастика вольовими зусиллями Прошенка й Анохіна [2].

У XX ст. гімнастика як вид спорту досягла надзвичайних результатів у своєму становленні та розвитку, а саме: відкрилися нові гімнастичні школи, збільшилася кількість турнірів, з кожним роком ускладнювалася програма

змагань, з'являлися нові елементи, на початку 50-х років XX-го сторіччя на спортивний Олімп увійшли спортсмени Радянського Союзу.

У 1952 році в Хельсинки, на XIV Олімпіаді радянські спортсмени збірної СРСР уперше взяли участь у таких змаганнях і справили надзвичайне враження на світову спільноту. Чоловіча і жіноча збірні СРСР стали першими у командних змаганнях. Абсолютними Олімпійськими Чемпіонами стали вихованці української школи спортивної гімнастики В. Чукарін та М. Гороховська.

Протягом 40 років радянська спортивна гімнастика впевнено домінувала на міжнародній арені. Видатних успіхів досягли чоловіки-гімнасти, а жіноча збірна не знала рівних ні на Олімпійських форумах, ні на чемпіонатах світу та Європи. Визначним досягненням було 18-ти разове сходження на Олімпійський п'єдестал спортсменки Л. Латиніної, з яких 9 разів – на пайвици його сходинку.

Славету епохи гімнастики СРСР гідно завершила об'єднана збірна країн колишнього Радянського Союзу на XIX Олімпійських іграх у Барселоні. Чоловіча і жіноча збірні стали олімпійськими чемпіонами у командній першості. Блискучий тріумф українських гімнастів у Барселоні закріпили золотими нагородами в командній першості наші земляки у складі чоловічої збірної: І. Коробчинський, Р. Шаріпов, Г. Мілгогін.

Друга Світова війна змусила спортивний світ забути про змагання, проте після закінчення війни спорт знову відродився у нових ідеях щодо системи і методики тренувального процесу. Ряд нових пропозицій внесли спеціалісти кафедри гімнастики Київського державного інституту фізичної культури, тим самим українські гімнасти домінували на Всесоюзній арені. Крім А. Абадулаєва, чемпіонами СРСР були М. Дмитрієв, Н. Бочарова, О. Бокова, Т. Демеденко, В. Чукарін, М. Гороховська, Б. Шахлін, Ю. Тітов, Л. Латиніна, П. Астахова, А. Ващина, Г. Коновалова. Найбільших успіхів на тернах Радянського Союзу досягли Б. Шахлін, В. Чукарін, А. Абадулаєв, Л. Латиніна, П. Астахова, Ю. Тітов, І. Бердєєв, Н. Бочарова.

Зі спогадів заслуженого тренера України Ігора Миколайовича Белікова було отримано інформацію про те, що у 1833 р. була заснована перша спортивна гімназія в м. Житомир.

У 1890 р. у районах і навіть у великих селах Житомирщини вивчалася гімнастика. У ті часи ще не було розподілу на чоловічі та жіночі вправи, чоловіки виконували вправи на колоді, жінки – вправи на кільцях.

У 1896 р. здійснено розподіл гімнастичних вправ на чоловічі та жіночі. Чоловіча спортивна гімнастика включала вправи на поперечині, кільцях, брусах, коні, вільні вправи, опорний стрибок. Змагання зі спортивної гімнастики для жінок включали вправи на брусах, колоді, опорний стрибок, вільні вправи.

Після війни, вкінці 40-х на початку 50-х років, фундамент для розвитку гімнастики на Житомирщині поклали В. Гуловський та Г. Вінниченко. Жіночу гімнастику розвивала О. Кузьменко, яка виховала перших майстрів спорту.

Укінці 50-60-х рр. у м. Бердичеві гімнастів виховували Л. Пушкарьова, Л. Будова, а також родина Левкович. Активно гімнастика розвивалась у таких містах, як Новоград-Волинському, Коростені, Андрушівці. Центром розвитку було місто Житомир. У 60-х рр. відомими спортсменами були сестри Ромазанович, а житомирська гімнастка А. Дубовицька виконала норматив майстра спорту і була технічно дуже сильною спортсменкою.

У вересні 1969 р. була заснована Житомирська ДЮСШ № 2. На той час у школі працювало 5 відділів: спортивна гімнастика, спортивна акробатика, дзюдо, греко-римська боротьба.

У 70-80-ті рр. тренери Л. Айуниц підготували талановиту спортсменку Іршенку Маргариту, яка невдовзі стала майстром спорту СРСР, входила до складу збірної команди України, була срібною призеркою Спартакіади народів СРСР, чемпіонкою УРСР, переможницею міжнародних змагань.

Норматив Майстра спорту СРСР також виконав Л. Остапчук, перший тренер В. Гуловський, який у складі збірної команди України був учасником двох Спартакіад народів СРСР, призер Чемпіонатів СРСР і УРСР.

У розвитку гімнастики на Житомирщині активну участь брали також заслужений тренер України І. Беліков разом із дружиною. Кращим гімнастам Житомирської ДЮСШ № 2 були присвоєні звання майстер спорту СРСР, серед них Наталія Суходольська, Ірина Ілюхіна, Алла Горбачька, Тетяна Роговченко (тренер А.Є. Дубовицька), Ігор Маслюк, Ігор Бондар, Андрій Бобров (тренер Г.М. Вінниченко), які постійно входили до складу збірної команди області та були переможцями обласних і республіканських змагань.

Після розпаду СРСР розвиток гімнастики пішов на спад, перестали виділятися кошти, з'явилися проблеми з відбором дітей, майже відсутні належні умови для тренування та виховання спортсменів високого рівня.

Таким чином, гімнастика пройшла не легкий шлях свого розвитку, починаючи ще з Давньої Греції за багато віків до нашої ери, долаючи багато перешкод на своєму шляху, завдяки яким історія назавжди закарбувала стільки легендарних імен та блискучих перемог.

Список використаних джерел

1. Айуниц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айуниц В.І., Мельничук Д.Р. – Житомир, 2010. – С. 5.
2. Жалій А.П. Гімнастика / Жалій А.П., Палига В.Д. – К., 1975 – 354 с.
3. Журавин М.Л. Гімнастика / Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. – М., 2002. – 448 с.
4. Смоленский М.В. Гімнастика и методика преподавания / Смоленский М.В. – Москва, 1987. – 336 с.
5. Украин М.Л. Гімнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Украин М.Л., Шлемин А.М. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.

*О.О. Політко, магістрант ф-ту фізичн. вихов. та спорту;
Т.С. Яворська, канд. наук з фіз. вих. та спорту
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)*

Розвиток легкої атлетики на Житомирщині: історичний аспект

На сучасному етапі легка атлетика стала дуже популярним видом рухової активності не тільки в Україні, але й у всьому світі. Легка атлетика – один із основних і найбільш масових видів спорту, що поєднує ходьбу й біг на різні дистанції, стрибки в довжину й висоту, метання диска, списа, молота, гранати (штовхання ядра), а також легкоатлетичного багатоборства – десятиборства, п'ятиборства тощо. У сучасній спортивній класифікації налічується понад 60 різновидів легкоатлетичних вправ.

Основні здобутки вітчизняної школи легкої атлетики стали можливими завдяки фундаментальним науковим працям В.М. Платонова, М.М. Булатової, Т.Ю. Круцевич, Г.М. Максименка, Л.С. Хоменкова, Д.П. Маркова, М.Г. Озоліна, Л.В. Волкова, В.О. Запорожанова та ін. [1, с.18].

Метою нашої статті є вивчити історичний досвід розвитку легкої атлетики на Житомирщині.

Легка атлетика культивувалась у всіх країнах світу, її історія сягає своїм корінням у глибину віків. Археологічні розкопки, знахідки, наскальні малюнки свідчать про те, що за багато віків до нашої ери змагання з легкої атлетики проводилися деякими народами Південної Америки, Азії, Африки, Стародавнього Єгипту та багатьох країн Близького і Далекого Сходу.

Проте великої популярності легкоатлетичний спорт досяг у Стародавній Греції, де проводилися загальнонаціональні змагання, які отримали назву Олімпійських ігор.

За твердженнями істориків з'ясовано, що перші ігри стародавніх греків відбулися у 776 р. до н. е. в містечку Олімпія, до програми яких було включено біг на один стадій (192,27 м). Дещо пізніше спортсмени почали змагатися у п'ятиборстві, яке включало біг, метання списа, диска, стрибки у довжину та боротьбу. Всі фізичні вправи стародавні греки називали атлетикою і ділили її на «легку», до якої відносили біг, стрибки, метання, стрільбу з лука, плавання й деякі інші вправи, що розвивають спритність, швидкість, витривалість, та «важку», до якої відносили боротьбу, кулачний бій і вправи, що розвивали силу.

Вважається, що початок історії сучасної легкої атлетики розпочинається з 1837 року в Англії, де було проведено змагання з бігу на дистанцію 2 км. З часом до програми змагань було включено біг на короткі дистанції, біг з перешкодами, метання ваги. З 1851 року в програму включено стрибки в довжину і висоту з розбігу, а з 1864 року – метання молота і штовхання ядра.

У 1896 році з ініціативи П'єра де Кубертена була відновлена традиція проведення олімпійських ігор, що дуже вплинуло на подальший розвиток легкої атлетики. До програми першої олімпіади в Афінах було включено 12