

# ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

*Діщенко Дмитро*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Актуальність теми дослідження.** Сучасна молодь займається фізичним вихованням але навіть не знає звідкіля взагалі прийшла до нас фізична культура та спорт. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок.

Передісторія виникнення фізичних вправ належить ще до того часу, коли життя людини полягало в забезпеченні умов існування, тобто прожитку та безпеки, що зумовлювалося, насамперед, біологічними інстинктами. У процесі життєдіяльності створювалися нові форми та засоби фізичного виховання, накопичувався досвід використання фізичних вправ. Палеоліт – давній кам'яний вік (80-11 тис. років тому). У добу палеоліту виник рід як форма колективного співжиття людей, сформувались основи релігійних вірувань, первісного мистецтва тощо. Ефективне володіння зброєю вимагало прикладних фізичних умінь та навичок [1, с. 8].

Мезоліт – середній кам'яний вік (10-8 тис. років тому). Наступною історичною епохою кам'яного віку став мезоліт – перехідний етап від палеоліту до неоліту. У кінці палеоліту – початку мезоліту виникла якісно нова галузь соціальної практики – фізичне виховання [2, с. 7].

Неоліт – новий кам'яний вік (5-4 тис. років тому). На зміну первісній привласнювальній економіці, що базувалася на мисливстві, рибальстві та збиральництві, приходять відтворювальні форми господарства – землеробство та скотарство. в цей час у фізичному вихованні на зміну індивідуальним вправам (метання, стрільба) приходять колективні ігри, тобто на зміну фізичним вправам, що готують людину до полювання (прикладним вправам), приходять вправи з абстрагуючими рухами [2, с. 8-9].

Енеоліт – мідно-кам'яний вік (4-3 тис. років тому). Поселення «трипільців», (племена, які були поширені від Румунського Прикарпаття до Середнього Подніпров'я), були розташовані на берегах річок, схилах долин. Вони займалися скотарством та

землеробством, побудували укріплені поселення, удосконалили зброю, приручили коня [5, с. 11].

**Мета дослідження.** Охарактеризувати процес розвитку фізичної культури в різні історичні періоди.

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, становлення, передумови, система.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На думку Я. Тимчака, характер фізичного виховання давніх українців був зумовлений геополітичним розташуванням України. Фізична культура праукраїнців мала військово-прикладний характер. Розміщення України в центрі Європи, помірний клімат, родючі ґрунти, відносна незахищеність території зовнішніми, природними перешкодами (гірські масиви, моря тощо), наявність великих торговельних шляхів, що з'єднували країни сходу й заходу, півночі й півдня, з давніх-давен приваблювали інші народи і спричинили безперервність навали кочівників на автохтонні племена праукраїнців. Особливо інтенсивним цей процес був у часи великого переселення народів (IV-VI ст. н. е.) [3, с. 5].

Реалізація завдань фізичного виховання в Київській Русі здійснювалася в процесі спеціально організованої практики. Під час занять діти й молодь оволодівали спеціальними знаннями, вміннями та навичками, що Історія фізичної культури та спорту в Україні забезпечували їхню підготовку до трудової і військової діяльності.

В основу народної фізичної культури було покладено систему вікової диференціації:

- у 3 роки дитину саджали на коня, обряд називався «постриги»;
- у 7 років хлопець переходить від материнського виховання під нагляд чоловіків (батька або старійшин роду), починається навчання грамоті, їзді верхи, стрільбі з лука, володінню списом, арканом;
- у 12 років хлопчик вважається напівдорослим юнаком, до його виховання залучаються «військові хитрощі», він починає брати участь у військових походах;
- у 17 років юнак вважається дорослим і змужнілим.

Система фізичного виховання в Київській Русі включала такі форми: народно-побутові (основні):

- фізичне виховання в родині, племені, громадській організації, лісових школах, парубочих і дівочих громадах;
- форми військово-фізичної підготовки: військово-прикладна підготовка, полювання, військові походи, лицарські турніри;

-освітні: княжі школи, монастирі, товариства стрільців, школи верхової їзди, школи фехтування;

-змагальні: «руські ігрища», «народні змагання»;

- релігійно-культурні (весняна, літня, осіння, зимова календарна обрядовість) [4, с. 24].

У повоєнні роки активізується фізкультурна діяльність у сільській місцевості. У демографічній структурі СРСР та України продовжувало домінувати сільське населення, інтереси якого в галузі фізкультури і спорту теж стали об'єктом підвищеної уваги влади. Суттєве зниження якості діяльності сільських осередків фізкультури та спорту від аналогічних міських і відомчих привертало увагу фахівців та сприяло оновленню нормативних актів. [5, с. 24].

У другій половині ХХ століття в СРСР виникає міцний студентський спортивний рух, який додав багато нового у спортивне життя країни. Почали відновлюватися традиційні студентські змагання, зокрема в 1951 р. проведено першу Всесоюзну студентську спартакіаду. Подальший розвиток отримала наука про фізичне виховання. В країні проводяться дослідження з актуальних проблем спорту, результати яких обговорюються на чисельних конференціях, нарадах, дискусіях. Значну роль у розвиток науки про фізичне виховання внесли науково-дослідні інститути фізичної культури [ 5, с. 196].

Значний внесок українських спортсменів в успіхи збірних команд СРСР зберігався і впродовж подальших років. На ХХ (1972 р.), ХХІ (1976 р.) Олімпійських іграх збірна команда СРСР впевнено виборола неофіційне перше місце за кількістю медалей, значний внесок у цей успіх було зроблено українськими спортсменами. На Олімпіаді в Москві проаналізувати силу українського спорту було важко у зв'язку з бойкотом цих змагань капіталістичними країнами, які мали значний спортивний потенціал. Уже наступні Ігри в Лос-Анджелесі (1984 р.) бойкотували всі соціалістичні країни. Не виступала і збірна команда СРСР. А в 1988 р. в Сеулі знову команда СРСР, до якої ввійшли українські спортсмени, була першою [ 5, с. 207].

З отриманням незалежності (1991 р.) починається новий етап розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Він зумовлений глибокою економічною кризою, яка виникла на початку 90-х рр. і пов'язана з переходом на нові форми економічного господарювання. Складна економічна ситуація призвела до кризових явищ у

національній системі фізкультурного руху. Під загрозою руйнування була в цілому досить ефективна система підготовки спортсменів високого класу, скорочувалась мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, кількість національних змагань і навчально-тренувальних зборів. Спостерігався перехід висококваліфікованих фахівців і спортсменів в інші сфери діяльності або виїзд на роботу за кордон, тобто втрата їх для фізкультури та спорту. Змінилася питома вага позаурочних занять з фізичного виховання в усіх навчальних закладах. У 1998 році Держкомспорт України констатував, що з початку 90-х років чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у ДЮСШ, підліткових фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання і спортивних секціях, скоротилася на 620 тис. чоловік. Згортання цієї роботи негативно позначилося на стані здоров'я дітей та підлітків - майже 90% дітей, учнів і студентів мали відхилення у здоров'ї, 50% - незадовільну фізичну підготовку що призвело до посилення антисоціальних проявів - майже кожний десятий злочин в Україні здійснювався підлітками і на 60% збільшилася кількість неповнолітніх, що вживали наркотики [ 5, с. 227, 228].

### **Висновки.**

Отже, фізичне виховання в Україні, що має тисячолітню історію, розвивалося нерівномірно й залежало від багатьох політичних, економічних і географічних умов. Творче використання цієї народної скарбниці в сучасних умовах має велике виховне, освітнє та оздоровче значення.

### **Список літературних джерел**

1. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : автореф. дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Анатолій Васильович Цьось. – Харків, 2005. – 19 с
2. Алексєєв О. О. Вплив оздоровчих традицій українського козацтва на формування здорового способу життя школярів / О. О. Алексєєв // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2012. – Вип. 5. – С. 3–9.
3. Тимчак Я. В. Військово-фізична підготовка в Україні (ІХ – ХVІІІ ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура,

фізичне виховання різних груп населення» / Ярослав Володимирович Тимчак. – Луцьк, 1998. – 16 с.

4. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Дутчак. – Київ, 2009. – 41 с.

5. Вербицький В. А. Фізичне виховання і спорт у середніх навчальних закладах півдня України: 1864-1917 рр. (на матеріалах Херсонської губернії) : дис. ... канд. іст. наук : 07.00.01 «Історія України» / Вербицький Віталій Анатолійович.

## **ФОРМИ І МЕТОДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІЇ**

*Опанасюк Федір, Скорий Остап, Єловець Олександр  
Житомирський національний агроєкологічний університет*

**Актуальність теми дослідження.** На сучасному етапі розвитку суспільства, в умовах складних соціально-економічних обставин, коли науково-технічний прогрес все більше віддаляє людину від природного середовища, гостро постає проблема збереження і зміцнення здоров'я населення. Зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я стосується і студентської молоді. У державі склалася критична ситуація із станом здоров'я, населення різко зросла захворюваність на серцево-судинні хвороби, особливо на артеріальну гіпертензію, і, що засмучує, ці хвороби стали молодшати. Таке становище спостерігається і в інших країнах світу [4]. У сфері фізичної культури і спорту України здійснюється реорганізація системи спеціальної освіти. Вона повинна бути переорієнтована на підготовку спеціалістів, які володіють знаннями і навичками щодо зміцнення здоров'я людини і методологією фізичної реабілітації людей з різними хронічними захворюваннями. Йдеться про те, щоб поряд із застосуванням традиційних методів і засобів медичної реабілітації, використовувати науково обґрунтовані методи і засоби фізичної реабілітації.

**Ключові слова:** форми, методи, рухова активність, артеріальна гіпертензія, студенти, тренування.