

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

**НАПРЯМ II.**  
**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
**РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

<b>Грибан Г. П.</b> АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	62
<b>Гусаревич О. В., Кирпа В.</b> ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	69
<b>Ильницкая А. С.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ .....	72
<b>Котегова Л. І.</b> РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	76
<b>Крук М. З., Крук А. З., Мацапура В. А.</b> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА .....	80
<b>Кузнцова О. Т.</b> СУТНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	83
<b>Науменко О. А.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ .....	89
<b>Петров Д. О.</b> НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....	92
<b>Савитська Н. О., Блажисевський Г. В.</b> РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ .....	97
<b>Сологубова С. В.</b> ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ .....	100
<b>Твердохліб Ж. О.</b> ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	104
<b>Яблонська А. М.</b> ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ .....	107

**НАПРЯМ III.**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

<b>Данюк О. М., Можарівський Р. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ .....	110
<b>Лахно О. Г.</b> ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ 2-ГО – 4-ГО РОКІВ ЖИТТЯ .....	113
<b>Міцкевич Н. І.</b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ .....	118

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Міцкевич Н. І.

*Національний університет харчових технологій, Київ*

**Постановка проблеми.** Актуальність теми дослідження насамперед полягає в тому, що необхідно вивчити історичні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, які є особливо важливими в наш час, коли в країні проходить процес перебудови і глобальних змін, вагоме значення набуває необхідність відповідних знань.

Необхідність вивчення історичних аспектів в цій галузі, спрямована на можливість отримати ключ до усвідомлення тенденцій розвитку фізичної культури і спорту на теперішньому етапі та прогнозувати розвиток у майбутньому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Важливі аспекти з історії фізичної культури і спорту в Україні на різних етапах історичного розвитку висвітлені у наступних працях: Ю. Теппер, В. Прядченко, М. Герц, М. Бунчук, Б. Трофим'як, Є. Приступа, І. Андрухів, О. Вацеба та ін.

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.** Мета роботи – є дослідження та аналіз історичних аспектів розвитку фізичної культури і спорту, а також вираження їх особливостей.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно – правових документів, історичних джерел.

**Виклад основного матеріалу.** Протягом багатьох тисячоліть на території сучасної України, залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. Народ в основі своїй залишався той самий, змінювалися тільки назви. В добу палеоліту виник рід, як форма колективного співжиття людей. Важливу роль тут відіграло фізичне виховання. Основні засоби для існування давали тодішній людині полювання, збиральництво, рибальство.

Борючись за своє існування людина змушена була захищатися саморуч від диких тварин чи недругів. Боротьба людини із людиною постійно вдосконалювалася. Кожне плем'я чи община накопичували свій арсенал ефективних прийомів ведення бою, які забезпечували їм збереження своєї самобутності. Тогочасна боротьба за життя йшла на смерть, тому кожен невдалий чи необдуманий рух був рівнозначний смерті або довічному приниженні у полоні. Так суто природнім методом відбору відшліфовувалася і накопичувалася найкраща бойова техніка, завдяки якій воїни племені могли захищати свій рід і забезпечувати його подальший розвиток [1].

Як відомо, наші предки до VII століття жили в умовах родових відносин, але поступово рід змінила общинна організація. Цей період був перехідним від військової демократії до феодалного (княжого) ладу. В цей період і надалі в нашій країні збереглися позитивні традиції народної фізичної культури, стрижнем якої була загальна фізична підготовка до трудової і військової діяльності всіх без винятку людей [2].

До наших днів збереглося чимало свідчень іноземних мандрівників та літописців, які високо оцінюють фізичну майстерність наших предків. Вищезазначене засвідчує, що:

- в Україні функціонувала ефективна система фізичного виховання дітей, молоді й дорослих;
- увесь життєвий устрій слов'ян був пов'язаний із системою фізичного виховання;
- постійна військова загроза змушувала виховувати підрастаюче покоління у військовому дусі змалку [2], про що яскраво засвідчує система обрядів і ритуалів Київської Русі (табл. 1).

Обряди та ритуали у сфері військово-фізичної підготовки (IX–XIV ст.)

Назва	Вік, роки
Обряд «народження»	–
«Постриги»	3–4
Ініціації: «Посвята у воїни»	–
-молодь знатного походження	12–13
-молодь «простого» люду	17–18
«Тризна»	–

В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички та якості [3]. У Київській Русі система фізичного виховання була чітко сформована, її елементи зображені на рис. 1.

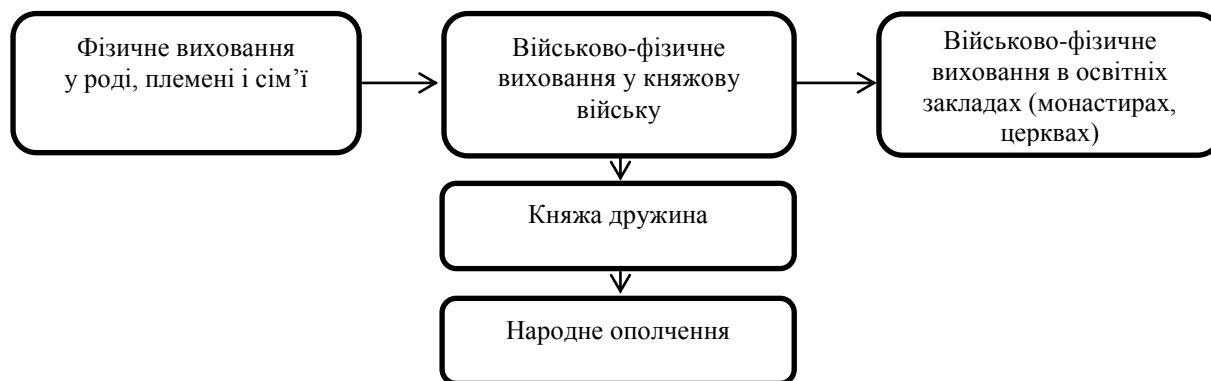


Рис. 1. Система фізичного виховання в добу Київської Русі

Наступним значним історичним періодом розвитку національної системи фізичного виховання був період, пов'язаний із становленням війська Запорізького. Запорізька Січ була визначною школою військової відваги, мужності, витривалості та сили. У науковій літературі XVII і особливо XVIII ст. її порівнювали з ушлякованими містами держав античності та рицарськими орденами середньовіччя. Виховання фізично та морально досконалих козаків, у великій мірі, забезпечувала досить ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; фізичне виховання молоді у січових школах і «школах джур»; систематичне виконання фізичних вправ у вільний час; військово-фізична підготовка козаків; загартування організму.



Рис. 2. Основні елементи фізичного виховання запорізьких козаків

Основу фізичного виховання запорізьких козаків становили верхова їзда, біг, плавання, пірнавання, боротьба, кулачні бої, а також різноманітні ігри, змагання і танці. Військово-фізична підготовка козаків забезпечувалася постійними тренуваннями в стрільбі із лука і рушниці, фехтуванні, володінні списом, веслуванні.

У Запорізькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Поєднання культу фізичної досконалості та високої моралі і духовності створило справжніх лицарів, еліту і гордість українського народу. Козаки ввійшли в історію як мужні рішучі, відважні та сильні люди, які не раз наводили панічний жах на своїх супротивників. Підготовка до війська займала окреме місце і не кожен претендент мав змогу бути записаним до козаків. Основною вимогою була їх добра фізична підготовленість [4].

Подальше становлення фізичного виховання було пов'язано з Українськими січовими стрільцями. Початком самого руху (1911 рік) була ідея удосконалення військового вишколу молоді з метою відтворення Українських Збройних Сил. Фізичне виховання займало окреме місце в підготовці молоді й мало яскраво виражений військово-прикладний характер, тобто безпосередньо було спрямовано на підготовку до майбутньої війни [5].

Особливий період розвитку системи фізичного виховання припадає на час діяльності Української Повстанської Армії (УПА). Так, у 1942 році в тяжких умовах, коли йшла Друга світова війна на Галичині,

Волині та в лісах Полісся утворюються самооборонні відділи та табори. Основною метою навчання була підготовка молодого поповнення для бойових дій.

У роки Великої Вітчизняної війни увага українських фізкультурних організацій була спрямована на надання допомоги фронту, проведення масової військово-фізичної підготовки населення. Особливу увагу приділялося вивченню елементів рукопашного бою. Особливості військових дій на фронтах Великої Вітчизняної війни, масове використання техніки, стрімкий розвиток бойових операцій і проведення їх в будь-яку пору доби і року вимагали від усього особового складу Збройних Сил не тільки високих моральних і вольових якостей, але і великої фізичної витривалості.

На сучасному етапі розвиток фізичної культури і спорту в Україні, як і в кожній країні світу, обумовлений потребами суспільства, рівнем соціально-економічного розвитку, станом освіти, науки, культури, традицій та ін. Формування основ державної програми розвитку фізичної культури в Україні відбувалося з урахуванням радянської системи фізичного виховання і спорту, яка постійно реформувалася, та традицій українського народу.

**Висновки.** Система фізичного виховання – динамічна структура. Процес її становлення та характерні особливості існування взаємозалежні та пов'язані з економічними, політичними та соціальними особливостями розвитку держави.

Система фізичного виховання носила яскраво виражений військовий характер і була основою могутності наших предків. Цей значний фактор відіграв важливу роль для людей протягом кількох століть. Військова могутність Русі була тим щитом, об який розбивалися численні орди кочових племен, половців.

Фізична культура в Україні є часткою загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Пілат В. Бойовий гопак / В. Пілат. – Львів : Галицька січ, 1994. – 286 с.
2. Пангелова Н. С. Історія фізичної культури : навч. посіб. / Н. С. Пангелова. – К. : Освіта України, 2010. – 294 с.
3. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі : монографія / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
4. Яворницький Д. І. Історія Запорізьких козаків / Д. І. Яворницький. – К. : Наукова думка, 2000. – С. 14–25.
5. Чеховська Л. Історичні аспекти розвитку фізичної культури : навч. посіб. / Л. Чеховська. – Львів : ЛВІ, 2005. – 145 с.

#### **АНОТАЦІЇ**

##### **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Мицкевич Н. І.

*Національний університет харчових технологій, Київ*

Показано історичні аспекти розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Зміну фізичної підготовки і пріоритетів населення території України впродовж багатьох століть. Важливий вплив на неї мав історичний фактор, який загартовував процес удосконалення. Національна система фізичного виховання українців, як складова загальної культури, формувалась під впливом багатьох факторів. Система фізичного виховання – динамічна структура. Процес її становлення та характерні особливості існування взаємозалежні та пов'язані з економічними, політичними й соціальними особливостями розвитку держави.

**Ключові слова:** історія, розвиток, фізична культура, спорт, аспекти, населення.

##### **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УКРАИНЕ**

Мицкевич Н. И.

*Национальный университет пищевых технологий, Киев*

Показано исторические аспекты развития физической культуры и спорта в Украине. Изменение физической подготовки и приоритетов населения территории Украины в течение многих веков. Важное влияние на нее имел исторический фактор, какой закалял процесс совершенствования. Национальная система физического воспитания Украинской как составляющая культуры, формировалась под влиянием многих факторов. Система физического воспитания – динамическая структура. Процесс ее становления и характерные особенности существования взаимосвязаны и связаны с экономическими, политическими и социальными особенностями развития государства.

**Ключевые слова:** история, развитие, физическая культура, спорт, аспекты, население.

##### **HISTORICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN UKRAINE**

Mitskevych N.

*National University of Food Technologies, Kyiv*

Showing historical aspects of physical education and sport in Ukraine. The change of fitness and priorities of the population in Ukraine for centuries. An important influence on it had a historical factor that improved process improvement. The national system of physical education as a part of Ukrainian culture general formed under the influence of many factors. The system of physical education – dynamic structure. The process of its formation and characteristics of being interconnected and related to economic, political and social conditions of the country.

**Keywords:** history, development, physical culture, sport, aspects, populations.