

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ

Навчально-методичний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Середня освіта»
освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»



from antiquity to the present

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № X від xx.xx.25 р.

Запоріжжя
2025

УДК 796.03(477)(091)(075.8)
С765

Становлення фізичної культури в Україні: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» / уклад. : А.П. Конох, Ф.Ф. Товстоп'ятко, С.Б. Парій. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 96 с.

У пропонуваному навчально-методичному посібнику подано в систематизованому вигляді програмний матеріал дисципліни «Становлення фізичної культури в Україні». Висвітлюються окремі історичні питання з найдавніших часів і дотепер з урахуванням національних і регіональних аспектів. Лекційний матеріал поданий у компактному, лаконічному викладі, легкому для сприйняття. Водночас історичні події висвітлено у науково-конкретній формі, розширено та конкретизовано аналіз окремих подій та фактів.

Важливою складовою методичної частини є зміст практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів, тестові питання для самоперевірки та контрольні питання.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Середня освіта», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)».

Рецензент

Д.А. Люта, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи

Відповідальний за випуск

А.П. Конох, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Вступ	5
Конспект лекцій.....	7
<i>Тема 1. Витоки фізичної культури в Україні: первісне суспільство та скіфо-сарматська доба.....</i>	<i>7</i>
1. Витоки фізичної культури в Україні.....	7
2. Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу	8
3. Особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби	9
<i>Тема 2. Фізична культура в античних державах та у стародавніх слов'ян</i>	<i>11</i>
1. Розвиток фізичного виховання та спорту в античних державах Північного Причорномор'я.....	11
2. Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян	13
<i>Тема 3. Фізичне виховання у Київській Русі</i>	<i>15</i>
1. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі.....	15
<i>Тема 4. Розвиток фізичної культури у XIX-XX ст.: Східна та Західна Україна.....</i>	<i>18</i>
1. Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні	18
2. Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Східній Україні у XIX-XX ст.	18
3. Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні (кінець XIX – 30-ті рр. XX ст.).....	20
<i>Тема 5. Спортивно-гімнастичний рух та розвиток спорту за часів УРСР</i>	<i>22</i>
1. Зародження та розвиток спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні: діяльність сокільських, січових, пластових, лугових та спортивних товариств Галичини	22
2. Особливості спортивного руху в Закарпатті та Буковині у першій третині XX ст.....	24
3. Розвиток спорту за часів УРСР: організаційні, програмно-нормативні та науково-методичні основи системи фізичного виховання	26
<i>Тема 6. Україна в міжнародному олімпійському русі.....</i>	<i>32</i>
1. Україна в міжнародному олімпійському русі	32
2. Виступи українських спортсменів у Олімпійських іграх	34
<i>Тема 7. Роль Національного олімпійського комітету України у розвитку спорту</i>	<i>38</i>
1. Створення НОК України та особливості його діяльності	38
2. Особливості, проблеми та перспективи розвитку спортивного руху в сучасній Україні	39
<i>Тема 8 Фізична культура на Запорізькій Січі</i>	<i>43</i>
1. Особливості народної фізичної культури українського народу	43
2. Система військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі	46

<i>Тема 9. Система оздоровлення запорозьких козаків та розвиток спорту в Запорізькому регіоні</i>	52
1. Загальна характеристика системи оздоровлення запорозьких козаків.....	52
2. Історія становлення та розвитку фізичної культури та спорту у Запорізькій області.....	54
<i>Тема 10. Фізична культура як складова національної ідентичності</i>	60
1. Роль фізичної культури у вихованні національної свідомості українців.....	60
2. Вплив економічних і соціальних чинників на розвиток фізичної культури в Україні	63
Практичні заняття	66
<i>Тема 1. Фізична культура скіфів та античних держав</i>	66
1. Фізична культура скіфо-сарматської доби	66
2. Особливості фізичного виховання в античних державах Північного Причорномор'я.....	67
<i>Тема 2. Слов'янські традиції фізичного виховання</i>	69
1. Практичне значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян ...	69
2. Провідні форми фізичного виховання у Київській Русі	70
<i>Тема 3. Історія спортивно-гімнастичного руху на західноукраїнських землях</i>	72
1. Діяльність сокільських, січових, пластових, лугових товариств.....	73
2. Роль Івана Боберського у розвитку спортивного руху	74
<i>Тема 4. Україна в Олімпійських іграх</i>	76
1. Досягнення українських спортсменів на Олімпійських іграх.....	76
2. Особливості організації роботи НОК України	78
<i>Тема 5. Фізична культура на Січі та її спадщина</i>	80
1. Фізична культура та військово-фізичної підготовки козаків	80
2. Спадщина фізичної культури Запорізької Січі	81
Зміст самостійної роботи.....	84
<i>Тема 1. Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні</i>	84
<i>Тема 2. Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Закарпатті та Буковині</i>	85
<i>Тема 3. Науково-методичні основи системи фізичного виховання за часів УРСР</i>	86
<i>Тема 4. Розвиток спортивного руху в сучасній Україні</i>	87
<i>Тема 5. Історія становлення фізичної культури та спорту у Запорізькій області</i>	88
<i>Тема 6. Народні спортивні ігри та змагання як частина традиційної культури України</i>	89
Підсумковий контроль.....	90
Література	93



ВСТУП

Навчальна дисципліна «Становлення фізичної культури в Україні» належить до циклу дисциплін професійної підготовки бакалаврів спеціальності «Середня освіта», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)». Розрахована на один навчальний семестр і охоплює 2 змістові модулі навчального матеріалу. Структурно охоплює лекційні та практичні заняття, самостійну роботу студента. Формою контролю є поточний тестовий контроль; поточна оцінка практичних умінь та навичок, оцінка індивідуального завдання, поточний тестовий контроль, екзамен.

«Становлення фізичної культури в Україні» – це навчальна і наукова дисципліна, що охоплює систему емпіричних та теоретичних знань щодо виникнення й розвитку засобів, форм, методів, ідей та теорій фізичного виховання та спорту, спираючись на науково-історичні пошуки та дослідження.

Курс вивчає різноманіття й закономірності історичних подій та процесів, що призвели до виникнення і розвитку фізичної культури та спорту в Україні з найдавніших часів і до наших днів. «Становлення фізичної культури в Україні» є навчальною дисципліною, оскільки має предмет, об'єкт і суб'єкт вивчення, включена до змісту навчальних планів освітніх закладів.

Предметом вивчення є фізична культура і спорт як органічна частина всієї людської культури, виховання й освіти людей, підготовки їх до трудової й військової діяльності. Об'єктом вивчення є виробничі відносини людей, економіка, політика й ідеологія, досягнення науки, філософії, естетичні, релігійні й інші погляди людей, що суттєво вплинули на історичний розвиток і сучасний стан фізичної культури та спорту в Україні. Суб'єктом вивчення є учасники історичних подій та процесів, які безпосередньо сприяли примноженню і накопиченню знань та історичних матеріалів, що наочно показують поступальний розвиток фізичної культури та спорту від найпростіших форм до сучасного стану. Під час вивчення дисципліни особлива увага приділяється як особливостям зародження і розвитку фізичної культури та спорту в Україні, так і окремим регіональним особливостям становлення фізичної культури та спорту від давнини до сучасності.

Основні завдання вивчення дисципліни «Становлення фізичної культури в Україні»: засвоїти знання щодо становлення і розвитку фізичної культури в Україні, виникнення й розвитку засобів, форм, методів, ідей та теорій фізичного виховання та спорту; виробити навички роботи з історичними та науковими джерелами; виробити навички оцінювати спортивні явища та події; виробити навички застосовувати набуті знання у професійній діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей: здатність виявляти повагу та цінувати українську національну культуру, багатоманітність і мультикультурність у суспільстві; здатність до вираження

національної культурної ідентичності, творчого самовираження, усвідомлювати необхідність рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу; розуміння сучасних тенденцій і регіональних особливостей розвитку системи фізичного виховання; цінування та повага різноманітності та мультикультурності; здатність виховувати в учнів позитивне ставлення до несхожості до інших культур, поваги до різноманітності та соціокультурних особливостей традицій інших країн у практиці фізичного виховання.

Навчальна дисципліна «Становлення фізичної культури в Україні» пов'язана з дисциплінами, які мають забезпечити випускників відповідними знаннями й сформувати вміння застосовувати їх у майбутній професійній діяльності. Пререквізити вивчення, спрямованими на формування загального уявлення про історичний, соціальний і правовий контекст, у якому розвивалася фізична культура в Україні є: «Історія України» – забезпечує знання історичних передумов і контексту розвитку фізичної культури в Україні; «Вступ до спеціальності і техніка безпеки» – знайомить із професійними основами та актуальними аспектами фізичної культури; «Українська мова професійного спрямування» – формує навички академічного письма, необхідні для аналізу історичних джерел; «Права і свободи людини та громадянина в Україні» – дає розуміння правового поля, в якому розвивалася фізична культура; «Теорія і методика фізичного виховання» – розширює розуміння історичних основ, методик та сучасних підходів у фізичному вихованні. Постреквізити курсу, покликані поглиблювати отримані знання й дають змогу використовувати їх у практичній діяльності: «Методика викладання українських народних забав і ігор» – поглиблює знання про традиційні аспекти фізичної культури в Україні; «Сучасні фізкультурно-спортивні програми та методи» – використовує історичний досвід для адаптації до сучасних потреб; «Професійна майстерність вчителя фізичної культури» – інтегрує знання курсу в професійну діяльність

Відтак курс «Становлення фізичної культури в Україні» має тісний зв'язок з іншими навчальними дисциплінами, які обґрунтовують загальні закономірності фізичного виховання і спорту. Опираючись на знання інших дисциплін, він своєю чергою доповнює і розвиває ці дисципліни.



Тема 1. Витоки фізичної культури в Україні: первісне суспільство та скіфо-сарматська доба

Мета: формування теоретичних знань щодо витоків фізичної культури на українських землях у різні періоди прадавніх часів.

Основні поняття: Трипільська культура, тризна, кімерійці, скіфи, сармати.

План

1. Витоки фізичної культури в Україні.
2. Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу.
3. Особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби.

1. Витоки фізичної культури в Україні

Фізична культура на українських землях бере свій початок із прадавніх часів, коли перші племена, що населяли ці території, створювали основи для гармонійного розвитку особистості та зміцнення здоров'я через фізичну активність. Розвиток фізичної культури був зумовлений життєвими потребами – виживанням у складних природних умовах, полюванням, військовими сутичками, працею та ритуально-культурою діяльністю.

Умовно, розвиток фізичної культури на українських землях можна поділити на *декілька періодів*.

1. Первісні часи (епоха первісного суспільства). Перші форми фізичної активності виникали як необхідність для виживання: полювання, рибальство, землеробство та скотарство. Фізична підготовка була пов'язана із розвитком витривалості, сили, спритності та швидкості. У ритуальних обрядах часто використовувалися елементи танців, змагань та ігор, що мали символічне значення.

2. Скіфо-сарматська доба (VII ст. до н.е. – IV ст. н.е.). Скіфи та сармати, які мешкали на території сучасної України, приділяли велику увагу військовій підготовці, оскільки вели кочовий спосіб життя та постійно брали участь у військових конфліктах. Основними видами фізичної активності були верхова їзда, стрільба з лука, метання списа, боротьба та вправи зі зброєю.

Геродот у своїх працях згадував про фізичні вправи скіфів, а також їхню витривалість і здатність долати великі відстані верхи на конях.

3. Античний період (VI ст. до н.е. – IV ст. н.е.). В античних містах-державках Північного Причорномор'я (Ольвія, Херсонес, Пантікапей) фізична культура розвивалася під впливом грецьких традицій. Велике значення мали спортивні змагання, що проводилися з нагоди релігійних свят та громадських подій.

Збереглися згадки про змагання з бігу, боротьби, метання диска та списа. Фізична культура була невіддільною частиною виховання юнаків та військової підготовки.

4. Київська Русь (IX–XIII ст.). Фізична культура в Київській Русі була тісно пов'язана з військовою справою. Системи фізичної підготовки воїнів включали верхову їзду, стрільбу з лука, володіння мечем, списом, сокирою, веслування та плавання. Були відомі й зимові види фізичної активності – катання на санчатах, ковзанах та лижах.

Народні ігри та розваги мали характер змагань і сприяли фізичному розвитку молоді (перетягування каната, кулачні бої, боротьба). Під час народних свят та обрядів проводилися масові ігри, танці та змагання, що мали виховне значення.

5. Козацька доба (XVI–XVIII ст.). Фізична підготовка була невіддільною частиною життя козаків. Вони мали досконало володіти зброєю, їздити верхи, плавати, долати природні перешкоди, демонструвати витривалість і спритність.

Козаки займалися боротьбою, стрільбою з лука та рушниці, фехтуванням, метанням списів та ножів. Фізична культура козаків також включала елементи загартування організму: вони вправлялися на свіжому повітрі за будь-яких погодних умов і дотримувалися суворої дисципліни. Народні ігри та забави, як-от «лава на лаву», «перетягування каната», кулачні бої, теж сприяли фізичному загартуванню молоді.

Фізична культура в Україні має глибокі історичні корені, пов'язані з природними умовами, військовою справою та народними традиціями. Від прадавніх часів до козацької доби фізична активність була невід'ємною частиною життя, сприяла не лише фізичному загартуванню, а й вихованню морально-етичних якостей, що відіграли важливу роль у формуванні національної ідентичності українців.

2. Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу

Останні дослідження археологічної науки свідчать, що в Україні люди жили вже близько 800 000 років тому. 50 000 років тому на території України з'являється кремнієва зброя та знаряддя, а приблизно 12-8 000 років до н.е. було винайдено лук.

У добу первіснообщинного ладу було винайдено нові засоби пересування людини: човни (видовбані з дерева), лижі, санчата. Найдавніші зображення санчат в Україні належать до *Трипільської культури*. Племена трипільців залишили суттєвий слід у культурі України. Основою їх господарства були землеробство та тваринництво. У межах трипільських поселень існували культові місця, де відбувалися різноманітні ритуальні дійства з елементами рухливих ігор, забав, змагальних фізичних вправ.

Ритуальна діяльність первісних людей тісно пов'язувалася з фізичною активністю. Танці, ігри та змагання мали магічний характер і були спрямовані на забезпечення вдалого полювання, гарного врожаю або захисту від

природних сил. Обрядові танці та рухи імітували дії тварин або мисливців, сприяючи зміцненню фізичних здібностей учасників.

У поховальному обряді з'являється *тризна*, яка включала змагальні вправи, двобої, що засвідчено археологічними джерелами.

Популярними тут були також бойові танці. З розвитком культу бика у трипільців з'являються ігри-змагання з биком. У степу і на півдні лісостепу України розвинулося конярство. Жителі поселення Середній Стіг розводили найдавніших у світі свійських коней, використовуючи їх для їзди верхи.

3. Особливості фізичної культури скіфо-сарматської доби

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

У першій чверті I тис. до н.е. Північне Причорномор'я населяли племена *кімерійців*. У них надзвичайно розвинутим було конярство. Кімерійці вели грабіжницькі війни. Вони мали добре розвинуту систему військово-фізичної підготовки молоді. У них сформувалися елементи складних обрядів-ритуалів, де домінували військові вправи та змагання у спритності, витривалості, умінні володіти зброєю.

Племена *скіфів*, *сарматів* проживали у Північному Причорномор'ї протягом VII ст. до н.е. III ст. н.е. на Дону, Уралі та Кавказі. Більшість скіфів жили кочовим життям, постійно вели завойовницькі війни, і тому військово-фізична підготовка була неодмінною частиною їхнього повсякденного побуту.

У зв'язку з тогочасним військово-політичним становищем у скіфів був неминучий розвиток бойової справи. Вони прекрасно володіли різними видами наступальної та захисної зброї. Очевидно, що ці якості здобувались в процесі довготривалих тренувань, добре організованого фізичного виховання.

Серед скіфів найпопулярнішими були верхова їзда та стрільба з лука. При чому у них як чоловіки, так і жінки однаково майстерно володіли конем і луком. Скіф народжувався у сідлі й проводив у ньому більшість свого часу. Майстерне володіння скіфами луком було оцінено багатьма народами, зокрема, стародавні греки запрошували скіфів для навчання стрільби з лука, скіфські раби-стрільці служили в Афінах в ролі поліціантів. Зі скіфами тісно були пов'язані сармати. Їх змальовують як сильних, жорстоких і неблаганних ворогів. Сарматські воїни були прекрасними вершниками й добре володіли зброєю. Навіть жінки брали участь у битвах і нічим не поступались воїнам-чоловікам у стійкості та мужності.

У дитячих похованнях скіфів і сарматів часто знаходять наконечники стріл, що дозволяє припускати передачу рухового досвіду у зв'язку з військовою направленістю життя. І у скіфів і у сарматів понад 20% жіночих поховань містять озброєння. Це свідчить, що у цих племенах військово-фізичній підготовці піддавалося й жіноче населення.

Таким чином, фізичне виховання у скіфо-сарматських племен мало військово-прикладний характер. При чому військово-фізичній підготовці піддавалися не лише чоловіки, а й жінки. Зважаючи на успішне ведення скіфо-

сарматськими племенами бойових дій, їх виховна система була досить ефективною.

Питання для самоперевірки

1. Яке знаряддя праці було винайдено на території України у період первіснообщинного ладу приблизно 12-8 тис. років до н.е.?
 - а) кремнієва зброя
 - б) лук
 - в) металеві наконечники
 - г) сокира
2. Які елементи фізичної культури характерні для ритуальних дійств трипільців?
 - а) змагання зі стрільби
 - б) рухливі ігри, забави, змагальні фізичні вправи
 - в) бойові танці
 - г) змагання на човнах
3. Який тип змагань був популярним серед трипільців у зв'язку з культом бика?
 - а) перегони на конях
 - б) бойові танці
 - в) ігри-змагання з биком
 - г) стрільба з лука
4. Хто з античних авторів описував скіфів у своїх творах?
 - а) Арістотель
 - б) Геродот
 - в) Платон
 - г) Гомер
5. Яка військово-фізична вправа була найпопулярнішою серед скіфів?
 - а) метання списа
 - б) стрільба з лука
 - в) боротьба
 - г) бойові танці

Правильні відповіді: 1б, 2б, 3в, 4б, 5б.



Тема 2. Фізична культура в античних державах та у стародавніх слов'ян

Мета: формування теоретичних знань щодо особливостей розвитку фізичного виховання в античних державах Північного Причорномор'я, житті стародавніх слов'ян.

Основні поняття: поліс, гімнасій, гімнасіарх, педотриб, анти, вишкіл, тризна, дужання.

План

1. Розвиток фізичного виховання та спорту в античних державах Північного Причорномор'я.
2. Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян.

1. Розвиток фізичного виховання та спорту в античних державах Північного Причорномор'я

У Північному Причорномор'ї починаючи з VII ст. до н.е. виникають *еллінські поліси*, найбільшими серед яких були: Ольвія (поблизу сучасного Миколаєва); Херсонес (в межах сучасного Севастополя); Тіра (в межах сучасного Білгород-Дністровського); міста Боспорського царства: Пантикапей (в межах сучасної Керчі), Горгіппія (в межах сучасної Анапи), Фанагорія (біля сучасного селища Сінне на Таманському півострові), Танаїс (біля сучасної станиці Недвигівської Ростовської області) та ін. Бувши окремими незалежними державами, північнопричорноморські поліси здебільшого зберігали віру, звичаї та традиції своїх метрополій. Фізичне виховання та спорт були неодмінною частиною їх суспільно-культурного життя.

У Стародавній Греції існував культ красивого, добре фізично розвинутого людського тіла. Олімпійські боги – це атлети досконалі як тілесно, так і духовно. Прагнучи бути схожими на своїх богів та з метою виховання здорових боєздатних громадян у будь-якому давньогрецькому полісі повинна була існувати хоча б одна школа фізичного виховання – гімнасій, а у великих містах їх було навіть декілька. Поселення не могло вважатися містом, якщо у ньому не було гімнасію.

Саме тому є природним існування шкіл фізичного виховання навіть у найвіддаленіших куточках давньогрецького світу, якими були міста Північного Причорномор'я. Аналізуючи археологічні та епіграфічні джерела можемо стверджувати про наявність гімнасіїв в античний період в Ольвії, Херсонесі, Пантикапеї та Фанагорії. Окрім того, згадки у написах із Танаїса та Горгіппії про посади гімнасіарха дозволяють припускати факт існування тіло виховних закладів і у цих містах.

Керівництво та нагляд за гімнасіями у кожному місті доручалися вибраним народними зборами чи радою особам – *гімнасіархам*. Ця посада вважалася особливо почесною і на неї висувалися видатні громадяни поліса, які

відзначалися особливими заслугами. Гімнасіархи слідкували за фізичною та моральною підготовкою юнаків, турбувалися про будівлю гімнасію, устаткування та обладнання, опалення та освітлення, а також про своєчасне постачання оливкової олії, якою натиралися атлети під час гімнастичних занять.

Існують відомості, що у Північному Причорномор'ї посади гімнасіарха існували в Ольвії, Херсонесі, Пантикапеї, Танаїсі, Горгіппії. Про це свідчать багато чисельні епіграфічні джерела.

Безпосередньо за фізичну підготовку учнів гімнасію відповідали *педотриби* – вчителі гімнастики. Вони не лише навчали, але й виховували своїх учнів, а за необхідності карали за непослух.

Школою військово-фізичної підготовки юнаків у північнопричорноморських містах, як і повсюдно в Елладі, був інститут ефебії.

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

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

Окрім місцевих, північнопричорноморські атлети також брали участь у багатьох загальногрецьких іграх. Це підтверджують знахідки на території Північного Причорномор'я нагород за перемоги у загально еллінських змаганнях та аналіз епіграфічних джерел як місцевого, так і немісцевого походження.

Атлети Північного Причорномор'я брали також участь і в афінських святкуваннях, найвідомішими з яких були Панафінеї, де переможці нагороджувалися розмальованими амфорами наповненими оливковою олією, добутою з плодів дерев присвячених Афіні. На призових посудинах з одного боку зображувався вид змагань, у якому була отримана перемога, з іншого богиня Афіна та напис “нагорода з Афін”. Саме знахідки панафінейських амфор на території Північного Причорномор'я дозволяють стверджувати про безпосередню участь північнопричорноморських атлетів у Панафінеях, оскільки ці посудини використовувалися лише як призи й не призначались для торгівлі.

Отже, можна стверджувати про існування в античному Північному Причорномор'ї системи фізичного виховання та агоністики, які в цілому наслідували давньогрецьку традицію. Між північнопричорноморськими колоніями та іншими полісами давньогрецького світу існували своєрідні

взаємозв'язки у галузі спорту. Рівень підготовки атлетів з Північного Причорномор'я був достатнім для участі та перемоги у загально грецьких змаганнях.

2. Значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян

Вже у V-VI ст. предки українського народу займали майже всю територію сучасної України, від пущ Полісся до Чорного моря і від Карпат до Дону. Вони виступають як окрема слов'янська група під іменем *антів*.

Давні літописці та мандрівники розповідають про характерні риси життя і поглядів древніх слов'ян, предків українського народу. В умовах постійних воєн із сусідніми племенами найбільше цінувалися фізичні якості людини.

Серед важких змагань із природою і боротьби із чужими племенами особливого значення набувала фізична сила, загартованість, спритність. Улюбленими заняттями та розвагами пращурів були лови, де не раз доводилося йти зі списом на ведмедя або наздоганяти й ловити диких коней. Молоді силачі відзначалися своєю прудкістю та силою на народних ігрищах.

Предки українського народу жили на шляху, який з'єднував Європу і Азію, Південь і Північ. Саме таке геополітичне розташування сприяло виробленню своєрідної системи фізичного виховання, яке відіграло чи не найголовнішу роль у військовому вишколі слов'ян-воїнів.

Тогочасний слов'янин жив близько до природи, і як господарські заняття, так і весь світогляд нашого пращура пов'язувалися з явищами природи. Стародавня слов'янська релігія – це культ природи. Найхарактернішою рисою слов'янських вірувань був їхній зв'язок із землею. Близьке до природи життя давало людині гармонійний, життєрадісний погляд на світ. Тяжка щоденна праця чергувалася з радіщами та розвагами. В іграх, піснях, танках, змаганнях людина проявляла свої природні сили й вдосконалювала їх.

Фізичні вправи та ігри часто супроводжували різноманітні язичницькі обряди, а ритуальні танці символізували боротьбу, полювання чи сільськогосподарську працю. Ігри та змагання часто були пов'язані зі святами (наприклад, Купайлом чи Колодієм).

Стародавні літописи свідчать про так звану *тризну* – обряд пошанування загиблого воїна або померлого родича. Цікаво, що в програму тризни входили співи, танці, *дужання*, різноманітні ігри та забави.

Навчання влучного володіння луком починалося з дитячих років, одночасно з навчанням їзди верхи. Подальше виховання дитини проходило під наглядом батька та членів роду. Особлива роль у підготовці майбутніх захисників відводилася старійшинам роду або найдосвідченішим його членам. Фізичне вдосконалення юних слов'ян проходило в постійних іграх, забавах, танцях, змагальних вправах.

Фізичні вправи в житті стародавніх слов'ян мали надзвичайно важливе значення, адже сприяли гармонійному фізичному та моральному розвитку людини. Вони були тісно пов'язані з трудовою діяльністю, військовою підготовкою, обрядами та традиціями. Саме завдяки високому рівню фізичної

підготовки слов'яни змогли успішно протистояти численним зовнішнім загрозам і сформувати міцні громади, що згодом стали основою для утворення державних утворень на території сучасної України.

Питання для самоперевірки

1. У якому столітті до н.е. було споруджено гімнасій в Ольвії?
 - а) VII ст. до н.е.
 - б) IV ст. до н.е.
 - в) V ст. до н.е.
 - г) III ст. до н.е.
2. Хто керував гімнасіями в античних полісах Північного Причорномор'я (назва посади)?
 - а) педотриб
 - б) гімнасіарх
 - в) космет
 - г) агонифет
3. На честь якого бога проводилися Аполлонії в античних містах Північного Причорномор'я?
 - а) Ахілл
 - б) Гермес
 - в) Аполлон
 - г) Геракл
4. Що означає термін «Ахіллів Дром»?
 - а) ристалище Ахілла
 - б) святкування на честь Гермеса
 - в) гімнасій у Херсонесі
 - г) ігри на честь Аполлона
5. Яке змагання, унікальне для Північного Причорномор'я, згадується в джерелах?
 - а) стрибки у довжину
 - б) кулачний бій
 - в) анкіломахія
 - г) гіппічні змагання

Правильні відповіді: 1в, 2б, 3в, 4а, 5в.



Тема 3. Фізичне виховання у Київській Русі

Мета: формування теоретичних знань щодо основних рис фізичного виховання у Київській Русі.

Основні поняття: постриг, дужання, княжа дружина, отроки, мужі, вої.

План

1. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі.

1. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі

У період формування Київської Русі у предків-українців збереглося багато самобутніх традицій національного тіловиховання. Молоді, починаючи ще з дитячого віку, прищеплювалися необхідні для праці та військової справи навички та якості.

Ще з часів військової демократії збереглися звичаї вишколу дітей. Одним із таких древніх ритуалів були *«постриги»* – перша в житті дитини посадка на коня.

Так, наприклад, «постриги» князя Ігоря відбулися в трирічному віці. Семирічним хлопчиком він опинився в Новгород-Сіверському. У цьому віці в Древній Русі починали навчати грамоти, стрільби із лука, фехтуванню, володінню списом і арканом, їзди верхи, а з дванадцяти років – і військовим хитроцям. Таким чином, до військового життя готувалися ще з дитинства. Святослав Ігорьович, наприклад, почав воювати вже малою дитиною. Володимир Мономах ходив на лови від тринадцятого року життя. Данило Галицький уже кільколітнім хлопчиком володів мечем.

Слов'яни завжди споруджували собі річкові човни. Спершу це були видовбані стовбури дерев. Існують письмові свідчення, що такі *одно деревні човни* були поширеними на Дніпрі в X столітті. Про велику вправність українських воїнів-морепоходів свідчать їхні морські походи під проводом князів Олега та Ігоря.

Найголовнішими засобами фізичної підготовки в цей період були різноманітні ігри та фізичні вправи, тісно пов'язані з трудовою та військовою діяльністю. Юнаки змагались і в плаванні, стрільбі з лука, кінських «ристалищах», метанні списа.

Цікаво, що серед дорослих ще мала певну популярність гра з биком або двобій людини з роз'ятреною твариною.

Відомо, що в Україні ще з до княжих часів були розповсюджені різноманітні види дужання (боротьби). *Дужання*, як один з ефективних засобів фізичного виховання, мало багато різновидів. Це *боротьба «на ременях»*, *«спас»*, *«навхрест»* тощо.

На початку IX століття в Київській Русі починає зароджуватися професійна військова організація – *дружина* князя. Вона складалася з трьох підрозділів. У перший – входили найбільш знатні, досвідчені воїни, які складали верхівку князівської влади. Другий підрозділ складався з молодих юнаків: «отроків», «юних». У третьому підрозділі гуртувалися власне *вої* – мужі хоробрі, які аж до половини XI ст. були головною силою князівської дружини.

Важливими засобами військово-фізичної підготовки воїв були дужання, двобої на палицях. Слід зауважити, що в Русі культ меча був настільки сильний, що меч застосовувався виключно у військовому поході. Відомо, що навіть проти повсталих смердів князі воювали іншою зброєю – бойовими сокирами. А в мирні часи всі постійно вправлялися в так званих двобоях на палицях, в чому вважалися неперевершеними майстрами. Суттєвим засобом фізичної підготовки воїнів були лови.

Важливим компонентом військово-психологічної підготовки воїнів слід вважати і морально-фізичний вишкіл. Суворе, небезпечне життя спричиняло гартування міцних характерів русичів. Так, князь Святослав: «...в походах не возив за собою возів, ані казанів, не варив м'яса, ... не мав він шатра, а спав на сідлі, – такими були і всі інші його воїни...».

Питання фізичної культури в ті часи звичайно не мали ґрунтовного наукового забезпечення. Однак, національна фізична культура українців базувалася на багатовіковому досвіді, певному комплексі знань в галузі лічби. Використовуючи багатий досвід попередніх поколінь, починає формуватися своєрідна національна система фізичного виховання. Одним із компонентів був здоровий спосіб життя, який ґрунтувався на чіткому виконанні релігійних обрядів (чергування постів – «скоромних днів», велике значення режиму дня тощо).

Велике значення в народних змагальних іграх приділялось віковому розподілу учасників цих ігор. Наприклад, відомо, що у боях навкулачки не допускалося, щоб досвідчені бійці змагалися з юнаками.

Необхідно зауважити, що фізична культура українського народу, розвиваючись на власній національній основі, мала не замкнений і обмежений характер. На розвиток фізичної культури українців мали безпосередні впливи культурні надбання сусідніх народів. Так, відомо, що на зразок західноєвропейських лицарських турнірів, відбувалися своєрідні «руські ігрища».

Проте, вбираючи в себе кращі зразки європейської культури, фізична культура українського народу за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася в першу чергу на звичаях та традиціях свого народу, що і зумовлювало її прогресивність.

Питання для самоперевірки

1. Що таке «постриги» в контексті фізичного виховання Київської Русі?
 - а) ритуал посвяти у воїни
 - б) перший урок письма

- в) перша посадка дитини на коня
 - г) навчання бойових хитрощів
2. Який компонент виховання у Київській Русі включав ігри, пов'язані з трудовою та військовою діяльністю?
- а) грамотність
 - б) змагальні ігри та фізичні вправи
 - в) ремесло
 - г) релігійні обряди
3. Яка зброя використовувалася воїнами Київської Русі виключно у військових походах?
- а) сокира
 - б) меч
 - в) лук
 - г) палиця
4. Які види боротьби були популярними в Київській Русі?
- а) боротьба «навхрест», «на поясах», «Спас»
 - б) самбо, дзюдо, айкідо
 - в) греко-римська боротьба, вільна боротьба
 - г) карате, кікбоксинг
5. Що було основою фізичної культури в Київській Русі, яка сприяла розвитку здорового способу життя?
- а) використання природних умов та лікувальних трав
 - б) змагальні ігри та військові вправи
 - в) чітке виконання релігійних обрядів та дотримання режиму дня
 - г) народні традиції боротьби

Правильні відповіді: 1в, 2б, 3б, 4аб, 5в.



Тема 4. Розвиток фізичної культури у XIX-XX ст.: Східна та Західна Україна

Мета: формування теоретичних знань щодо розвитку фізичної культури на українських землях у XIX-XX ст.

Основні поняття: руханкове товариство, сокільський рух, скаутські організації, січові та лугові товариства.

План

1. Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні.
2. Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Східній Україні у XIX-XX ст.
3. Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні (кінець XIX – 30-ті рр. XX ст.).

1. Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні

Розвиток фізичної культури в Україні з кінця XIX ст. був досить різноплановим – пов'язаним зі змінами у політичній ситуації. Становлення фізичної культури відбувалося в умовах бездержавності. Українські землі були розділені між різними імперіями: східна частина належала до царської Росії; західну було поділено між Австро-Угорщиною, Польщею та Румунією.

Впродовж першої третини XX століття в Західній Україні, регіоні на той час відокремленому від більшої частини українських земель, функціонувала своя, особлива модель розвитку спортивного руху. Зокрема відомо про систему організації і проведення спортивних змагань, ідейні й програмні основи спортивного руху, роль окремих діячів, розвиток спортивної термінології.

У цілковито інших історичних умовах формувалась система спорту в Наддніпрянській Україні. Йдеться перш за все про впливи царської Росії на український спортивний рух в перші десятиліття XX століття.

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

2. Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Східній Україні у XIX-XX ст.

У даний період українські землі східної частини України перебували під владою Російської імперії. Після поразки в Кримській війні 1856 року в імперії настає загострення кризи феодално-кріпосної системи. У 1961 році відбувається скасування кріпосного права.

Ця подія стає початком розвитку нових відносин у різних сферах життя суспільства. Відбувається багато нових реформ. Зокрема, в ході військової реформи було скасовано 25-річну службу і введено загальну військову повинність. Це висунуло потребу в належній фізичній підготовці юнаків. У

наслідок цього відбувається реформа і в галузі освіти – було введено обов'язковий урок гімнастики. Збільшується кількість міського населення, відповідно зростає активність життя міста. Таким чином, встановлюються сприятливі обставини для розвитку спортивних організацій.

У країні виникає *спортивно-гімнастичний рух*. В 1861 році в Одесі засновується перше *руханкове товариство*. Виникають гуртки любителів спорту в Харкові, Юзівці (Донецьк). На початок I Світової війни в Києві нараховувалося 4 студентські спортивні гуртки.

Починають розвиватися окремі види спорту. Серед найпоширеніших – *футбол*, який одержав розповсюдження в промислових регіонах (Одещина, Донеччина), де працювало багато закордонних інженерів. Один із перших гуртків було організовано в 1897 році в Одесі.

Поширювалася традиційна для України *боротьба*. Її розповсюдження було пов'язане із цирковим мистецтвом (це світова тенденція). Змагання з боротьби були дуже популярними. Один із найяскравіших українських борців – *Іван Піддубний*, який впродовж 40 років знаходився на високих щаблях спортивної боротьби, був 6-разовим чемпіоном світу.

Дуже популярним був *велоспорт*. По всій країні організовуються гуртки любителів велоспорту, будуються велодроми. Залучаються навіть жінки. Один із перших гуртків було засновано в 1900 році в Розівці на Донеччині. Серед відомих велосипедистів імена Івана Підгайського та Сергія Уточкіна – учасників багатьох велопробігів, які вражали своєю тривалістю та протяжністю. Зокрема, було навіть організовано велопробіг Київ – Північна Африка. У 1914 році проведено велопробіг Маріуполь – Бердянськ – Мелітополь – Сімферополь – Севастополь.

Популярною була також *важка атлетика*. Перший гурток було відкрито в 1896 році у Маріуполі, який стає одним із центрів розвитку цього виду спорту в царській Росії. Відоме було ім'я Миколи Лукіна, який розтягував руками автомобільну шину.

Із запізненням порівняно зі світовими тенденціями в Російській імперії почали розвиватися спортивно-гімнастичні організації, зокрема популярним був *сокільський рух*. У 1907 році в Києві було зафіксовано утворення перших сокільських організацій. У Києві, Кам'янець-Подільському, Вінниці організовуються «Січі». Існували також і *скаутські організації*. Але вже в 1911-1912 роках всі ці товариства було заборонено царським урядом у зв'язку із визвольними ідеями, які пропагувалися ними.

До Першої світової війни (в 1904 році) відзначаються перші виступи представників Російської імперії в Олімпійських іграх. Відома активна участь у зародженні та становленні олімпійського руху російського генерала українського походження – *Олексія Бутовського*.

Вперше команда Російської імперії бере участь офіційною делегацією (до якої входили і українські спортсмени) на Іграх Олімпіади в 1912 році. Команда Російської імперії символічно розділила 15-16 місце із командою Австро-Угорщини, під владою якої перебувала інша частина українських земель.

Для Російської імперії це був невдалий виступ, що вразив самолюбство правителів держави. Тому було прийнято рішення з метою покращення розвитку спорту в країні та відбору кращих спортсменів регулярно проводити *Всеросійські Олімпіади*.

Першу таку Олімпіаду було проведено в 1913 році в м. Києві. Вибір міста-організатора був зумовлений наявністю в Києві єдиного в країні стадіону.

У цих змаганнях брали участь представники 20 міст царської Росії (Санкт-Петербург, Москва, Київ, Харків, Чернігів, Одеса, Луцьк, Кам'янець-Подільський, Севастополь, Катеринослав, Рівне, Варшава, Рига, Тирасполь та інші), близько 600 учасників, які змагалися у 11 видах спорту (легка атлетика, важка атлетика, греко-римська боротьба, плавання, стрибки у воду, фехтування, гімнастика, стрільба, кінний спорт, велоспорт, мотоциклетний спорт). Географія міст-учасників турніру засвідчує активний розвиток спорту в Україні.

Цікаво, що для організації проведення першої Всеросійської Олімпіади у Києві було створено *Київський олімпійський комітет*, який очолив відомий фізіолог *Олександр Анохін*.

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

3. Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні (кінець XIX – 30-ті рр. XX ст.).

Своєрідно розвивалася фізична культура в Західній Україні, яку було поділено між декількома державами: Австро-Угорська імперія, Польща, Румунія. Порівняно із землями Східної України, тут склалися більш сприятливі умови для розвитку спортивно-гімнастичного руху.

Кінець XIX-початок XX століття в Західній Україні ознаменувався піднесенням національно-культурного життя серед українців. Однією з особливостей цього процесу було те, що важливою складовою культурного, національного й політичного життя став *спортивно-гімнастичний рух*.

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

Характерною рисою спортивно-гімнастичних товариств Західної України була їх чітка націоналістична позиція. Тут спортивні організації утворювалися за національною ознакою: польські, угорські, румунські, українські. Так, наприклад, у Львові існував одночасно польський та український «Сокіл».

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

Питання для самоперевірки

1. Що було однією з основних передумов розвитку фізичної культури в Україні в кінці XIX століття?
 - а) інтеграція до міжнародного спортивного руху
 - б) зростання промисловості в містах
 - в) вплив релігійних обрядів на спортивний рух
 - г) політична ситуація та розділення українських земель між імперіями
2. Який вид спорту набув поширення в Україні в промислових регіонах наприкінці XIX – початку XX століття завдяки іноземним інженерам?
 - а) велоспорт
 - б) важка атлетика
 - в) футбол
 - г) греко-римська боротьба
3. Що сприяло розвитку спортивного руху у Східній Україні після 1861 року?
 - а) впровадження уроків фізичної культури у навчальних закладах
 - б) введення обов'язкової військової служби
 - в) поява велодромів у великих містах
 - г) заснування спортивних організацій закордонними інвесторами
4. Який вид спорту здобув популярність у Західній Україні завдяки національно-виховному руху?
 - а) боротьба
 - б) футбол
 - в) легка атлетика
 - г) гімнастика
5. Що було особливістю розвитку фізичної культури в Західній Україні в кінці XIX – на початку XX століття?
 - а) підтримка державної влади національних організацій
 - б) політизація спортивних товариств та розподіл за національною ознакою
 - в) об'єднання спортивних товариств у великі міжнародні організації
 - г) зосередження спортивних центрів виключно в міських районах

Правильні відповіді: 1г, 2в, 3а, 4г, 5б.



Тема 5. Спортивно-гімнастичний рух та розвиток спорту за часів УРСР

Мета: формування теоретичних знань щодо особливостей розвитку фізичної культури та спорту у першій третині ХХ ст. та за часів УРСР.

Основні поняття: руханкове товариство, спортові клуби, спартакіади.

План

1. Зародження та розвиток спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні: діяльність сокільських, січових, пластових, лугових та спортивних товариств Галичини.

2. Особливості спортивного руху в Закарпатті та Буковині у першій третині ХХ ст.

3. Розвиток спорту за часів УРСР: організаційні, програмно-нормативні та науково-методичні основи системи фізичного виховання.

1. Зародження та розвиток спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні: діяльність сокільських, січових, пластових, лугових та спортивних товариств Галичини

На Західній Україні з кінця ХІХ ст. постає новітній спортивно-гімнастичний рух. Своїм завданням цей рух ставив гармонійне, всебічне фізичне і психічне виховання українського народу в сукупності з формуванням характеру в душі потреб української нації.

У 1887 році у Львові укладається перший статут для українського гімнастичного товариства за чеським зразком, але лише у 1894 році влада дозволяє заснувати перше українське *руханкове товариство «Сокіл»* у Львові.

Свою діяльність це товариство поширює на весь край, окрім *руханки й змагу* (у містах), організовується *пожежна справа* (у селах) і *мандрівництво*.

У 1889 році у Чернівцях видано перший український підручник руханки. Далі виходить низка інших руханкових і спортових підручників.

Львівський «Сокіл» за головування *Івана Боберського* (1908-14 рр.), стає незабаром централею під назвою *«Сокіл-Батько»*, засновує «Сокільський майдан» у Львові, вишколює інструкторів та вчителів фізкультури, бере участь у *сокільському здвигі* в Празі (1912 р.) з чималим гуртом українських «соколів» з Галичини. Велике значення для пробудження національного життя мають сокільські здвиги (Стрий 1906 рік, Тернопіль 1910 рік, I Крайовий здвиг у Львові 1911 рік). У 1912-14 рр. при «Соколах» організовуються стрілецькі сокільські курені у Львові, Дрогобичі та інших місцевостях.

У 1900 році доктор *Кирило Трільовський* заснував *руханково-пожежне товариство «Січ»*. Відділи цього товариства розвивалися переважно на Гуцульщині. Спочатку вони працюють самостійно, а потім з'єднуються (1912

рік) в *Український Січовий Союз*; крім того, «Сокіл-Батько» закладав від 1909 року свої січові організації.

Український Січовий Союз скликав здвиги «Січей» у Станіславі в 1910 році, Снятині в 1912 році, у Львові в 1914 році (спільно з «Соколом-Батьком»). За галицьким зразком організуються «Січі» на Буковині від 1903 року, на Закарпатті – від 1920 року.

Спортові клуби організувала спершу університетська молодь, яка 1911 року заснувала *спортове товариство «Україна»* у Львові. Це товариство влаштувало змагання з копаного м'яча з поляками, чехами, угорцями, німцями, легкої атлетики, дужання, *сітківки*, *наколесництва* та інші.

У 1911 році відбуваються I *Запорізькі ігрища* (Львів), 1914 року – II Запорізькі ігрища. 1911 року *Олександр Тисовський* організує «*Пласт*». З 1912 року, за почином *Івана Чмоли*, українські студенти Львівського Університету утворюють стрілецькі гуртки, проводять змагання зі стрільби. Спортові клуби існують у Перемишлі («Сянова Чайка»), Тернополі та інших містах.

Завершенням праці всіх українських фізкультурників і грандіозною маніфестацією українства був другий крайовий (так званий шевченківський) здвиг 28 червня 1914 року у Львові (12 000 учасників), де взяли участь «Сокіл Батько», Український Січовий Союз, спортові клуби, пластові гуртки, стрілецькі відділи (що у 1914 році створили *легіон Українських Січових Стрільців*). У 1914 році «Сокіл Батько» об'єднав 974 гнізда.

Під час визвольної боротьби 1917-20 рр. в Україні, не зважаючи на воєнний стан, голод, окупацію, фізична культура на всіх українських землях не замирала. По всій Україні були створені *напіввійськові*, *напівспортові юнацькі загони*, що відіграли чималу роль у визвольних змаганнях українського народу.

Після війни розвиток української фізичної культури на теренах, окупованих Польщею, Чехословаччиною і Румунією, затримувався владою, яка намагалася ввести фізичне виховання українців у рамки своїх державних спортових і фізкультурних товариств. Але українська громада увесь час уперто боролася за власні національні форми фізичної культури.

На українських землях під владою Польщі фізичне виховання молоді в школі, крім руханки (за шведською й данською системою з елементами німецької), містило різноманітні заняття на свіжому повітрі влітку і взимку, мандри та таборування (організовані «Пластом»). Рівень фізичної культури порівняно з австрійською передвоєнною школою дуже зріс. Крім того, провідна українська установа «Рідна Школа» щороку влаштувала великі здвиги шкільної молоді з дбайливо підготованими вправами на площі «Сокола Батька» у Львові та інших містах.

Після війни змагання проводить спершу шкільна (чоловічі й жіночі гуртки) й університетська молодь. Відновили свою діяльність «Соколи». У 1923 році «Сокіл Батько» відновив Запорізькі ігрища, він же проводив третій крайовий здвиг в 1934 році. Відновлюють свою працю також «Січі», а коли влада заборонила їх діяльність в 1924 році, *Роман Дашкевич* заклав замість них в 1925 році «*Луги*», що мали у Львові рухівню й Луговий майдан (1934 рік); під тиском обставин «Луг» статутом 1932 року змушений був підпорядкуватися

контролю державного Уряду Фізичного Виховання й відмовитися від ведення протипожежної справи. У 1939 році «Луги» налічували 805 товариств і до 50 000 членів, проводили окружні та крайові здвиги.

Постали нові спортові клуби, товариства, секції (чоловічі й жіночі): у Львові – Карпатський лещатарський клуб, Український Студентський Спортовий Клуб; засноване туристично-краєзнавче товариство «Плай», «Мета», «Стріла»; ловецьке товариство «Тур», в Перемишлі – «Сян», у Станіславі – «Пролом», у Стрию – «Скала», «Орлів», «Каменярь» і багато інших – з перевагою копаного м'яча, рідше з іншими спортивними напрямками.

Такий активний розвиток потребував утворення керівної організації для планування роботи. Спортова секція «Сокола Батька» й спортові клуби створили 1925 року *Український спортовий союз* (УСС), який проводив окружні й крайові змагання, курси та вишкільні табори, започаткував загальну «Відзнаку фізичної вправності» (1934-1939 рр.), видавав настанови, журнали, організував медичний контроль.

УСС на перше місце ставить масовий спорт й ігри, легку атлетику, плавання, зимові види спорту, бокс та інші, добиваючись щораз більших успіхів: у 1939 році існує понад 200 клубів, секцій, відділів, із понад 3 000 представників у різних видах спорту. Запорізькі ігрища 1939 року були завершенням праці, яка підтримувалася громадою.

2. Особливості спортивного руху в Закарпатті та Буковині у першій третині ХХ ст.

Розвиток *Буковини* з другої половини ХІХ ст. до 1914 року був, до певної міри, такий як і в Галичині. Бувши коронним краєм Австрійської імперії, Буковина перебувала під значними румунськими впливами. Однак, сусідство з Галичиною, приплив галицької інтелігенції, певна орієнтація Віденського парламенту на українські сили уможлилювали піднесення культурного життя на буковинських землях. Проте, особливо в ділянці спорту, процес українського пробудження був менш виразний і спокійніший, ніж у Галичині.

Перші *тіловиховні осередки* – буковинські «Січі» – виникають на початку ХХ століття. Вже у 1904 році Січові товариства об'єднуються в «Союз Січей», який згуртував шість окружних Січових організацій. У 1914 році Січових товариств налічувалося на Буковині понад сто. Однак варто зауважити, що за змістом своєї роботи ці товариства були більше політичними чи ідеологічними інституціями, ніж організаціями тіловиховного чи спортивного спрямування. Крім «Січей» у 1914 році серед буковинської молоді поширювався також і *Пластовий рух*.

Цілковито по-іншому складалася ситуація до 1914 року в Закарпатті. Край був підпорядкований угорцям, які усіма засобами проводили асиміляційну політику щодо корінного населення, 70 відсотків якого складали українці. Закарпаття від Галичини відділяв австро-угорський кордон і, на відміну від Буковини, зв'язки Закарпаття з Галичиною були значно слабші.

Про розвиток спортивно-гімнастичного руху на Закарпатті до Першої світової війни існує мало відомостей. Попри несприятливі післявоєнні суспільно-історичні процеси, переважно сільський уклад життя, спорт поступово входив до щоденного побуту буковинців та закарпатців.

Восени 1920 року в умовах воєнного стану, запровадженого у «румунській провінції» виникає в Чернівцях українське спортове *товариство «Довбуш»*, яке за висловом львівської газети «Змаг» відразу отримало епітет «колиски українського спорту на Буковині». Чернівецький «Довбуш» починає активну спортивно-виховну діяльність. Першою в «Довбуші» створюється футбольна секція, яка відразу набуває популярності серед молоді. Незабаром приходять перші успіхи, в 1923 і 1935 роках «Довбуш» виграє першість Чернівців з футболу.

Поступово, крім футболу, «Довбуш» береться за поширення *«метавки»* (гандболу), легкоатлетики, мандрівництва та плавання. У 1925 році «Довбуш», завдяки своїм успіхам, отримує запрошення до Львова на товариські спортивні змагання. У 1927 році успіху домоглася гандбольна дружина, вигравши першість Буковини.

У 1925 році «Довбуш» здобуває стадіон, викуплений та обладнаний силами громадськості. Влітку 1936 року на цьому стадіоні відбулися урочистості на честь 15-ліття «Довбуша». Програма Святкової Академії передбачала масові спортові ігрища за участю великої кількості запрошених гостей, більшість серед яких були передовими політичними й культурними діячами українського руху на Буковині. Тобто лідери спортивного руху Буковини відчували потребу й прагнули об'єднання українського народу засобами фізичної культури.

Помітна практична діяльність «Довбуша» активізувала розвиток спортивного руху в буковинських містах та селах. За короткий період 1928-1938 років утворено цілу низку українських спортових осередків по усій Буковині.

Практично усі українські спортивні клуби Буковини були залучені до системи румунського спорту й належали до румунських спортивних федерацій. Окрім футболу, на клубному рівні культивувалися також волейбол, хокей, велоспорт, плавання.

З приходом у 1938 році до влади в Румунії військових почався «період жорсткого, майже тоталітарного режиму». Це позначилося і на розвитку спортивного руху. Почали масово закриватися українські спортові клуби, з'явилася небезпека втрати спортивного майдану спортивного товариства «Довбуш». Чимало спортсменів – боксерів, футболістів змушені були перейти до інших товариств чи взагалі припинити спортивні заняття.

В інших умовах розвивався спортивний рух на *Закарпатті* у 20-30-ті роки. Центром спортивного життя стає Ужгород. У цьому місті наприкінці 1925 року група прихильників спорту зініціювала створення *спортивного клубу «Русь»*.

Появу «Русі» мадярські спортсмени, які домінували в ті часи в спорті на терені краю, сприйняли досить скептично. Однак, за короткий період СК

«Русь» вийшов на чільні позиції в спортовому житті Закарпаття. До футбольної дружини «Русі» зголосилося чимало гравців, котрі виступали в мадярських командах, але усвідомлювали, що вони русини, тобто українці.

Футбольна команда «Русь» здобула в 30-х роках низку важливих перемог, стала гідним суперником інших закарпатських клубів. Влітку 1936 року ужгородська «Русь» увійшла до найвищої чехословацької ліги, виборовши право виступати серед 12 найкращих команд Чехо-Словацької Республіки, яка була фіналісткою чемпіонату світу 1934 року.

Більшість футболістів ужгородської команди «Русь» працювала народними вчителями. Грати доводилося у віддалених від Ужгорода містах і щоб встигати на працю після змагань, спортсмени користувалися командним літаком. Тому нерідко в пресі футболістів «Русі» називали командою «летючих вчителів». Усі футболісти користувалися серед молоді та старших громадян великим авторитетом.

Крім футболу, у СК «Русь» успішно розвивались також теніс та легка атлетика. Успішна діяльність українського спортивного клубу в Ужгороді мала не стільки суто спортивне значення, скільки впливала на формування національної свідомості закарпатських українців.

В 30-х роках спорт масово поширюється й в інших місцевостях Закарпаття. Серед найпоширеніших видів спорту були футбол, теніс, волейбол, легка атлетика, а також зимові види, які особливо культивувалися в гірських районах Ясені, Рахові, Воловці.

Таким чином, як і в Галичині, спортивно-гімнастичний рух у Закарпатті та Буковині розвивався на національній основі. Спортивні товариства цього краю були складовою частиною загальноукраїнського руху, чинником національного пробудження. Внаслідок румунських та угорських утисків спортивний рух у цих регіонах не набув широкої масовості. І на Буковині й в Закарпатті існувало по одному сильному спортивному клубу, довкола їх і будувалася уся спортивна робота в краю: в Чернівцях ще був СК «Довбуш», в Ужгороді – СК «Русь». Ці клуби були чи не єдиними репрезентантами українського спорту у своєму регіоні.

3. Розвиток спорту за часів УРСР: організаційні, програмно-нормативні та науково-методичні основи системи фізичного виховання

У перші пореволюційні роки не вистачало фахівців, не було спортивної бази, але спортивний ентузіазм, натхнення молоді сприяли поступу вперед. У всіх губерніях, багатьох повітах і волостях було створено відділи Всеобучу (рос. всеобщее военное обучение). Під контролем Всеобучу знаходилися майже всі спортивні організації. Поряд із широкою і різноманітною військовою підготовкою населення, ці органи здійснювали також роботу із реорганізації колишніх і створення нових клубів та баз. Всеобуч був і організатором перших олімпійських комітетів на місцях. Положення про перший Олімпійський комітет в Україні було затверджено уповноваженим Реввійськрад М.В. Фрунзе.

У травні 1920 року в Харкові відбувся спортивний парад і проведено змагання, які мали показовий характер.

До розвитку спортивного руху активно долучились комсомольські організації. У 1918 році на Чернігівщині створено перший пролетарський спортивний клуб «Спартак», який згодом переріс у загальноукраїнську організацію.

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

Влітку 1923 року в Україні були проведені губернські олімпіади, а 9-29 серпня цього ж року на реконструйованому майданчику заводу «Серп і молот» в місті Харкові відбулись змагання першої Всеукраїнської олімпіади. До програми Олімпіади входили змагання з 5 видів спорту – легкої атлетики, футболу, гімнастики, важкої атлетики та велоспорту. У змаганнях взяли участь близько 300 спортсменів з Харківської, Київської, Донецької, Одеської, Полтавської, Катеринославської (Дніпро), Волинської, Подільської губерній та Криму. Серед найкращих відзначилися донеччанин Малько (повторив республіканський рекорд з бігу на 100 м – 11,4 с), харків'янин В. Стариков (переможець у стрибках у висоту – 152 см), киянин Головань (чемпіон з важкої атлетики у важкій вазі – у сумі п'ятиборства 903 фунти (351,2 кг).

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

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

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

Однак вже в середині 20-х років почали проявлятися помилки й прорахунки в організації фізкультурно-масової роботи. З'явилась низка течій, представники яких хотіли повернути хід розвитку фізичної культури у напрямку своїх уявлень.

Так звані «Пролеткультівці» наполягали на відмові від використання попереднього досвіду, забороні деяких, на їх погляд непролетарських видів спорту (бокс, футбол, гімнастика). Їх гасла і заклики – «Геть спорт!», «Геть бруси!», «Створимо свої пролетарські вправи, свою гімнастику» завдали вже тоді великої шкоди фізкультурно-спортивному рухові.

Представники іншої течії, «Гігієністи», прагнули звести фізичну культуру до дуже легких вправ, мовляв, пролетарській молоді не потрібно змагатися. Шкоду заподіяли прихильники й супротивники «рекордсменського» ухилу.

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

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

У 1929 році було прийнято рішення створити державні органи керівництва – Всеукраїнську Раду фізичної культури при Всесоюзному центральному виконавчому комітеті (ВЦВК) і реорганізувати місцеві Ради фізичної культури в державні органи.

Своєю чергою ВЦВК був найвищим законодавчим, розпорядчим та органом контролю державної влади в СРСР у період з 1922 по 1938 роки. Він виконував функції постійного органу між сесіями з'їзду Рад і здійснював загальне керівництво державою, у тому числі в питаннях розвитку фізичної культури та спорту. Вона була створена в 1923 році для координації роботи у сфері фізичної культури та спорту на всесоюзному рівні. Її завданням було:

- розробка загальносоюзної політики у сфері фізичної культури;
- координація діяльності спортивних товариств і секцій;
- підготовка нормативних документів та програм з фізичного виховання;
- організація масових спортивних заходів (змагань, спартакіад);
- розвиток оборонно-спортивної підготовки громадян.

Ця рада стала ключовим органом у формуванні системи фізичного виховання та спорту в СРСР, створивши основу для масового спорту та популяризації фізичної культури (реорганізовано у 1936 році).

У школах були введені нові програми, фізичне виховання стало обов'язковим для студентів. В Інститутах та університетах створювались

кафедри фізичного виховання. Замість колишніх гуртків на підприємствах, установах і школах було створено колективи фізичної культури.

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

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

Всесоюзний комплекс ГПО (готовий до праці та оборони) – це масова програма фізичного виховання, яка впроваджувалася в СРСР з метою підвищення фізичної підготовки населення та створення основи для військово-прикладного тренування молоді. Комплекс ГПО був офіційно затверджений у 1931 році й став частиною державної системи фізичного виховання, що охоплювала всі вікові групи.

Основна мета комплексу – забезпечення масового залучення громадян до фізичної культури та спорту для підготовки їх до праці в промисловості, сільському господарстві та служби в армії. Вважалося, що фізично розвинена молодь зможе краще впоратися із завданнями оборони країни та зміцнення її економіки.

Комплекс складався з кількох ступенів, що охоплювали різні вікові групи:

- I ступінь – для підлітків 10-13 років;
- II ступінь – для молоді 14–15 років;
- III ступінь – для осіб старших 16 років.

До випробувань входили вправи на витривалість, силу, спритність, швидкість і військово-прикладні навички. Основні дисципліни включали біг, стрибки, метання гранати, плавання, підтягування, лижні перегони та стрільбу.

За виконання нормативів ГПО видавався відповідний нагрудний знак («значок ГПО»). Для отримання значка ГПО необхідно було виконати певні нормативи з кожного виду вправ. Значок ГПО був важливим показником фізичної підготовленості, а його наявність давала переваги при вступі до навчальних закладів, службі в армії та працевлаштуванні.

Комплекс ГПО став основою для розробки організаційних, програмно-нормативних та науково-методичних принципів фізичного виховання, що діяли в УРСР і в СРСР загалом.

В Україні комплекс ГПО активно впроваджувався з 1930-х років. Проводилися масові змагання, фестивалі та спортивні свята, спрямовані на популяризацію фізкультури серед населення. Значну роль у його реалізації відіграли спортивні товариства та профспілки, які організовували тренування та складання нормативів.

Комплекс ГПО продовжував діяти й у повоєнний період, зазнаючи певних змін і вдосконалень, залишаючись частиною системи фізичного виховання аж до розпаду СРСР у 1991 році.

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

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

Ідеологи радянського спорту, зрозумівши марність міжнародної ізоляції, дозволяли окремі, дуже контрольовані спроби участі кращих спортсменів у змаганнях по лінії Червоного спортивного інтернаціоналу. Перші міжнародні спортивні зустрічі провели у 1924 році українські легкоатлети, волейболісти і футболісти з представниками Фінської робітничої спортивної організації.

У 1925 році на запрошення Дрезденського робітничого спортивного клубу, футболісти збірної Харкова проводять ігри в кількох містах Німеччини. З восьми зустрічей, проведених харків'янами 7 було виграно при одній поразці. Завершальну зустріч спортсмени провели з одним з найстарших німецьких футбольних клубів «Фіхте». У середині 30-х років такі зустрічі почастишали.

У 1934 році відбулась футбольна зустріч з командою Туреччини, яка закінчилась перемогою киян. У тому ж році команда України взяла участь в антифашистському спортивному здвизі в Парижі. До програми входили змагання з різних видів спорту. Найкращих успіхів знову досягли футболісти.

У 1935 році команда України змагалась з футбольною командою професійного клубу «Ред-Стар Олімпік» у Парижі. За присутності великої кількості вболівальників українські футболісти виграли зустріч з рахунком 6:1.

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

Період УРСР був визначальним у формуванні організованої системи фізичного виховання та спорту на території України. Ця система мала масовий характер і охоплювала різні вікові групи, активно розвивалася спортивна

інфраструктура, запроваджувалися єдині нормативи та програми фізичного виховання.

Питання для самоперевірки

1. Коли було засновано перше українське руханкове товариство «Сокіл» у Львові?
 - а) 1887 р.
 - б) 1894 р.
 - в) 1900 р.
 - г) 1910 р.
2. Яка діяльність товариства «Сокіл» була організована А. Будзиновським?
 - а) тільки руханка і змагання
 - б) пожежна справа в селах та мандрівництво
 - в) лише спортивні ігри
 - г) тільки спортивні змагання
3. У якому році відбувся перший український здвиг в Празі, у якому брали участь «соколи» з Галичини?
 - а) 1912 р.
 - б) 1911 р.
 - в) 1906 р.
 - г) 1914 р.
4. Хто заснував руханково-пожежне товариство «Січ»?
 - а) Кирило Трильовський
 - б) Володимир Лаврінський
 - в) Олександр Попович
 - г) Іван Боберський
5. Яка подія стала важливим етапом у розвитку спортивного руху в Україні в 1928 році?
 - а) проведення першої Спартакіади народів СРСР
 - б) заснування перших зимових всеукраїнських Спартакіад
 - в) організація першої всеукраїнської Олімпіади
 - г) проведення міжнародних зустрічей з представниками Фінляндії та Німеччини

Правильні відповіді: 1б, 2б, 3а, 4а, 5а.



Тема 6. Україна в міжнародному олімпійському русі

Мета: формування теоретичних знань щодо участі України у міжнародному олімпійському русі.

Основні поняття: МОК, НОК, об'єднаної команди країн СНД та Грузії, олімпійці, паралімпійці, УНОК.

План

1. Україна в міжнародному олімпійському русі.
2. Виступи українських спортсменів у Олімпійських іграх.

1. Україна в міжнародному олімпійському русі

Національний олімпійський комітет України був створений у 1990 році, а згодом остаточно визнаний МОК у 1993 році. Проте, шлях країни до МОК почався набагато років раніше, фактично представники України у міжнародному олімпійському русі від самого початку його існування.

Окрім колеги й однодумця П'єра де Кубертена *Олексія Бутовського*, який був обраний членом вперше створеного МОК і представляв на історичному атлетичному конгресі царську Росію, хоча й був родом з Полтавщини (село П'ятигірці), а виховувався й освіту здобував в Україні слід відзначити й дворянського депутата з Києва Д. Меленевського та представника давнього українського роду Білозерських С. Білозерського-Білосельського. Сьогодні мало що відомо про цих представників України на Паризькому конгресі, окрім наявності їх прізвищ у списках Музею МОК, як почесних гостей конгресу.

Важливим наслідком згаданого конгресу стало проведення Ігор I Олімпіади сучасності у 1896 р. І знову відшукуємо факти участі у цих міжнародних змаганнях представників України, землі якої на той час були поневолені різними загарбниками. Крім О. Бутовського, до Афін самостійно прибув борець і стрілок Микола Ріттер з Києва. Однак з невідомих причин він не виступав в олімпійських змаганнях. До грецької столиці самостійно вирушила також група спортсменів Одеського спортивного союзу, їм також не пощастило виступати на олімпійському помості – грошей на дорогу вистачило тільки до Константинополя.

Зважимо на ці факти, адже спортсмени царської Росії, яка тоді володіла більшістю українських земель, не виступали в Афінах офіційною командою. Тільки у 1912 році на Іграх V Олімпіади царська Росія дебютувала в олімпійських змаганнях. Символічно, що російська збірна посіла тоді 15-16 місце, розділивши його зі збірною Австрії, яка також панувала на частині українських земель. Цікаво, що в австрійській команді був львів'янин Владислав Понурський.

Відомий дебют спортсменів колишнього СРСР у 1952 році на Іграх у Гельсінкі насправді не був для українських спортсменів дебютом на олімпійських змаганнях. Адже збірна СРСР, подібно до збірних царської Росії, Австрії, Польщі чи Румунії, була чужою командою для українських спортсменів, хоча, природно, не всі вони це усвідомлювали.

Однак історичні факти свідчать і про те, що окремі спортсмени, тренери, керівники постійно прагнули представляти на Олімпіадах Україну, а не держави-монополії. Зокрема, малодослідженими залишаються діяльність у 1917 році Київського олімпійського комітету, заходи урядів УНР та ЗУНР щодо участі України в Олімпійських іграх 1920 року в Антверпені, спроби утворення Українського олімпійського комітету в 1921 році, ініціаторів якого Москва невдовзі знищила. Досить активно домагався олімпійських прав для України уряд УНР у діаспорі.

Після II Світової війни Україна остаточно стає частиною Радянського Союзу, а українські атлети з'являються на олімпійських змаганнях у костюмах із написом "СРСР". За сорок років участі Радянського Союзу в олімпійському русі близько 640 спортсменів з України виступали в Олімпіадах, а 198 з них мають титул Олімпійського чемпіона. Достатньо назвати таких непересічних українських спортсменів, як Віктор Чукарін, Володимир Куц, Леонід Жаботинський, Валерій Борзов, Оксана Баюл, кожен з яких став своєрідним символом олімпійського руху сучасності.

Поява в 1952 році на Олімпійських іграх у Гельсінкі радянської команди загострила олімпійські домагання українців діаспори, які ставлять, здавалось би, слушне запитання: чому спортсмени нової олімпійської держави виступають не під прапорами окремих радянських республік, а під червоним прапором СРСР? Активність української діаспори вилилась напередодні Мельбурнської Олімпіади 1956 року у створення Українського олімпійського комітету за кордоном, який очолив доктор Володимир Білінський з Австралії.

Завдяки діяльності цього комітету, тискові на світові мас-медіа, численні листи та звернення з приводу антинаціональної політики радянського спортивного керівництва на одному із пленарних засідань Міжнародного олімпійського комітету вперше було порушено українське питання. У 1960 році тодішній Президент МОК американець Ейвері Брандедж при підтримці делегатів Англії та Швейцарії склав офіційну заяву, в якій йшлося про те, що Україна як член Об'єднаних Націй має повне право брати самостійну й окрему участь в Олімпійських іграх, щоб це могло здійснитися, в самій Україні мусить утворитися Національний олімпійський комітет згідно зі статутом МОК.

Проте, лише 22 грудня 1990 року делегації з усіх областей України збираються в Києві на Асамблеї засновників національного олімпійського комітету України.

На XVI зимових Олімпійських іграх в Альбервіллі та на Іграх XXIV Олімпіади в Барселоні в 1992 р. спортсмени молоді української держави були позбавлені можливості виступати окремими командами. Провідні українські атлети виступали у складі *«об'єднаної команди країн СНД та Грузії»*,

оскільки вже утворили власний НОК, але офіційно визнаний МОК він ще не був.

Першим головою НОК став колишній бігун **Валерій Борзов**. Другим цю посаду обіймає колишній стрибун із жердиною **Сергій Бубка**. Обидва функціонери є членами МОК з кінця ХХ століття. Сергій Бубка до того ж є членом виконавчого комітету, а з 2000 по 2008 рік очолював його. З 2022 року НОК України очолює **Вадим Маркович Гутцайт**, колишній фехтувальник на шаблях.

У 2014 році після початку російської агресії НОК України заснував програму надання допомоги спортсменам і тренерам з тимчасово окупованих територій АР Крим, Донецької та Луганської областей.

Спільними зусиллями МОК, організація «Олімпійська солідарність» та європейські олімпійські комітети створили Фонд солідарності. Фінансова допомога була спрямована, зокрема, на евакуацію спортсменів, тренерів та членів їхніх родин із районів активних бойових дій, надання притулку та необхідних послуг, а також загальну гуманітарну допомогу у більш безпечних районах.

2. Виступи українських спортсменів у Олімпійських іграх

За роки незалежності українські спортсмени регулярно брали участь в Олімпійських іграх.

Блискуче в Альбервіллі проявили себе фігурист з Одеси Віктор Петренко та київський хокеїст Олексій Житник, які стали чемпіонами XVI зимових Олімпійських Ігор.

На XXV Олімпіаді в Барселоні (1992 р.) спортсмени України здобули загалом (в командних і особистих змаганнях) 40 медалей: 17 золотих, 14 срібних, 9 бронзових.

Пам'ятним для історії залишиться дебют спортсменів України самостійною командою на міжнародній спортивній арені – блискучий виступ на змаганнях Всесвітньої Універсіади в Баффало (США, 1993 р.), де команда України посіла IV загальнокомандне місце.

У лютому 1994 року відбулися XVII зимові Олімпійські ігри в норвезькому місті Ліллекхаммері, де вперше збірна України виступала незалежною командою в олімпійських Іграх. Золота медаль фігуристки Оксани Баюл, як і бронзова біатлоністки Валентини Цербе, гідно увінчала перший старт України на зимових Олімпійських Іграх.

Загалом 34 медалі (10 – 5 – 19) здобули спортсмени незалежної України на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (США, 1996 р.). Ігри XXVII Олімпіади в австралійському Сіднеї принесли Україні 35 олімпійських медалей (3-20-12).

Вкрай невдалим виявився виступ українців на XIX зимових Олімпійських іграх у Солт-Лейк-Сіті (США). Тільки три спортсмени здобули залікові очки неофіційного командного заліку, посівши 2 п'яті й одне шосте місце (Станіслав Кравчук – лижна акробатика; Валентина Шевченко – лижні перегони, Лілія Лудан – санкарство).

В Атланті в 1996 році Україна дебютувала на Паралімпійських Іграх. Тоді під українським прапором виступали 25 спортсменів, які виграли сім медалей (1 золото, 4 срібла та 2 бронзи) і посіли 44 місце в загальному рейтингу.

У 1998 році збірна України вперше брала участь на зимових Паралімпійських іграх і одразу гучно заявила про себе – 9 нагород (3 золоті, 2 срібні та 4 бронзові).

На Олімпіаді у Сіднеї у 2000 році Україна виборола 3 золоті медалі, 2 з яких дістала «золота рибка» Яна Клочкова – у коронних дисциплінах 200 та 400 метрів комплексним плаванням, а також срібло у 800 метрів вільним стилем.

У 2004 році в Афінах Ірина Мерлені стала першою у світі олімпійською чемпіонкою з вільної боротьби у ваговій категорії до 48 років. Загалом у 2004 році Україна виборола 22 нагороди, з яких 8 золотих. Також на Іграх в Афінах жіноча збірна України з гандболу посіла третє місце та стала володаркою єдиної олімпійської нагороди за всі роки незалежності в ігрових видах спорту.

Історичний Пекін 2008 рік, на Олімпійських іграх. Україна виборола 24 нагороди – 7 золотих, 4 срібних та 13 бронзових. Олімпійським чемпіоном у ваговій категорії до 57 кілограмів став Василь Ломаченко. Тоді українець у фіналі достроково переміг француза Джелькіра Кедафі в першому раунді. За результатами виступів у Пекіні-2008 Ломаченко нагородили кубком Вела Баркера, який дають кращому боксеру Ігор незалежно від вагової категорії. За чотири роки Василь привіз свою другу олімпійську нагороду найвищого гатунку, але вже у ваговій категорії до 60 кілограмів.

На Олімпіаді в Лондоні 2012 року українські боксери вразили весь світ. З сімох спортсменів п'ятеро завоювали медалі: чемпіонами стали Олександр Усик та Василь Ломаченко, Денис Берінчик став срібним призером, а Олександр Гвоздик та Тарас Шелестюк вибороли бронзові нагороди.

На Олімпійських іграх у Сочі 2014 року українська жіноча збірна з біатлону здобула золоту медаль в естафеті.

Паралімпійці не лише вибороли 25 нагород, 5 із них золоті, але й показали патріотичний характер та принциповість. Спочатку вони готові були бойкотувати Ігри в Росії, на Паралімпіаду все ж таки поїхали, але проукраїнський настрій демонстрували. Наприклад, випадково зіпсували настрій президенту Росії. У чоловічій гонці на 7,5 кілометрів у біатлоні серед спортсменів з вадами зору всі прогнозували золото російському атлету Миколі Полуніну, якого хотів привітати особисто президент Росії Володимир Путін, але неочікувано для росіян українець Віталій Лук'яненко випередив Полуніна на 11 секунд та здобув золото.

На Олімпійських іграх в Ріо 2016 року Україна виборола дві золоті нагороди, одна з них на рахунку Юрія Чебана. Український каноїст подолав дистанцію 200 метрів та став дворазовим олімпійським чемпіоном. А ось паралімпійці у Ріо завоювали 117 медалей – 41 золоту, 37 срібних та 39 бронзових. Крім того, встановили 109 рекордів у трьох видах спорту: плавання, легка атлетика та паверліфтинг. З них 22 рекорди світу, 32 паралімпійські рекорди і 54 рекорди Європи.

Каратистка з ураженням слуху Карина Янчук на Дефлімпіаді 2017 року перемогла попередню чемпіонку світу – турецьку спортсменку з рахунком 5:0 в абсолютній першості, розгромила каратистку з Росії в особистих змаганнях, а крім того, допомогла збірній України перемогти в командному турнірі. Таким чином Карина Янчук стала триразовою чемпіонкою Дефлімпійських ігор, і такий результат до неї не показував жодний спортсмен.

Перемога на зимовій Олімпіаді 2018 року Олександра Абраменка – це перше золото у фрістайлі для України; третя золота медаль взагалі за історію зимових Ігор для синьо-жовтих, та перше олімпійське чемпіонство серед чоловіків в історії спорту незалежної держави.

Українські паролімпійці привезли з головних Ігор чотириріччя 22 нагороди. За кількістю золотих нагород Україна повторила свій найкращий результат (виступ у Турині-2006) – 7 медалей, крім того, синьо-жовті здобули ще 7 срібних та 8 бронзових нагород.

На Олімпійські Ігри до Токіо у 2020 році Україна попередньо делегувала 158 спортсменів. Це була найменша кількість атлетів в українській історії на Олімпіадах. Попри це, Україна змогла на Олімпійських Іграх здобути 19 медалей: 1 золото, 6 срібних, а також 12 бронзових нагород. Двом спортсменам – плавцю Михайлові Романчуку та каноїстці Анастасії Лузан – вдалося двічі здобути медаль Олімпіади.

Україна у 2022 році за підсумками виступів на Олімпіаді у Пекіні здобула лише одну нагороду. Її автором став фрістайліст Олександр Абраменко, який став срібним призером у лижній акробатиці. У медальному заліку Україна посіла 25-те місце. Цей результат є найгіршим для України за останні 12 років, коли на Іграх у Ванкувері не було здобуто жодної медалі.

Збірна України завершила виступ на XVI літніх Паралімпійських іграх-2020 у Токіо здобувши 98 медалей – 24 золоті, 47 срібних, 27 бронзових – і в підсумку посіли шосте місце в загальнокомандному заліку. За сумарним числом медалей українці п'яті.

На Іграх у Пекіні паролімпійська збірна України закінчила виступи з 29 медалями. Це новий рекорд України на рівні Зимових Паралімпіад. Крім цього, Україна побила також і рекорд за кількістю золотих нагород. До Паралімпіади-2022 українські паролімпійці не вигравали більше як сім медалей найвищого гатунку.

Питання для самоперевірки

1. Коли Україна дебютувала самостійною командою на Олімпійських іграх?
 - а) 1948 рік
 - б) 1996 рік
 - в) 2000 рік
 - г) 1988 рік
2. Хто був одним із перших українців, який брав участь у міжнародному олімпійському конгресі 1894 року в Сорбонні?
 - а) Олексій Бутовський

- б) Микола Ріттер
- в) Владислав Понурський
- г) Юрій Коцай

3. Який український спортсмен здобув золоту медаль в естафеті на Олімпіаді 1928 року в Амстердамі?

- а) Юрій Коцай
- б) Оксана Баюл
- в) Володимир Куц
- г) Леонід Жаботинський

4. У якому році було утворено Національний Олімпійський комітет України?

- а) 1991 рік
- б) 1993 рік
- в) 1995 рік
- г) 1997 рік

5. Яка українська спортсменка стала олімпійською чемпіонкою на зимових іграх у Ліллекхаммері?

- а) Оксана Баюл
- б) Лілія Подкопаєва
- в) Вікторія Микуленко
- г) Ірина Білик

Правильні відповіді: 1б, 2а, 3а, 4в, 5а.



Тема 7. Роль Національного олімпійського комітету України у розвитку спорту

Мета: формування теоретичних знань щодо основних напрямків діяльності Національного олімпійського комітету.

Основні поняття: УНОК, МОК, ОКУ, Хартія, Олімпійська Академія.

План

1. Створення НОК України та особливості його діяльності.
2. Особливості, проблеми та перспективи розвитку спортивного руху в сучасній Україні.

1. Створення НОК України та особливості його діяльності

В умовах так званої «перебудови» і нового піднесення національного відродження (кінець 80-х років) питання про самостійне представництво України на міжнародних змаганнях постало з новою силою. У 1989 році у Львові ефективно діяла ініціативна група за створення Українського національного олімпійського комітету, котра гостро ставила питання про надання українському спорту державницького і національного статусу. Після опублікування на сторінках газети «Львів спортивний» (спец. випуск газети «Ленінська молодь») статті Євгена Бобка «Чому Україна не бере участі в Олімпійських іграх», почалася ґрунтовна дискусія, яка з часом перейшла й на шпальти республіканської преси.

У деяких містах розпочався збір підписів за створення незалежного НОК України. В короткий термін лише у Львові спортсмени зібрали десятки тисяч підписів. Водночас у Києві При Управі Народного Руху України за ініціативою тодішнього голови Республіканської федерації санного спорту *Валерія Шутого* розпочав діяльність **Український національний олімпійський комітет** (УНОК). УНОК розгорнув бурхливе листування з міжнародними спортивними організаціями, зокрема з МОКом, домагаючись свого визнання.

І хоч подібне визнання на той час ще було малоімовірним, заходи УНОКу дещо прискіпили події в тодішніх владних кабінетах.

Уже в 1990 році відповідними державними органами управління галуззю фізичної культури та спорту України було розроблено перший проєкт **Хартії** Олімпійського Комітету України (ОКУ). Цей проєкт було запропоновано обговорити в регіонах. Проєкт Хартії був недосконалим, відставав від тодішньої політичної ситуації, яка наближала Україну до незалежності. Ця Хартія ще передбачала повну підлеглість ОКУ НОК СРСР. Завданням ОКУ, згідно з планами авторів проєкту, мало бути підготовка спортивних резервів для збірних команд СРСР, а не самостійний виступ на міжнародних змаганнях.

Другий варіант Хартії, який було представлено Генеральній Асамблеї засновників НОК України, суттєво відрізнявся від першого проекту. Цю Хартію було затверджено Асамблеєю засновників НОК України 22 грудня 1990 р.

Асамблея того ж дня обрала персональний склад і першого президента НОК України. Ним став дворазовий олімпійський чемпіон з легкої атлетики Валерій Борзов.

Саме з грудня 1990 року розпочалася діяльність НОКу України, хоча до його офіційного визнання МОКом залишалося ще понад рік. Офіційне визнання НОК України відбулося 9 березня 1992 року. Відразу після заснування НОК України, було створено *Олімпійську Академію України* (8 березня 1991 р.).

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

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

В організаційних та фінансових справах НОКу України, Мінмолодьспорту, федераціям значну допомогу надає створений у діаспорі громадський комітет зі сприяння олімпійській підготовці та виступам спортсменів України. Очолює Комітет діяльна й енергійна Лариса Барабаш Темпл. Спортивні діячі та структури в Україні й в еміграції чи не вперше так дружньо і по діловому вирішують важливі галузеві справи.

Національний Олімпійський Комітет України (НОК України) є неурядовою громадською організацією, яка координує розвиток олімпійського руху в Україні. У своїй діяльності НОК керується законодавством України, Олімпійською хартією Міжнародного олімпійського комітету та власною Хартією. НОК України має виключне право представляти державу на Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх, в Міжнародному Олімпійському Комітеті, інших міжнародних олімпійських організаціях. НОК України має також виключне право на використання власної олімпійської символіки.

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

2. Особливості, проблеми та перспективи розвитку спортивного руху в сучасній Україні

Спортивний рух в Україні відіграє важливу роль у формуванні здорового суспільства, вихованні молоді та зміцненні міжнародного іміджу держави. Щороку українські спортсмени беруть участь у понад 1000 офіційних міжнародних змаганнях, що свідчить про значну активність у спортивній сфері.

Однак, розвиток спорту супроводжується низкою проблем, які потребують комплексного підходу для їх розв'язання.

Проблеми розвитку спортивного руху на сучасному етапі розвитку країни мають декілька напрямлень: організаційні, методичні, матеріально-фінансові, морально-етичні.

Організаційні проблеми. Організаційна структура спорту в Україні значною мірою успадкована від СРСР і залишається авторитарною. Основною її проблемою є залежність від державного фінансування, що не відповідає сучасним економічним можливостям країни.

Спроба передати управлінські функції громадським організаціям і федераціям наразі є проблематичною через їх слабку фінансову спроможність і брак компетентних фахівців. Крім того, Україна стикається з дефіцитом представництва на міжнародному рівні як у керівних органах, так і серед суддів.

Матеріально-фінансові проблеми. Після розпаду СРСР значна частина спортивної інфраструктури залишилася за межами України, що створило серйозні труднощі для розвитку багатьох видів спорту. Дефіцит високоякісного спортивного інвентарю та обладнання негативно впливає на підготовку спортсменів.

Також варто зазначити проблему низької оплати праці тренерів і спортивних фахівців, що сприяє їх переходу до представництва інших країн.

Кадрові проблеми. Частина тренерів збірних команд України має обмежений досвід роботи на міжнародній арені, оскільки раніше вони займалися лише підготовкою резерву для збірних СРСР. Водночас значна кількість досвідчених фахівців залишає країну через кращі умови праці в інших країнах.

Морально-етичні проблеми. Однією з ключових проблем є питання національної ідентичності у спорті. Національні збірні команди України в етнічному і культурному плані часто не відображають національного колориту, що заважає перетворенню спорту на важливий чинник національного відродження.

Відсутність патріотизму та національного компонента у спортивному русі є серйозною перешкодою для консолідації суспільства навколо ідеї спорту як національної гордості.

Для подолання наявних проблем і подальшого розвитку спорту необхідно вирішити низку завдань, зокрема: реформувати системи фізичного виховання і спорту, зробити заняття фізичною культурою масовими та доступними, відбудувати матеріально-технічну базу, підготувати нових спортивних функціонерів.

Реформа системи фізичного виховання і спорту повинна охопити всі рівні організації спортивної діяльності. Тісної взаємодії потребують державні структури та громадські організації (федерації, клуби). Необхідно створити умови для розвитку спорту як справи всього суспільства, а не лише державних структур.

Масовість спорту, надання фізичній культурі народного характеру, має базуватися на національних традиціях, культурі та мові. Це допоможе зробити спортивний рух важливою частиною національної культури.

Необхідно залучати до роботи у спортивних структурах фахівців, які мають як відповідний професійний рівень, так і національну свідомість. Важливу роль у цьому має відігравати система підготовки та підвищення кваліфікації кадрів.

Значної уваги потребує відбудова наявної матеріально-технічної бази та її подальше розширення. Це стосується як олімпійських центрів, так і спортивних об'єктів місцевого рівня.

З метою популяризації здорового способу життя спорт має стати невіддільною частиною життя кожної людини. Для цього необхідно створити умови, за яких заняття фізичною культурою будуть доступні кожному. Важливо також підвищити мотивацію населення до занять спортом, пропагуючи здоровий спосіб життя.

Спростовуючи відомий вислів «Спорт поза політикою!», слід звернути увагу на вплив спорту на національну єдність та міжнародний імідж України. Успіхи українських спортсменів на міжнародній арені сприяють не лише популяризації спорту, а й консолідації нації. Вони формують позитивний імідж України у світі, підвищують рівень патріотизму серед громадян і стимулюють молодь до занять спортом.

Спортивні досягнення можуть стати одним із ключових факторів національної ідеї, що об'єднує суспільство. Успішний розвиток спортивного руху сприятиме не лише поліпшенню фізичного стану населення, а й соціально-культурному піднесенню.

Розвиток спорту в Україні стикається із серйозними викликами, проте він має значний потенціал. Реформування системи фізичного виховання, повернення спорту національного змісту, залучення кваліфікованих кадрів та популяризація здорового способу життя – це ключові завдання, від вирішення яких залежить майбутнє українського спорту.

Спорт має стати не лише сферою досягнення високих результатів, а й важливою частиною життя кожного українця, сприяючи зміцненню нації та її культурному відродженню.

Питання для самоперевірки

1. Коли було офіційно визнано Національний Олімпійський Комітет України (НОК України) Міжнародним олімпійським комітетом (МОК)?
 - а) 1990 рік
 - б) 1991 рік
 - в) 1992 рік
 - г) 1994 рік
2. Хто став першим президентом НОК України?
 - а) Сергій Бубка
 - б) Валерій Борзов
 - в) Євген Бобко

г) Валерій Шутий

3. Яка організація була створена в Україні на підтримку олімпійської підготовки спортсменів одразу після заснування НОК України?

а) олімпійська академія України

б) національна федерація спорту

в) громадський комітет сприяння олімпійській підготовці

г) федерація олімпійських видів спорту

4. Яка з наступних проблем є організаційною у сучасному українському спорті?

а) високий рівень оплати праці тренерів

б) переважна державна підтримка спорту, що суперечить можливостям бюджету

в) брак кваліфікованих спортсменів

г) зростання кількості спортивних баз

5. Що стало основною проблемою організаційної сфери в українському спорті після здобуття незалежності?

а) погіршення матеріальної бази

б) надмірне втручання держави в спортивні справи

в) переважна державна підтримка спорту, що суперечить можливостям бюджету

г) відсутність кваліфікованих тренерів

Правильні відповіді: 1в, 2б, 3а, 4б, 5в.



Тема 8 Фізична культура на Запорізькій Січі

Мета: формування теоретичних знань щодо особливостей фізичної культури українського народу, військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі.

Основні поняття: парубоцька громада, Січова школа, вишкіл, герць, гопак.

План

1. Особливості народної фізичної культури українського народу.
2. Система військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі.

1. Особливості народної фізичної культури українського народу

Переважну більшість запорізького воїнства склали прості українські селяни. Отже, для ефективного виховання воїнів, необхідний був постійний військово-фізичний вишкіл. Безперервні набіги на Україну поневолювачів вимагали практично від усієї людності України певної обізнаності з військовим ремеслом. Складна військова ситуація сприяла поширенню військово-фізичної підготовки народу.

Павло Алеппський, подорожуючи разом зі своїм батьком по Україні, так характеризував побут українського народу того часу: «Вони від дитинства вчаться їздити верхи, стріляти з рушниць і луків та бути відважними».

В часи козацької доби побут українців був дуже насиченим різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами. Найголовнішу роль в процесі підготовки народу до збройного захисту рідної землі відігравали віковічні традиції, серед яких ще збереглися звичаї відповідальності батьків за виховання своїх дітей, особливо козаків. Наприклад, ще за княжих часів батьки вчили дітей володіти зброєю та їздити верхи.

Народна фізична культура в добу козаччини, крім інших соціальних функцій в першу чергу виконувала функцію військово-фізичної підготовки. Із самого раннього віку виховання юнаків орієнтувалось на виховання у них тих морально-психічних та фізичних якостей, які були необхідні у військовій справі. Панівну роль в системі фізичної культури відіграє національний ідеал духовної та тілесної досконалості, уособленням якого став образ козака-звитяжця, захисника рідної землі.

Суттєву роль у загальнонаціональному поширенні народної фізичної культури відігравав український фольклор. Народна пісня, легенда, дума формували національну систему виховання, результатом якої виступає легендарна, гармонійно розвинута особистість козака. Це своєю чергою, призводить до того, що елементи народної культури, і фізичної зокрема, поступово впроваджувались у професійну культуру, освіту.

За часів козацької доби в Україні були поширені школи, які організовувались при кожній православної церкві. Особливо насичено, цікаво проходили свята переходу учнів з одного класу в наступний. Цікаво, що свята переходу від букваря до часослова, а від часослова до псалтиря, завжди супроводжувались дитячими забавами та рухливими іграми. Фізичне вдосконалення молодого покоління було цілорічним, оскільки величезна кількість народних рухливих ігор для дітей поділялась на весняні, літні та зимові.

Серед передових вчених-педагогів України на першу половину XVII століття вже припадають і перші намагання теоретичного обґрунтування системи фізичного вдосконалення учнів в структурі тогочасної шкільної освіти. Знаменитий український вчений Єпіфаній Славинецький у своєму творі «Громадянство звичаїв дитячих» нарівні з іншими питаннями виховання, освіти, культури, поведінки учнів багато уваги приділяє ефективному використанню народних рухливих ігор та фізичних вправ, поділяючи їх на «корисні і некорисні»

У своїй праці він перераховує у формі запитань та відповідей рекомендовані вправи: рухливі ігри з м'ячем, біг, підскоки на одній та двох ногах. Під час рухливих ігор та вправ діти, підкреслює Є. Славинецький, повинні проявляти витриманість, уважно відноситись до слабших. Наприклад, в одному із питань запитувалось: «Що прикрашає дитину під час гри?» – у відповідь вказується: «Постійність, чесні веселощі, рухливість, звичка грати чесно і правдиво, а не обманом чи підступом у грі перемагати».

Таким чином, в системі народної української освіти та в теорії й практиці переважав комплексний підхід до виховання, де поруч із вдосконаленням моральних якостей велике значення приділялось тілесному (фізичному) вихованню дітей.

Важливу роль у вихованні української молоді, особливо сільської відігравали *парубоцькі громади* – своєрідні об'єднання неодружених юнаків. Найважливішою соціальною функцією українських молодіжних громад (існували дівочі, юнацькі та підліткові) була організація молоді з метою духовного, морального і тілесного виховання членів громади.

Головною умовою вступу у парубоцьку громаду був вік. До громади приймали хлопців 16-18 річного віку, причому громада особливу увагу звертала на зріст та фізичну силу нового товариша. В тому випадку, коли в сім'ї було двоє або більше синів, молодший брат мав право вступу до громади після того, як старший одружується. Виняток робили тоді, коли молодший брат був сильніший за старшого. Отже, фізичні якості вважались одним із найважливіших критеріїв у соціальній оцінці людини. Парубоцькі громади високо цінували у своїх товаришах сміливість, кмітливість, а за порушення загальноприйнятих норм життя (пияцтво, крадіжки) ганебно проганяли з членів громади.

Під час народних свят та зібрань молоді, члени парубоцьких громад використовували різноманітні види народної боротьби, багато різновидів рухливих ігор.

Характерною ознакою колориту української землі того часу були *мандрівні борці* – молоді хлопці, які ходили по селах і мірялися силою з сільськими парубками. «Давно се діялось колись, ще як борці у нас ходили по селах» – писав у своїй поезії «Титарівна» Т. Г. Шевченко. Перемога в таких імпровізованих поєдинках з мандрівними борцями дуже високо цінувалася серед молоді та дорослого населення, а переможець увінчувався вінком і довгий час вважався героєм парубоцької громади. В традиції мандрівних борців яскраво простежується відгомін давньоукраїнської традиції, носіями якої були скоморохи.

Однією з головних причин, яка гальмувала розвиток, народної фізичної культури в Україні була реакційна політика московського царизму та московської православної церкви. Особливо цей негативний вплив посилювався після того, як у 1685 році Київський митрополит Гедеон (світське ім'я Григорій Святополк-Четвертинський) визнав над собою владу московського патріарха. За допомогою «руської» церкви царизм переслідував українське слово, розвиток народної культури українців.

У 1719 р. Київська духовна консисторія прийняла загальні заходи проти активного проведення молоддю свого дозвілля, заборонивши всілякого роду вечорниць та зібрання молоді. Так, в указі консисторії йдеться про те, що «вечорницям від цього часу не збиратися і непотрібних здоров'ю людському шкідливих кулачних боїв не розводити ..., а ще якби хто був супротивним заповідям Божим – відлучати від церкви».

Проте, попри постійні утиски польських магнатів і російського самодержавства, український народ зумів зберегти та примножити свої звичаї, традиції та обряди, що сприяло утвердженню народної по суті фізичної культури українців у більш пізні часи.

В Україні дуже поширеними були «верхогони» пов'язані з Різдвяними святами взимку. Окрім перегонів, розповсюдженим серед молоді було й катання на санчатах з запряженими собаками: «...не раз просто так, для приємності пускалися гринджолами по сніжній дорозі» (І. Крип'якевич). Серед найменших дітей популярним було ковзанярство.

В довгі зимові вечори молодь випробовувала свої сили в грі у шахи, які були відомі в Україні ще з княжих часів. У весняні та літні дні серед молоді поширеними були рухливі ігри з м'ячем та дерев'яними кулями. Суть гри в тому, що підкидаючи дерев'яну кулю, на льоту намагаються попасти в неї короткими й товстими палицями.

В цей період доволі поширеними були ігрища, присвячені святам Івана Купала, початку хліборобського сезону, його завершенню, в яких використовувались народні рухливі ігри, танці, фізичні вправи.

Важливу роль у *військово-фізичній підготовці* й надалі продовжує відігравати полювання. Свідчення про традиції полювання наводяться у «Поємі про полювання» – письмовій пам'ятці XVII століття. Цікаво описано способи полювання: «на нього, кабана, виходили цілим військом, використовували пастки, сітки, загорожі й засіки, мисливських хортів, рушниці, обухи, луки». Автор підкреслює, що полювання особливо корисне для молоді, для якої це акт

військового навчання, призначення до мужності, витривалості. Прикметним в поемі є опис діяльності мисливця, який безстрашно стрибав на кабана, сідлав його і вбивав.

Крім зазначених сфер функціонування, українська народна фізична культура відігравала також суттєву роль у прикладній професійній підготовці людей до умов тогочасної трудової діяльності. Наприклад, таке поширене в козацьку добу в Україні явище, як чумакування, потребувало високого рівня як психічної, так і фізичної підготовки.

Високий рівень розвитку народної фізичної культури як важливого компонента всієї культури українського народу, сприяв вихованню здорового, міцного покоління людей. А це, своєю чергою, і великою мірою, слугувало підйому військової функції Запорізької Січі.

2. Система військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі

Суворе, аскетичне життя, яким жили козаки, викликало подив у очевидців, а право визнаватись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Багато хто з польських шляхтичів, а пізніше московських дворян, прагнули здобути військову освіту на славному Запоріжжі. Так, навіть російський полководець М. Кутузов отримав атестат «знатного товариша Щербінівського куреня» Запорізької Січі. Атестати знатних і почесних товаришів Запорізької Січі були видані багатьом військовим і політичним діячам того часу: київському генерал-губернатору Глібову, графу Паніну, князю Прозоровському, князю Потьомкіну.

В. Антонович з цього приводу наголошував: «Запоріжжя було школою, де діставали виховання люди, які потім ставали в Україні полковниками та старшиною».

Аналіз наявних документів, матеріалів, наукових праць дозволяє виділити *основні компоненти фізичної культури запорожців*, національної за своїм змістом, і однієї з найпрогресивніших за своєю ідейною спрямованістю у тогочасній Європі.

Перебуваючи в стані безперервних воєн, Запорізька Січ потребувала постійного поповнення своїх лав. Тому в Січі були вироблені певні критерії відбору до козаків. Як підкреслює у своїй праці Д. Яворницький: «Кожному, ким би він не був, звідки й коли б не прийшов на Запоріжжя, доступ на Січ був вільний за таких п'яти умов: бути вільною і неодруженою людиною, розмовляти українською мовою, присягнути на вірність російському цареві (ця умова набула сили після втрати Запорізькою Січчю політичної ролі в житті України після XVII століття), сповідати православну віру і пройти певне навчання».

Справжнім козаком ставав лише той, згідно з різноманітними свідченнями істориків, хто пропливав пороги Дніпра, пройшов семирічну підготовку, здійснив морський похід. Тобто чітких критеріїв відбору молодих козаків не існувало.

Як відомо, при церкві Святої Покрови, розташованій на терені Запорізької Січі, існувала *Січова школа*. Вона складалася з двох відділів, в одному з яких вчилися ті юнаки, що готувались на паламарів та дяконів. Крім того, був відділ молодиків, де вчилися сироти, хрещеники козацької старшини, та інші діти. Тут вчили грамоти, співу та військовому ремеслу: «... молодиків у школі та поза школою вчили: Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти й списом добре колоти» (С. Сірополко).

Січова школа функціонувала під безпосереднім проводом козацької старшини. Для керування школою призначався один із ченців Покровського монастиря. В Січовій школі поряд з вправами для вдосконалення володінням вогнепальною зброєю застосовувались спеціальні фізичні вправи для уміння володіти холодною зброєю, правити човном, швидко плавати.

Серед молодиків Січової школи, які були кандидатами на церковні посади, також велася спеціалізована фізична підготовка військової спрямованості: «Бували випадки, коли одна і та сама особа декілька разів міняла рясу на козацьку зброю». І нерідко священники ставали на чолі козацьких загонів. Отже, під час навчання в Січовій школі органічно поєднувалися елементи фізичного гарту, військового вишкілу з освітньою підготовкою майбутніх лицарів.

Звичайно, одна лише Січова школа не в змозі задовольнити потреби запорізького війська в повноцінному поповненні. На території вільностей запорізьких згідно з даними Д. Яворницького, станом на 1768 рік, налічувалось 44 церкви, а за запорізькими звичаями та за звичаями всієї України при кожній церкві відкривалася і функціонувала школа. Таким чином. Січові школи, стоячи глибоко на національних традиціях українського народу, були своєрідними військово-освітніми навчально-виховними закладами, де реалізовувалася прогресивна європейська ідея гармонійного розвитку особистості.

Щодо особливостей цілеспрямованої *спеціальної фізичної підготовки*, то у козацькому війську не було звичаю проводити систематичну муштру. В цьому слід вбачати волелюбний характер українських козаків. Але все ж, щоб утримувати порядок в куренях війська, великого значення надавали козаки фізичній досконалості. Відомо, що рівень фізичної досконалості не раз був вирішальним чинником, на який зверталась першочергова увага при виборах козацької старшини.

Важливе місце також відводилось формуванню в козаків уміння плавати в різноманітних умовах, веслувати, добре маскуватися. Після шкільних занять відводився час для рухливих ігор та забав. В ігрових ситуаціях учні моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону, влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу.

Кожну весну вище Дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Перемагав той, чий човен фінішував на протилежному березі точно проти місця старту.

Часто проводились змагання з пірнання у воду. Для цього старшина впускала люльку в річку і молоді козаки пірнали, щоб дістати її з дна. Особливо

почесно вважалося взяти люльку з річкового піску без допомоги рук: одними зубами і так винести її на поверхню.

Початківцем, піонером запровадження спеціалізованої фізичної підготовки у козацькому війську був Євстафій Ружинський Змолоду Є. Ружинський перебував у Німеччині та Франції, де займався різними науками, зокрема опанував і військову справу. Саме це спричинилося до того, що в історію козащини він увійшов як реформатор, який і розпочав своє гетьманство з реформування воєнної організації козаків.

Ще більшого розвитку цілеспрямована фізична підготовка козацького війська набуває під час гетьманства П. Сагайдачного. Петро Конашевич-Сагайдачний, по закінченні Острозької Академії, пройшов воєнну школу в походах до Молдови та Лівонії (1600-1601 рр.) під керівництвом Самійла Кішки.

П. Сагайдачний, перебуваючи на чолі війська, систематично проводив його реорганізацію, почавши з того, що очистив військо від всяких захожих елементів, що нищили військову дисципліну. Запровадивши у війську сувору дисципліну, почав впроваджувати елементи постійної військової підготовки. Ядром армії при ньому стали вишколені, вимуштрувані полки. 10-річне гетьманство, П. Сагайдачною (1611-1621 рр.) призвело до того, що Українська козацька армія стала набувати сталого досвіду, у ній почали вдосконалюватися національні традиції військово-фізичного вишколу козаків.

Завдання, які ставили перед козацьким військом війни, вирішувалися за допомогою спеціальних вишколів, імітації фрагментів передбачуваного бою, вдосконалення вміння чітко зводити табір, копати шанці, в чому козаки були неперевершеними майстрами. Описуючи військову організацію запорізького війська, венеціанець Альберто Віміт говорить: «Ця республіка може уподібнюватися спартанській, ...вони (козаки) можуть змагатися зі спартанцями за суворістю свого виховання ...».

Козацьке військо мало на озброєнні шаблі, списи, вогнепальну зброю (мушкети, пістолі, самопали, рушниці, артилерію), клепи (бойові молотки), якірці та рогульки, що застосовувалися проти ворожої кінноти. Запорожців сучасники називали «рушничним військом», яке ще на початку XVI століття використовувало запалювальні ракети. Високого рівня досягло і мистецтво ведення бойових дій на воді. У козацькому війську не було вузької спеціалізації: залежно від обставин, козаки бували «кіннотниками у степу, стрільцями в горах, моряками у воді» й однаковою мірою володіли «луком, шаблею, списом, а особливо рушницею». У мирні дні, як правило, козаки свій вільний час присвячували фізичній підготовці: об'їжджали коней, вправлялися в стрільбі, фехтуванні на шаблях.

Значне місце серед козацького життя посідали промисли: мисливство та рибальство. Найулюбленішими розвагами у козаків були рухливі ігри та змагання на силу, витривалість, спритність. Ці своєрідні змагання – *герці* були улюбленою розвагою серед козаків, де вони мірялися силою тіла і рук у *дужанні* чи *кулачництві*, шермі (фехтуванні) чи веслуванні, влучністю ока при стрільбах, їздою верхи.

Козаки використовували крім народних фізичних вправ і інші засоби вдосконалення: умивання холодною водою, спали просто неба. Серед козаків були поширеними багато видів народної боротьби, а саме: бої навкруги, «навхрест», «на поясах», «спас», але вершиною бойового мистецтва був гопак, який з часом перетворився на народний танець.

В *гопаку* дослідник В. Пилат виділяє систему відходів від супротивника, а також способи боротьби ногами. Сюди відносяться: «повзунці» – способи ведення боротьби ногами проти нижньої частини тіла, «тинки» – способи враження середньої частини тіла супротивника. Найбагатшою щодо засобів є та частина гопака, яка базується на ударах ногами в стрибку у повітрі. Тут і «розножка» – удар в стрибку обома ногами в сторону, «щупак» – удар в повітрі двома ногами вперед, «пістоль» – удар однією ногою в стрибку в сторону. Найголовнішою характерною ознакою козацького гопака було те, що цей своєрідний вид двобою базувався виключно на глибоких джерелах філософії українського народу

Серед інших систем єдиноборства потрібно назвати *гойдок-боротьбу*, спеціально призначену для розвідників (*пластунів*). За цією системою пластун «приклеювався» до противника, повторюючи всі його рухи, а в разі потреби знешкоджували. Боротьба «спас» мала суто захисний характер, для неї характерне багаторазове відпрацювання блокування дій противника.

Окремі козаки, вільні від шлюбних зав'язків, метою свого життя вважали максимальний фізичний і психофізичний розвиток. Вони настільки розвивали свої внутрішні можливості, що часто їх наділяли магічними властивостями. *Козаки-характерники* досконало володіли навіюванням, вміннями впливати на моральну сторону особистості противника, прагнули налякати ворога, навести нього «ману». Завдяки спеціальним вправам характерники досягали неймовірного ефекту, коли «тіло грає» і больові удари противника не відчуваються.

Високий рівень фізичного гарту і знань у мореплавстві дозволяли їм на невеликих суднах перетинати море і нападати на турецькі й татарські фортеці. Ще від своїх предків козаки перебрали вміння добре пірнати та ховатися на тривалий час від ворога, дихаючи через очеретину. Шлях від гирла Дніпра до Малої Азії козаки на своїх чайках долали за 35-40 годин, тобто за одну годину проходили 13-15 кілометрів моря.

Як зауважує Д. Яворницький, життя запорізького козака стало «своєрідним аскетизмом», козакам були не притаманні розкіш і надмірність у побуті. Головними рисами їх побуту були поміркованість і постійне військово-фізичне вдосконалення. Найтяжчим злочином вважали зраду козацтва, Вітчизни. Січ стає місцем, де формуються воєнні таланти, де карбуються сталеві характери, а також гармонійно розвинені особистості.

Отже, в добу козаччини в Україні функціонувала ефективна система народної фізичної культури, основу якої склали віковічні звичаї та традиції українців у справі тілесного, морального і духовного виховання.

Складники української народної фізичної культури: національний ідеал духовної й тілесної досконалості людини, система народних знань про

фізичний розвиток і виховання, народні засоби та методи тілесного вдосконалення людини сприяли становленню і вдосконаленню високопрофесійної військово-фізичної підготовки козаків Запорізької Січі.

Військово-спортивна підготовка запорожців виступає як системно завершена педагогічна структура, в якій можна виділити наступні компоненти:

– початковий відбір, де першочергового значення надавалось рівню розвитку тілесних і моральних якостей;

– традиційно-народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями – використання сил природи (водні процедури, очищення і загартування водою, сон на відкритому повітрі, поміркованість у харчуванні та вживанні алкоголю, дотримання постів);

– національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (герці, народні фізичні вправи, народна боротьба, двобій навулачки).

У системі військово-фізичної підготовки переважали ігрові та змагальні форми використання народних фізичних вправ, часто у поєднанні з пісенним і музичним супроводом. Спрямованість військово-фізичної підготовки козаків окреслювалась досягненням досконалості у гармонійному розвитку моральних і фізичних якостей, вдосконаленні життєво необхідних рухових навичок у плаванні, бігу, їзді верхи, а також майстерному володінні різноманітними видами зброї.

Питання для самоперевірки

1. Яка основна функція народної фізичної культури України в добу козаччини?

- а) розваги та відпочинок
- б) військово-фізична підготовка
- в) психологічна підготовка
- г) освітня діяльність

2. Як Павло Алеппський схарактеризував виховання українців у козацьку добу?

- а) навчалися важкої фізичної праці
- б) вчилися їздити верхи, стріляти з рушниць і луків, бути відважними
- в) займалися тільки рибальством і полюванням
- г) вивчали грамоту та співи

3. Яка організація існувала при церкві Святої Покрови на території Запорізької Січі?

- а) січова школа
- б) монастирська академія
- в) військова академія
- г) спортивна школа

4. Які основні види фізичних вправ викладались в Січовій школі?

- а) вправи для розвитку гнучкості

б) вправи для вдосконалення володіння холодною зброєю, правління човном, швидке плавання

в) тільки вивчення стрільби з лука

г) тільки фізична сила та витривалість

5. Яка роль народних рухливих ігор в українській народній фізичній культурі?

а) вони були основними в освітньому процесі

б) вони сприяли фізичному та моральному вихованню

в) вони використовувались лише для розваг

г) вони були частиною церковних обрядів

Правильні відповіді: 1б, 2б, 3а, 4б, 5б.



Тема 9. Система оздоровлення запорозьких козаків та розвиток спорту в Запорізькому регіоні

Мета: формування теоретичних знань щодо системи оздоровлення запорозьких козаків та розвитку спорту в Запорізькому регіоні.

Основні поняття: тіловиховання, система оздоровлення, загартування.

План

1. Загальна характеристика системи оздоровлення запорозьких козаків.
2. Історія становлення та розвитку фізичної культури і спорту у Запорізькій області.

1. Загальна характеристика системи оздоровлення запорозьких козаків

На теренах Запорозької Січі, так сам як і в стародавній Греції, існував культ фізичного розвитку особистості. Запорозькі козаки були однією з найбільш фізично загартованих і здорових верств українського суспільства XVI-XVIII століть. Це було обумовлено як суворими умовами життя, так і особливою системою оздоровлення, яка включала фізичні вправи, загартування, раціональне харчування та дотримання морально-етичних принципів.

Система оздоровлення запорозьких козаків має не тільки історичне значення, її вивчення актуальне й зараз, оскільки це національна система тіловиховання, яка довела свою ефективність і базується на використанні багатьох природних чинників.

Система фізичної культури запорозьких козаків стала вершиною українського тіловиховання. Суворі історичні часи, екстремальні умови життя запорозьких козаків вимагали напруження фізичних і психофізичних сил, залізної дисципліни та витримки. Серед козаків на високому рівні був культ міцного, загартованого здоров'я і фізичної сили людини, її всебічного розвитку, досконалості, адже сила, витривалість, терпіння, наполегливість розвиваються тільки у важкій щоденній праці, завдяки, в першу чергу, фізичним вправам.

Аналіз історичних документів свідчить про те, що в Запорізькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це твердження обґрунтовується низкою положень:

- запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей;
- свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ;
- одним з основних критеріїв переходу молодика в «істинного» запорожця був рівень його фізичної підготовленості;
- посилене фізичне виховання дітей і молоді в січових школах та школах джур;

– велика кількість легенд та переказів про надприродні можливості козаків.

Багато вітчизняних і закордонних дослідників наголошують на тому, що свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ. І навіть тоді, коли молодика приймали до «істинного» козацтва, він не припиняв займатися фізичними вправами. Дозвілля козаків заповнювалось різноманітними фізичними вправами: вправлялися у стрільбі, фехтували на шаблях, об'їжджали коней, змагались з плавання, бігу, веслування, боротьби тощо. Одним з основних критеріїв переходу молодика до «істинного» запорожця була його фізична підготовленість. Досвідчені козаки, козацька старшина уважно і прискіпливо, з відповідальністю перевіряли фізичний стан новобранця, загартованість і витривалість на спеку й холод, дощ і сніг, брак одягу і їжі.

Загартування здоров'я, національне (етнічне) тіловиховання, фізичний вишкіл дітей були стійкими традиціями в козацькому середовищі. Суворий курс фізичного і військового виховання хлопчики проходили в січових школах. У школі вихованців привчали до оборонно-військової справи. Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном. Вихованців вчили добре маскуватися в різних умовах, від чого часто залежало їх життя. Після шкільних занять старші учні займалися військовою справою. Така система навчання та виховання давала той обсяг знань та вмінь, які потрібні були козакові-воїну, вона розвивала у дітей спритність, силу, витривалість та інші важливі якості, необхідні у сповненому небезпеки козацькому житті.

В непрохідних дніпровських плавнях козацька молодь під наглядом найбільш досвідчених запорожців у постійній праці загартовувала своє здоров'я, силу і спритність. Цьому сприяло полювання, плавання, рибальство та постійні змагання з веслування.

Часто у січових та козацьких школах перехід з одного класу до іншого супроводжувався козачими забавами, народними іграми, різноманітними фізичними й психофізичними вправами. Як і бувале козацтво, молодь на свята народного календаря, у процесі народних ігор, змагалася на силу, спритність, винахідливість, точність. Все це фізично розвивало учнів, підносило їх дух, вселяло оптимізм, віру у свої сили та можливості.

У системі оздоровлення запорозьких козаків можна виокремити декілька основних елементів.

1. *Фізичні вправи та військова підготовка.* Запорозькі козаки постійно тренувалися у володінні різними видами зброї: шаблею, списом, луком, мушкетом. Значну увагу приділяли верховій їзді, оскільки кіннота була однією з головних сил козацького війська. Плавання та веслування були обов'язковими навичками, оскільки козаки часто здійснювали походи річками та морем на «чайках». Козацькі вправи мали прикладний характер: кидання ножів і списів, боротьба, стрільба влучно по мішенях.

2. *Загартування.* Козаки практикували систематичне загартування організму шляхом водних процедур у холодну пору року. Вони купалися в

річках навіть взимку, часто ходили без верхнього одягу навіть у прохолодну погоду, що сприяло підвищенню опору організму до захворювань.

3. *Раціональне харчування.* Основою раціону козаків були прості, але поживні страви, багаті на білок і вуглеводи. Це було необхідно для підтримання фізичної витривалості. Основні страви: каша (пшоно, гречка), риба, м'ясо дичини. Використовували багато часнику та цибулі, які мали антисептичні властивості. Вживали натуральні напої: узвари, трав'яні настої. Алкоголь споживали вкрай рідко, адже пияцтво суворо засуджувалося.

4. *Морально-етичне виховання.* Значна увага приділялася моральному здоров'ю. Козаки мали суворі моральні принципи та кодекс честі. Культ вільної людини, віра у власні сили та патріотизм формували сильний дух, що допомагало долати труднощі. Віра в Бога була важливим елементом духовного життя, що також впливало на моральну стійкість і гармонію внутрішнього світу.

5. *Лікування травами.* Запорозькі козаки добре знали на лікувальних властивостях трав. Вони використовували різні рослини для лікування ран, заспокоєння нервової системи, підвищення імунітету. Популярними засобами лікування були настої з трав (звіробій, ромашка, деревій) та компреси для загоєння ран.

Система оздоровлення запорозьких козаків була гармонійним поєднанням фізичних вправ, загартування, раціонального харчування та духовного розвитку. Завдяки цьому запорозькі козаки демонстрували неймовірну фізичну витривалість і були зразком сили духу та тіла. Відродження цих традицій може мати значний вплив на формування здорової нації. Ця система оздоровлення залишається актуальною і сьогодні. Її принципи загартування, фізичної активності та раціонального харчування можна використовувати для пропагування здорового способу життя серед сучасної молоді.

2. Історія становлення та розвитку фізичної культури та спорту у Запорізькій області

Запорізька область є одним із важливих центрів розвитку фізичної культури та спорту в Україні. В її історії спорт завжди відігравав значну роль, починаючи від козацьких традицій фізичної підготовки до сучасних досягнень спортсменів на міжнародній арені.

Історію становлення та розвитку запорізького спорту можна умовно розділити на декілька історичних етапів.

Козацький період (XVI–XVIII ст.). Фізична культура в регіоні має глибокі історичні корені, що сягають часів Запорозької Січі. Запорозькі козаки були прикладом витривалості, сили та фізичної досконалості. Основа їхньої фізичної підготовки становили: військові вправи, володіння шаблею, списом, луком, верхова їзда, плавання та веслування, загартування та дисципліна, що сприяли зміцненню здоров'я.

Козацька традиція загартування та активного способу життя заклала підвалини майбутнього розвитку фізичної культури в регіоні.

Період радянської модернізації (1920-1940 роки). Після створення Запорізької області у 1939 році розвиток фізичної культури став частиною державної політики СРСР. У цей час активно розвивалися такі напрями, як будівництво спортивних об'єктів (стадіони, спортивні майданчики, плавальні басейни), створення спортивних товариств («Динамо», «Локомотив», «Спартак»). Основною метою фізичної культури цього періоду було виховання здорових і фізично розвинених громадян, здатних захищати батьківщину.

Поширеною є думка, що великий спорт у місто прийшов за часів будівництва Дніпрогесу, коли на будівництві був розіграний футбольний турнір серед будівельних бригад.

Саме в цей період створюються міські футбольні клуби «Локомотив» та «Металург». Функціонування цих спортивних клубів поклало початок традиції опікування великими промисловими підприємствами та відомствами місцевою соціокультурною сферою. Це сталося на прикладі «шефства» над зазначеними клубами управлінням запорізьким осередком «Придніпровської залізничної дороги» та підприємством «Запоріжсталь».

Особливо цей факт є важливим на фоні того, що на початку 30-х років ХХ століття в СРСР спорт розвився за сприяння спортивних товариств «ЦСКА» (центральный спортивный клуб армії), «Динамо», «Трудові резерви». У Запоріжжі відбір гравців до місцевих футбольних клубів відбувався за спортивним принципом серед працівників місцевих металургійних підприємств. У тяжкі довоєнні часи всі футболісти мали дворазове харчування та обов'язковий харчовий пайок. Саме ці харчові пайки й врятували від голоду та недоїдання життя двом сотням запорізьких футболістів та членам їх родин. Це спасло від смерті та супутніх захворювань біля тисячі жителів Запоріжжя.

Та водночас цей процес започаткував віднесення футболістів до місцевої еліти. У майбутньому спортсмени міста почали користуватися все більшою кількістю матеріальних благ, серед яких у повоєнні роки можна виділити подорожі за кордон, позачергове виділення житла, автотранспорту, користування освітніми, рекреаційними та медичними послугами на пільгових умовах.

Повоєнний період та «золота епоха» спорту (1950-1980 роки). Повоєнні роки стали періодом відновлення спортивної інфраструктури та масового залучення населення до занять спортом. У Запоріжжі та області з'явилися численні дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), що спеціалізувалися на різних видах спорту: футбол, легка атлетика, плавання, гімнастика, гандбол тощо. Продовжується розвиток командних видів спорту, зокрема: футболу, волейболу, гандболу. Спортсменів із Запорізької області почали залучати до складу національних і союзних збірних команд. Особливого розвитку набули такі види спорту: легка атлетика, бокс, важка атлетика, плавання.

Загалом, після закінчення Другої Світової війни спорт у місті, як і по всьому Радянському Союзу, перетворився разом з кіно на головний елемент проведення активного та пасивного дозвілля, чому сприяло будівництво

локальних спортивних комплексів з легкоатлетичними стадіонами. До таких об'єктів можна віднести спортивні комплекси «Локомотив», «Стріла», «Титан», «Авіатор», «ДСС» та «Торпедо».

Остаточно спортивна інфраструктура Запоріжжя сформувалася в 70-х рр. ХХ століття, після будівництва критих спортивних арен, таких як палаци спорту «Юність», басейн «Славутич» та критий манеж «Запоріжсталь». Це зумовило появу та розвиток інших командних видів спорту, таких як хокей, гандбол, баскетбол та волейбол. Історія появи в місті кожного із зазначених видів спорту має свою власну історію.

Наприклад, хокейний клуб «Дніпроспецсталь» навіть у радянські роки не здобув популярності місцевих чиновників та був через кілька років ліквідований через проблеми з підтримкою функціонування льодового майданчика. Це рішення занапастило не тільки хокей, а й зародки місцевого фігурного катання, хоча в 1981 році в місті проходили збори збірної СРСР з фігурного катання. За нетривалий період свого існування льодовий майданчик міста зміг згуртувати близько трьох тисячі дітей, які займалися фігурним катанням та хокеєм. Було сформовано десять аматорських дитячих команд, які кілька років розігрували обласний чемпіонат з хокею.

Разом з хокеєм у місті з'явилися чоловічі гандбольні клуби «ЗІІ» та «ЗАС», а потім і жіночий клуб «Мотор». Поява гандболу в місті була зумовлена необхідністю формування дублюючих складів для легендарного київського «Спартака», який став потерпати від підростаючої молоді краснодарської «Кубані» та ростовських «Ростсесельмашу» та «Джерела». Ця ідея припала до душі керівництву «Моторбудівного» заводу. І в роки перебудови вони склали конкуренцію самому «Спартаку», кілька разів завоювавши бронзові нагороди радянської першості. А чоловіки взагалі склали кістяк збірної СРСР, що в 1976 році стала тріумфатором літніх Олімпійських ігор, що проходили в канадському Монреалі.

Незалежна Україна (1991 і дотепер). Після здобуття незалежності України спортивна галузь Запорізької області зазнала значних змін. Було реформовано спортивну структуру і створено регіональні федерації з різних видів спорту. Зросла роль приватних спортивних клубів, поряд із державними спортивними школами почали з'являтися приватні клуби та секції.

Саме в цей період Запоріжжя стає столицею українського гандболу. Жіночий клуб «Мотор» та чоловічий ZTR виграли понад 90% національних першостей. На їх базі формувалися національні збірні України з гандболу. Як наслідок, силами запорізьких гандболісток вдалося у 2000-2001 роках виграти кубок володарів кубків у норвезькому місті Нордстранд серед жіночих команд, а збірній – привести з Угорщини срібні медалі європейської першості.

Водночас Запоріжжя стало разом з Луганськом центром з розвитку жіночого волейболу завдяки успіхам команди «Орбіта». Цей статус у Запоріжжя був відібраний Одесою та Черкасами в кінці ХХ століття.

Перші роки незалежності України суттєво не змінили тенденції в розвитку спорту в місті. Головна тенденція того часу монополізація запорізькими спортсменами спортивного простору. В місті починає

розвиватися *баскетбол*. Запорізька «Козачка-ЗАЛК» – незмінний чемпіон України з баскетболу серед жінок, а чоловічий баскетбольний клуб «Ферро» – міцний середняк вітчизняної суперліги.

Запоріжжя перетворюється на базове місто для футзалу. Команди «Запоріжжкокос», «Дніпроспецсталь» та «Віннерфорд-Університет» разом з київськими клубами «Інтеркас» та «Ускорпія» складають кістяк збірної України з футзалу, що стає кількаразовим призером чемпіонатів Світу та Європи.

Футзал на фоні розрухи системи підготовки спортивних кадрів стає культовим, у місті секції з футзалу відкриваються в 10 школах міста, а сам футзал стає спеціалізованим предметом у всіх вишах міста. В місті починають проходити комерційні турніри серед журналістів та бізнесменів, і футзал перетворюється на інструмент проведення ділових переговорів та стає одним із засобів відпочинку бізнес-еліти.

В середині 90-х років Запоріжжя перетворюється на базу *водних видів спорту*. С. Бондаренко, Д. Силантьєв, О. Жупіна, Р. Володьков стають призерами чемпіонатів світу та Олімпійських ігор у Сіднеї. Цей факт впливає з того, що Запоріжжя було єдиним містом в Україні з двома басейнами, що відповідали стандартам проведення спортивних змагань з водних видів спорту. Але вони існували інерційно, і без адміністративної та фінансової підтримки ці успіхи були зведені нанівець.

Загалом на межі століть відбулися знакові спортивні події, які, з одного боку, призвели до його краху в багатьох видах спорту, але водночас почали культивуватися пляжний футбол та почав відроджуватися любительський хокей.

Футбол отримав новий стадіон «Славутич-Арена», участь запорізького «Металурга» у фіналі кубка України та участь у кубку УЄФА. З іншого боку, практично зникли з карти Запоріжжя такі види спорту, як жіночий волейбол, баскетбол, настільний теніс, професійний футзал та інші. За останні роки завершили своє існування футбольні клуби «Торпедо» та мелітопольський «Олком».

Проте, запорізькі спортсмени регулярно здобувають перемоги на чемпіонатах України, Європи, світу, а також на Олімпійських іграх.

Першу найвищу олімпійську нагороду в далекому 1952 році виборов борець Яків Пункін, а найбільшого успіху досяг уславлений важкоатлет Леонід Жаботинський, який підіймався на найвищі сходи п'єдесталів пошани двох Олімпіад. Три олімпійські нагороди завоювала бігунка на середні дистанції Тетяна Доровських (Самойленко), по дві – гандболісти Михайло Іщенко та Сергій Кушнірюк, спринтерка Тетяна Пророченко. Загалом, починаючи з 1952 року, спортсмени нашої області завоювали на головних змаганнях сучасності більш як 10 золотих і трохи менше срібних та бронзових медалей.

Запоріжжя відоме своїми видатними спортсменами, які досягли значних успіхів на національному та міжнародному рівнях. Ось декілька з них:

– Леонід Жаботинський – дворазовий олімпійський чемпіон з важкої атлетики (1964, 1968 роки). Встановив 19 світових рекордів і вважається одним із найсильніших людей свого часу;

– Яків Пункін – олімпійський чемпіон з греко-римської боротьби (1952 рік). Перший український борець, який здобув золоту медаль на Олімпійських іграх;

– Ольга Стражева – олімпійська чемпіонка зі спортивної гімнастики (1988 рік). Відома своєю майстерністю та витонченістю виконання вправ;

– Володимир Яценко – видатний легкоатлет, який спеціалізувався на стрибках у висоту. Він стрибав перекатом через планку («scissors style»), що був популярним до широкого впровадження техніки «фосбері-флоп». Він був одним з останніх видатних атлетів, які встановлювали світові рекорди, використовуючи саме цю техніку. Встановив світовий рекорд у 1978 році, подолавши планку на висоті 2,35 м;

– Парвіз Насібов – срібний призер Олімпійських ігор 2020 року з греко-римської боротьби. Є представником нового покоління запорізьких спортсменів.

Слід також відзначити досягнення чемпіонів та призерів Європи, світу та Олімпійських ігор, заслужених майстрів спорту Дениса Силантьєва (плавання), Олени Жупіної, Ганни Сорокіної, Романа Володькова (стрибки у воду), братів Сидоренків (бокс), Романа Зозулі, Ольги Рощупкіної (спортивна гімнастика), Олега Михайлова (кульова стрільба) та їх тренерів Сергія Гусєва, Тетяну Турову, Володимира Манзулю, Олександра та Любов Барсукових, Миколу Назаренко та інших.

Історія фізичної культури та спорту в Запорізькій області демонструє послідовність і логічність етапів розвитку від козацьких традицій до сучасних досягнень на міжнародній арені. За останнє десятиріччя було підготовлено понад 100 майстрів спорту України міжнародного класу. Попри існуючі проблеми, перспективи розвитку спортивного руху в регіоні залишаються значними, і важливу роль у цьому процесі відіграють як державні структури, так і громадські ініціативи.

Питання для самоперевірки

1. Який культ існував у Запорозькій Січі?
 - а) культ фізичної досконалості
 - б) культ мудрості
 - в) культ наукових досягнень
 - г) культ здоров'я без фізичних вправ
2. Що було основним критерієм для переходу молодика в «істинного» запорожця?
 - а) навички у ремеслі
 - б) фізична підготовленість
 - в) знання історії
 - г) мудрість та вік
3. Які фізичні вправи були популярними серед запорожців?
 - а) йога та медитація
 - б) стрільба, фехтування, боротьба

- в) біг та плавання
- г) танці та гімнастика

4. Що сприяло розвитку спортивних традицій у Запоріжжі в радянські часи?

- а) будівництво Дніпрогесу та розіграш футбольного турніру серед будівельників
- б) поява баскетболу як національного виду спорту
- в) фінансування іноземними компаніями
- г) створення спеціальних спортивних шкіл для дітей

5. Який вид спорту став популярним у Запоріжжі після здобуття Україною незалежності?

- а) футбол
- б) гандбол
- в) волейбол
- г) баскетбол

Правильні відповіді: 1а, 2б, 3б, 4а, 5б.



Тема 10. Фізична культура як складова національної ідентичності

Мета: формування теоретичних знань щодо ролі фізичної культури у національній свідомості.

Основні поняття: традиції, культурна спадщина, спортивні перемоги, економічні та соціальні чинники.

План

1. Роль фізичної культури у вихованні національної свідомості українців.
2. Вплив економічних і соціальних чинників на розвиток фізичної культури в Україні.

1. Роль фізичної культури у вихованні національної свідомості українців

Фізична культура впродовж історії відігравала важливу роль у формуванні національної свідомості українців. Традиційні форми фізичних вправ та ігор сприяли не лише зміцненню здоров'я, а й виховували такі риси, як мужність, витривалість, патріотизм і згуртованість.

Останні дослідження археологічної науки свідчать, що в Україні люди жили вже близько 800 000 років тому. 50 000 років тому на території України з'являється кремнієва зброя та знаряддя, а приблизно 12-8 000 років до н.е. було винайдено лук.

Фізична культура є важливою складовою не лише фізичного розвитку, але й соціальної та культурної ідентичності нації. Для українців фізична культура має глибоке історичне та культурне коріння, і її значення в контексті національної свідомості важко переоцінити. Виховання національної свідомості через фізичну культуру є важливим елементом формування патріотизму та єдності серед громадян.

В Україні з давніх часів існували свої унікальні види спортивних змагань, зокрема боротьба на поясах, козацькі бої (лава на лаву), а також різноманітні ігри, що відображали характер і дух українського народу. Це створює зв'язок між поколіннями та зміцнює національну ідентичність через традиційні форми фізичної активності.

Традиційні види спорту в Україні мають багатовікову історію та є невід'ємною частиною культурної спадщини. Вони відображають не лише фізичні, але й моральні та духовні цінності українського народу. Традиційні спортивні змагання мали велике значення в житті українців, оскільки вони не тільки сприяли розвитку фізичних здібностей, але й формували важливі аспекти національної свідомості, патріотизму та гідності.

Боротьба на поясах – один із найстаріших видів спорту, що існує в Україні. Її корені сягають часів Київської Русі, коли воїни використовували боротьбу як форму підготовки до боїв. Згодом ця боротьба стала популярною серед козаків, і збереглася як одна з важливих складових їхнього бойового мистецтва.

У цій боротьбі бійці використовують пояс, який обв'язують навколо талії суперника. Головна мета – звалити супротивника на землю, при цьому борець може використовувати різні техніки, включаючи прийоми та захвати. Цей вид спорту став важливою частиною традиційних українських свят і фестивалів, де проводилися змагання серед чоловіків. Боротьба на поясах не лише демонструє фізичну силу та вміння, але й символізує дух козацтва, стійкість, мужність та відвагу. Це змагання підтримувало бойовий дух українців і було невід'ємною частиною культурного життя національної громади.

Крім боротьби, в Україні існувало багато інших традиційних ігор, які стали частиною національної ідентичності та культури. Ці змагання часто мали форму народних свят, у яких брали участь представники різних соціальних груп і поколінь.

Перетягування каната – це одна з найбільш популярних народних ігор, яка існувала в Україні з давніх часів. Вона була символом єдності, сили й командної роботи. Змагання з перетягування каната часто ставали частиною святкових обрядів та ярмарків, де люди об'єднувалися в команди для участі в змаганнях.

Кидання мішків (мішечків із зерном) – ця гра була популярною серед молоді та використовувалася не лише як розвага, але і як спосіб тренувати силу та точність. Кидання мішків (метання) символізувало зв'язок між людиною та природою, адже зерно було важливою частиною аграрної культури.

Перегони вершників – були популярним видом спорту. Вони відображали важливість верхової їзди, яка була необхідною для козаків у бойових діях і для господарських побутових потреб.

Традиційні види спорту в Україні виконували роль не лише фізичних тренувань, але й важливих соціальних та культурних заходів, що об'єднували людей. Вони сприяли передачі цінностей і навичок від покоління до покоління, підтримуючи зв'язок між молоддю та старшими поколіннями. Це була форма виховання, яка зміцнювала національну ідентичність і передавала патріотичні, моральні та культурні традиції.

Традиційні види спорту стали важливою частиною національної культури України, адже вони відображали прагнення до незалежності, єдності, сили та мужності. Це також допомагало зберегти важливі національні традиції та символи, що підтримували зв'язок із корінням та історією українського народу.

Спортивні перемоги на міжнародній арені – участь українських спортсменів на міжнародних змаганнях, таких як Олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи, значно сприяє формуванню національної гордості та підвищенню патріотизму серед громадян. Спортивні досягнення створюють позитивний образ України в міжнародному середовищі та укріплюють національну ідентичність. Спортивні перемоги на міжнародній арені є

важливим елементом для формування національної гордості та підвищення патріотизму серед громадян.

З моменту здобуття незалежності в 1991 році Україна бере активну участь в Олімпійських іграх, де її спортсмени здобувають медалі в різних видах спорту. Олімпійські перемоги не лише забезпечують Україні міжнародне визнання, але й дають можливість українцям відчувати гордість за своїх спортсменів. Виступи на Олімпіадах дозволяють Україні продемонструвати свою силу, незалежність та потенціал на міжнародній арені, що формує позитивний імідж країни та підвищує національну самооцінку.

Крім Олімпійських ігор, Україна активно бере участь у чемпіонатах світу та Європи з багатьох видів спорту, таких як футбол, легка атлетика, боротьба, бокс, гімнастика, фехтування, волейбол та інші. Перемоги на таких змаганнях створюють символічну єдність серед громадян України, надаючи їм відчуття національної гордості та колективної перемоги. Спортивні досягнення сприяють формуванню патріотичних почуттів, підвищують інтерес до спорту серед молоді та стимулюють розвиток спортивної інфраструктури.

Спортивні досягнення на міжнародних змаганнях також допомагають формувати позитивний образ України за кордоном. Кожен медальний виступ українського спортсмена – це не лише підтвердження його особистих досягнень, але й демонстрація потенціалу країни. Спортивні події часто стають платформою для міжнародних відносин. Завдяки перемогам українських спортсменів Україна стає більш помітною на світовій карті, укріплюючи свою репутацію як країни, яка має високий рівень спортивних досягнень і традицій.

Міжнародні спортивні досягнення відіграють важливу роль у розвитку спортивної культури в Україні, зокрема серед молоді. Спортивні перемоги стимулюють підростаюче покоління до занять фізичною культурою та спортом, а також сприяють популяризації здорового способу життя. Діти та молодь починають більш активно цікавитися різними видами спорту, прагнучи досягти результатів, подібних до своїх кумирів.

Перемоги на міжнародній арені сприяють формуванню героїчних образів українських спортсменів, які стають символами національної гордості. Міжнародне визнання українських спортсменів значно підвищує імідж країни і демонструє світові, що Україна має талановитих людей, готових змагатися на рівних з найкращими. Ці особистості стають гордістю нації, їх досягнення входять в історію і служать прикладом для майбутніх поколінь.

Таким чином, участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях має важливе значення не лише для спортивної сфери, але й для національної ідентичності та розвитку патріотичних почуттів серед громадян. Спортивні перемоги формують позитивний образ країни, підвищують національну гордість і сприяють єднанню нації навколо загальних цінностей та досягнень.

Фізична культура є невід'ємним елементом патріотичного виховання. Фізична культура як елемент патріотичного виховання відіграє важливу роль у формуванні національної свідомості, гордості за свою країну та її культурні традиції. Заняття фізичною культурою в освітніх закладах і громадських організаціях не лише сприяють фізичному розвитку молоді, а й формують у них

почуття відповідальності за свою країну, підтримку її національних цінностей та традицій. Це має особливе значення для патріотичного виховання, оскільки фізична культура сприяє згуртуванню громадян навколо спільних ідеалів і формує у них національну ідентичність.

Заняття фізичною культурою можуть стати потужним інструментом для виховання почуття патріотизму через такі аспекти: традиції та культура (збереження та популяризація національних спортивних традицій), єдність через спільну діяльність (спортивні фестивалі чи масові заходи національного масштабу), патріотичне виховання через спортивні традиції.

Заняття фізичною культурою можуть допомогти сформувати у молоді почуття громадянської відповідальності за долю своєї країни. Спортивні заходи, організовані в рамках навчальних закладів чи громадських ініціатив, часто містять елементи виховання, що включають патріотичні настанови, розповіді про історію держави, культури та національні традиції.

Інтеграція фізичної культури в навчальний процес має велику роль у патріотичному вихованні молоді. У шкільних та вищих навчальних закладах фізкультура не лише формує фізичну підготовленість, а й включає елементи виховання громадянської свідомості та національної гордості. Це і вивчення національних традицій під час уроків фізичної культури, де учні можуть не лише вдосконалювати свою фізичну форму, а й дізнаватися про історію традиційних українських видів спорту, що дає змогу глибше зрозуміти культуру свого народу. І важливість фізичної підготовки для національної безпеки: фізична культура в навчальних закладах може сприяти формуванню стійких фізичних і моральних якостей, необхідних для оборони країни.

Громадські організації також відіграють важливу роль у патріотичному вихованні через фізичну культуру. Організація спортивних заходів, фестивалів та акцій, що включають елементи національної гордості, формують у молоді почуття єдності та відповідальності перед своєю країною (спортивні табори, патріотичні тренування та майстер-класи).

Загалом, фізична культура є потужним інструментом для формування у молоді патріотичних почуттів, зміцнення національної ідентичності та виховання здорової нації, яка готова до викликів і готова відстоювати свою незалежність і гідність.

2. Вплив економічних і соціальних чинників на розвиток фізичної культури в Україні

Розвиток фізичної культури в Україні значною мірою залежав і залежить від економічних та соціальних чинників. У різні історичні періоди економічна стабільність держави безпосередньо впливала на можливості розвитку спортивної інфраструктури, підготовку фахівців та популяризацію здорового способу життя.

За часів СРСР фізична культура мала централізовану підтримку з боку держави, що забезпечувало розбудову спортивних об'єктів і масовість

спортивного руху. Однак така система мала й недоліки, зокрема ідеологізацію спорту та жорстку регламентацію видів діяльності.

Після здобуття незалежності Україна зіткнулася з низкою проблем, серед яких – нестача фінансування, застаріла матеріально-технічна база, відтік кваліфікованих тренерів за кордон. Проте поступово почали з'являтися ініціативи щодо підтримки фізичної культури та спорту на місцевому рівні, розвитку приватних спортивних клубів та секцій.

Економічні та соціальні чинники мають значний вплив на розвиток фізичної культури в Україні. Ці чинники впливають на доступність фізичних вправ, рівень інфраструктури та загальну популярність здорового способу життя серед громадян.

Економічні чинники:

– фінансування спортивної інфраструктури – в умовах обмежених ресурсів, часто виникають проблеми як з модернізацією спортивних об'єктів, так і з будівництвом нових, із забезпеченням рівного доступу до спорту для різних верств населення;

– економічна стабільність і здоров'я нації – стабільний економічний розвиток сприяє покращенню умов для ведення здорового способу життя, підвищенню якості харчування, доступу до медичних послуг та фізичної активності.

Соціальні чинники:

– ставлення до фізичної культури в суспільстві – в Україні, як і в багатьох інших країнах, соціальні норми та стереотипи можуть впливати на участь громадян у фізичній активності. Зокрема, у минулі роки фізична культура розглядалася здебільшого як частина шкільної програми, але не завжди знаходилася в центрі уваги в повсякденному житті дорослих;

– проблеми соціальної нерівності – в умовах соціальної нерівності доступ до фізичної культури та спорту не завжди рівномірний. У сільських регіонах та малозабезпечених сім'ях діти часто мають обмежений доступ до спортивних секцій і тренувальних програм, що негативно позначається на розвитку фізичної культури;

– розвиток масового спорту – соціальна роль фізичної культури також відображається в популяризації масового спорту серед різних верств населення. Завдяки розвитку громадських організацій і спортивних клубів громадяни мають можливість брати участь у фізичній активності на аматорському рівні. Проте у багатьох випадках для організації таких заходів необхідна підтримка з боку держави чи бізнесу.

Соціальні чинники, такі як популяризація здорового способу життя, також відіграють важливу роль у розвитку фізичної культури. Завдяки ЗМІ, соціальним мережам і громадським організаціям формується новий підхід до фізичної активності, який орієнтований на її інтеграцію в повсякденне життя кожного громадянина.

Подальший розвиток фізичної культури вимагає тісної взаємодії між державою, освітніми установами та громадськістю, а також врахування історичних традицій та сучасних потреб суспільства.

Питання для самоперевірки

1. Яка роль фізичної культури у вихованні національної свідомості українців?
 - а) лише фізичний розвиток
 - б) формування патріотизму та єдності
 - в) сприяння розвитку спорту у світі
 - г) підготовка до міжнародних змагань
2. Яким чином традиційні види спорту, як-от боротьба на поясах, сприяють зміцненню національної ідентичності?
 - а) вони символізують дух козацтва, стійкість та мужність
 - б) вони допомагають покращити фізичну підготовку
 - в) вони створюють можливості для міжнародних змагань
 - г) вони дозволяють вивчити іноземні мови
3. Як спортивні перемоги на міжнародних змаганнях впливають на національну гордість українців?
 - а) вони сприяють підвищенню рівня здоров'я громадян
 - б) вони створюють позитивний образ України у світі
 - в) вони дозволяють популяризувати спорт серед молоді
 - г) вони допомагають залучити інвестиції в спортивну інфраструктуру
4. Що є важливим елементом патріотичного виховання через фізичну культуру?
 - а) вивчення іноземних мов під час тренувань
 - б) збереження та популяризація національних спортивних традицій
 - в) опанування сучасними спортивними техніками
 - г) підготовка до міжнародних чемпіонатів
5. Який з наступних факторів є економічним чинником, що впливає на розвиток фізичної культури в Україні?
 - а) ставлення до фізичної культури в суспільстві
 - б) розвиток масового спорту
 - в) фінансування спортивної інфраструктури
 - г) проблеми соціальної нерівності

Правильні відповіді: 1б, 2а, 3б, 4б, 5в.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ



Тема 1. Фізична культура скіфів та античних держав

Мета: закріплення і контроль теоретичних знань про фізичну культуру та фізичну підготовку періоду скіфо-сарматської доби, розвиток фізичного виховання в античних державах Північного Причорномор'я.

Створення проєкту: індивідуальна або групова робота над створенням інтерактивних карт або схем, які ілюструють розвиток фізичної культури скіфо-сарматської доби та античних полісів Північного Причорномор'я.

Завдання

1. Ознайомитись з теоретичним матеріалом.
2. Оцінити роль фізичного виховання в античних полісах Північного Причорномор'я.
3. Розробити інтерактивний проєкт хронологічної карти або схеми для візуалізації розвитку фізичної культури та спорту в цих культурах.

Індивідуальна або групова робота

1. Створення хронологічної карти фізичної культури скіфо-сарматської доби.
2. Розробка схеми розвитку фізичного виховання в античних полісах Північного Причорномор'я.

Презентація результатів

Проєкт (карта або схема) має супроводжуватись: поясненням, чому обрані ті чи інші елементи для відображення на схемі; зазначенням найцікавіших або найбільш інформативних елементів.

Ресурси для створення інтерактивних карт (можна використати програми для створення карт або схем, наприклад, Canva, Google Drawings, PowerPoint тощо).

1. Фізична культура скіфо-сарматської доби

Номадичні народи – це народи, які вели кочовий спосіб життя, переміщуючись з одного місця на інше у пошуках пасовищ для худоби, зокрема для великої рогатої худоби, коней, овець тощо. Ці народи не мали постійних поселень і, як правило, жили у тимчасових таборах або поселеннях. Їхня культура, економіка та соціальна структура були тісно пов'язані з переміщеннями та використанням природних ресурсів на різних територіях.

Основними рисами номадів є:

- кочовий спосіб життя – не будували сталих поселень і часто змінювали місце проживання, переміщуючись залежно від сезону, потреб у їжі для худоби або через інші економічні чи військові потреби;
- скотарство – номади зазвичай розводили тварин, що потребувало великих територій для пасовиськ;
- розвинена навігація та здатність до адаптації – кочові народи зазвичай мали розвинені навички орієнтування та адаптації до різних кліматичних умов.

Скіфи та сармати – це номадичні народи, які жили на території сучасної України та Центральної Азії, активно переміщались на величезних просторах і займались скотарством.

Мали свої унікальні традиції фізичної підготовки, зокрема у військовому та спортивному контекстах. Фізичне виховання відіграло важливу роль в їхньому житті, адже воно сприяло розвитку фізичних якостей, необхідних для виживання у важких умовах та для успіхів у війнах.

Військова підготовка *скіфів* була основною частиною їхньої фізичної культури. Вони широко використовували різноманітні фізичні вправи для тренування воїнів, такі як боротьба, стрільба з лука, верхова їзда, метання списа, а також тренування витривалості та сили. Скіфи приділяли увагу розвиткові сили та спритності через участь у різноманітних змаганнях та фізичних випробуваннях.

У *сарматів* також важливе місце займала військова фізична підготовка. Особливістю було широке використання вершників та вправ, пов'язаних із верховою їздою, що своєю чергою вимагало особливої витривалості, спритності та координації рухів.

Археологічні свідчення (зокрема, знахідки різноманітного спорядження, фрески, зображення на предметах побуту) підтверджують важливість фізичного виховання для обох народів.

2. Особливості фізичного виховання в античних державах Північного Причорномор'я

Античні полісні держав Північного Причорномор'я (Ольвія, Херсонес, Пантикапея, Фанагорія) активно розвивали свої системи фізичного виховання, запозичуючи та адаптуючи античні традиції, зокрема грецьку культурну спадщину.

Одним з перших античних полісів Північного Причорномор'я, де почали розвиватися традиції фізичного виховання, була *Ольвія*. Тут активно функціонували спортивні змагання, що часто проводились у контексті релігійних свят. У місті були спеціально побудовані спортивні споруди, зокрема для боротьби та бігу.

Херсонес, відомий своєю розвиненою інфраструктурою, також мав унікальні традиції фізичного виховання. Грецький вплив на цей поліс сприяв розвитку гімнастичних вправ, зокрема на навчання видам спорту, таким як боротьба, панкратіон, біг та інші.

Пантикапея та Фанагорія. У цих полісах Північного Причорномор'я також були розвинуті традиції фізичної культури, зокрема у контексті військової підготовки, і відзначалась увага до спортивних змагань. Однак вони мали свої відмінності, оскільки ці держави більше орієнтувались на військовий розвиток та адаптацію грецьких традицій.

Фізична культура мала важливу роль не лише в армії, але й у громадському житті. У полісах проводились численні спортивні змагання, зокрема, бігові, борцівські та кінні, які були частиною свят та релігійних обрядів. Змагальні практики також допомагали підтримувати моральний дух громадян, надавали їм можливість показати свою фізичну силу та перевагу.



Тема 2. Слов'янські традиції фізичного виховання

Мета: закріплення і контроль теоретичних знань щодо традицій фізичного виховання у стародавніх слов'ян і Київській Русі, формування критичного мислення, вміння вирішувати проблемні ситуації.

Кейс-метод: індивідуальна або групова робота з розв'язання проблемних ситуацій.

Завдання

1. Ознайомитись з теоретичним матеріалом.
2. Розглянути запропоновані проблемні ситуації (кейси 1,2, 3).
3. Виконати завдання до обраного кейсу.
4. Підготувати доповідь та підготуватись до дискусії.

Кейс 1. «Фізичні вправи у стародавніх слов'ян».

Опис: ви є істориком, який досліджує побут слов'ян. Ваше завдання – підготувати доповідь про фізичну активність слов'ян у повсякденному житті.

Завдання:

- проаналізуйте, які фізичні вправи були частиною побуту;
- обґрунтуйте, як вони впливали на фізичний розвиток.

Кейс 2. «Ігри та змагання у Київській Русі».

Опис: як викладач у середньовічній школі, ви організуєте спортивний фестиваль для учнів.

Завдання:

- оберіть 2-3 типові види змагання того часу;
- обґрунтуйте їх освітню та виховну цінність.

Кейс 3. «Фізичне виховання у дружинах Київської Русі».

Опис: ви пишете статтю про підготовку воїнів у Київській Русі

Завдання:

- перерахуйте основні вправи для підготовки воїнів;
- обґрунтуйте їх значення для розвитку фізичних якостей.

Презентація результатів

Розв'язок кейсу має містити історичні факти та посилання на джерела, мати чітку структуру та аргументацію, аргументовані висновки.

1. Практичне значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян

Фізичне виховання у стародавніх слов'ян базувалося на традиціях, що формувалися впродовж століть під впливом природних умов, способу життя та

соціальних потреб. Основними завданнями фізичного виховання було забезпечення виживання, підготовка до захисту власних земель і виконання повсякденних господарських обов'язків.

Виокремлюють декілька *ключових аспектів* у фізичному вихованні стародавніх слов'ян.

1. *Природні форми фізичного виховання.* Фізична активність слов'ян була нерозривно пов'язана з їхнім повсякденним життям. Землеробство: обробіток ґрунту, збирання врожаю, робота з важкими інструментами розвивали силу, витривалість, координацію рухів. Полювання: вимагало вміння швидко бігати, орієнтуватися на місцевості, стріляти з лука чи метати спис. Рибальство: розвивало спритність, терпіння, силу (зокрема, під час веслування).

2. *Військово-фізична підготовка.* Головним аспектом фізичного виховання була готовність до воєнних дій. Тренування воїнів включало біг, боротьбу, верхову їзду, плавання, вправи зі зброєю (мечем, списом, луком). Цінувались фізичні якості, необхідні у бою: сила, витривалість, сміливість, швидкість реакції.

3. *Традиційні ігри та забави.* Ігри відігравали не лише розважальну, але й виховну роль. Поширеними були боротьба, стрибки через перешкоди, перетягування каната. Взимку популярними були катання на санчатах, ковзанах.

4. *Релігійні та обрядові аспекти.* У стародавніх слов'ян фізична активність мала тісний зв'язок із духовним життям. Змагання та ігри проводилися на свята, присвячені язичницьким богам (наприклад, Перуну чи Ярилу), що сприяли зміцненню духу громади. Участь у ритуальних танцях вимагали фізичної підготовки.

5. *Виховний аспект.* Фізичне виховання було частиною загального виховання, що передбачало формування таких якостей: сміливість, наполегливість, відповідальність за громаду, взаємодопомога, командна робота.

Серед методів фізичного виховання стародавні слов'яни віддавали перевагу ігровому та тренувальному. Через ігри та змагання діти поступово освоювали навички, необхідні в дорослому житті. Заняття на відкритому повітрі в умовах, що максимально наближені до реальних життєвих ситуацій можна вважати тренуванням (полювання, бойові тренування). Окрім того, діти з раннього віку спостерігали за діяльністю дорослих і повторювали їхні дії.

Фізичне виховання у стародавніх слов'ян було всебічним і мало практичний характер. Воно формувало не лише фізичні якості, але й духовно-моральні цінності, які були важливими для виживання громади. Ці традиції вплинули на формування культури фізичного виховання стародавніх слов'ян та зберегли свій виховний потенціал до сьогодні.

2. Провідні форми фізичного виховання у Київській Русі

Фізичне виховання у Київській Русі мало практичний характер і було спрямоване на підготовку до життя в умовах соціальних, природних і

військових викликів. Воно спиралося на багатовікові традиції, що поєднували елементи трудової діяльності, військової підготовки та народних ігор.

Основними формами фізичного виховання були військова підготовка, ігри та змагання, народні обряди та свята, побутова праця.

Військова підготовка. Київська Русь була державою, де велика увага приділялася захисту території та підготовці воїнів. Воїни практикувалися у володінні мечем, списом, луком, що вимагало сили, спритності й витривалості. Широко застосовувались вправи з метання зброї: метання списа або сокири на влучність. Верхова їзда була основним умінням для воїнів, особливо під час бою. Боротьба та рукопашний бій слугували для вдосконалення бойових навичок у ближньому бою.

Ігри та змагання мали як розважальне, так і виховне значення, вони сприяли розвитку фізичних якостей і формували командний дух.

Народні обряди та свята. Фізичні вправи були невіддільною частиною народних свят, які проводилися на честь язичницьких богів або змін сезонів. Хороводи та різноманітні змагання на Масляну, коли молодь брала участь у силових іграх та катаннях на санчатах, змагання вершників під час свят на честь Перуна чи Ярила. Тут поєднувались танці й ритмічні рухи, що сприяли координації та соціальній згуртованості.

4. *Практичне трудове виховання.* Праця була важливим засобом фізичного виховання. Важка побутова праця вимагала не аби якої фізичної сили: землеробські роботи (оранка, жнива), будівельні роботи (спорудження домівок, оборонних валів і фортець), мисливство та рибальство.

5. *Плавання та веслування.* Київська Русь була розташована на річкових шляхах, тому плавання мало важливе значення для переправи через річки, а веслування під час торгівельних і військових походів.

Дружини – були центрами військово-фізичного виховання, де молодь проходила навчання під керівництвом досвідчених воїнів. Використовувалися колективні тренування для вдосконалення бойових навичок. Більшість фізичних вправ проводилася на відкритому повітрі, що сприяло гармонійному розвитку організму.

Фізичне виховання у Київській Русі мало гармонійний і багатогранний характер, поєднуючи трудові, військові й культурні аспекти. Основна увага приділялася підготовці до реального життя – праці, захисту від ворогів, участі у релігійних обрядах.



Тема 3. Історія спортивно-гімнастичного руху на західноукраїнських землях

Мета: закріплення і контроль теоретичних знань щодо основ організації спортивно-гімнастичного руху на західноукраїнських землях (сокільські, січові, пластові, лугові товариства), внеску Івана Боберського у розвиток спортивного руху.

Моделювання: рольова гра з моделюванням діяльності історичних осіб або спортивно-гімнастичних товариств – групова робота.

Завдання

1. Ознайомитись з теоретичним матеріалом, іншими доступними джерелами.
2. Розподілити запропоновані ролі.
3. Виконати завдання відповідно до обраної ролі.
4. Підготуватись до виступу.

Ролі для рольової гри:

- представники сокільського руху;
- учасники січового руху;
- члени «Пласту»;
- активісти лугових товариств;
- Іван Боберський (індивідуальна роль).

Завдання «Команда сокільського руху».

Доповідь про організацію перших сокільських товариств, їхню діяльність та вплив на фізичний розвиток молоді.

Ключове питання: вплив «Сокілу» на формування національної ідентичності.

Завдання «Команда січового руху».

Розкрити роль січових товариств у військово-фізичній підготовці молоді.

Ключове питання: поєднання фізичного виховання з підготовкою до боротьби за незалежність в організації «Січ».

Завдання «Команда «Пласту».

Доповідь про створення «Пласту», його виховну методичку та роль у патріотичному вихованні.

Ключове питання: роль «Пласту» у сприяння гармонійного розвитку особистості.

Завдання «Команда лугових товариств».

Розкрити специфіку діяльності лугових товариств та їхню роль у популяризації спортивних вправ серед селян.

Ключове питання: вплив «Лугу» на сільську громаду.

Завдання «Іван Боберський».

Промова, що пояснює роль спортивного руху в зміцненні нації.

Ключове питання: роль Боберського в об'єднанні товариств і популяризації фізичної культури.

Презентація результатів

Кожна команда презентує результати у формі мінівиступу. Виступ має містити пояснення діяльності організації, формування концепції важливості спортивного руху, обґрунтування впливу діяльності товариств на сучасну систему фізичного виховання.

1. Діяльність сокільських, січових, пластових, лугових товариств

Спортивно-гімнастичний рух на західноукраїнських землях розвивався в умовах соціальних, політичних та культурних змін, коли національне відродження було важливою частиною боротьби за незалежність. Від кінця XIX століття зростала потреба у фізичному вихованні як важливому аспекті патріотичного виховання та національної ідентичності.

Сокільський рух. Перші спортивні організації в Україні почали виникати в середині XIX століття. Одним з перших таких об'єднань було «Сокільство», яке виникло в Галичині у 1867 році під впливом чеської спортивної організації «Sokol». Метою цього руху було не лише фізичне виховання, але й культурно-національне відродження, оскільки гімнастика і фізична підготовка служили основою для військової підготовки та боротьби за національні права.

Січові товариства. Наприкінці XIX – на початку XX століття на західноукраїнських землях з'являються січові товариства, які мали глибоке військове і спортивне спрямування. Вони об'єднували українців у боротьбі за національні права та відродження національної культури. Основною метою цих товариств була підготовка молоді до оборони країни та формування національної свідомості через фізичну підготовку.

Пластові організації. З 1911 року активно розвиваються пластові організації, які займаються фізичним вихованням молоді. Пласт став важливою частиною українського руху в Галичині, де формувалася не лише фізична, але й духовна культура. Пласт був спрямований на виховання фізично загартованих, морально стійких, національно свідомих громадян.

Лугові товариства. В умовах сільської місцевості набувають популярності лугові товариства, які зосереджувалися на фізичній праці, спортивних змаганнях та пропаганді здорового способу життя. Вони організовували спортивні святкування, змагання з народних ігор, що сприяло популяризації фізичного виховання серед широких верств населення.

Спортивно-гімнастичний рух став важливим елементом національної ідеї. Під час австрійської та польської окупації, коли українці не мали можливості вільно реалізувати свою культуру, спортивні товариства стали одним зі способів відновлення національної гідності. Вони сприяли розвитку української мови, культури, історії та традицій через організовані фізичні вправи та громадську діяльність.

У той час, коли Польща та Австро-Угорщина намагалися послабити національну ідентичність, спортивні товариства стали своєрідними осередками національного самовираження. Вони активно сприяли формуванню української національної свідомості через різноманітні культурно-просвітницькі заходи та патріотичні акції.

Спортивні організації стали платформою для об'єднання українців, де, окрім фізичного розвитку, проводилися культурні заходи, літературні вечори та патріотичне виховання. Це був важливий етап у формуванні єдиної української нації, де спорт став інструментом національної ідентичності та єдності.

2. Роль Івана Боберського у розвитку спортивного руху

Іван Боберський був одним з основних діячів спортивного руху на західноукраїнських землях, зокрема у розвитку сокільського і січового руху, а також фізичного виховання в Україні загалом.

Іван Боберський – педагог, лікар, активіст спортивного руху, засновник та організатор численних спортивних товариств. Він був однією з центральних фігур у розвитку «Сокільства» в Галичині. Його погляди на фізичне виховання базувалися на принципах здорового способу життя, органічному поєднанні фізичного тренування і національної свідомості.

І. Боберський відіграв важливу роль у популяризації гімнастики, вважаючи її не лише фізичним розвитком, але й шляхом до національного пробудження. У 1900 році він заснував товариство «*Сокіл-Батько*» у Львові, яке швидко стало одним з основних осередків розвитку гімнастики та фізичного виховання серед молоді.

Підкреслював І. Боберський важливість гімнастики для формування не лише фізичної сили, але й патріотичної свідомості. Він вірив, що фізичне виховання може стати основою для розвитку національної самосвідомості та боротьби за незалежність України. Основна мета його роботи полягала в тому, щоб українці були фізично сильними, готовими до боротьби за свою землю та свободу. Він розробив методіку, що поєднувала традиційну гімнастику з елементами військової підготовки, що також стало важливим у розвитку спортивного руху.

Фізичне виховання він розглядав як інструмент боротьби за національну гідність. Його ідеї знайшли відгук серед молоді та освітян, що дозволило закласти основи фізичного виховання у незалежній Україні. Він активно сприяв розвитку спортивних товариств, організовував численні змагання, тренування та культурні заходи, спрямовані на відродження української нації.

Розвиток спортивно-гімнастичного руху на західноукраїнських землях був важливим етапом не лише в історії фізичного виховання, а й у процесі національного відродження. Спортивні товариства, такі як «Сокіл», «Січ», «Пласт» і «Луг», стали осередками культурної та політичної діяльності, об'єднуючи людей навколо ідеї національної самосвідомості та фізичного здоров'я. Іван Боберський, як провідний діяч цього руху, залишив глибокий слід у розвитку фізичного виховання та національної ідентичності українців.



Тема 4. Україна в Олімпійських іграх

Мета: закріплення і контроль теоретичних знань щодо досягнень українських спортсменів на Олімпійських іграх, особливостей організації роботи Національного олімпійського комітету (НОК) України.

Створення проєкту: індивідуальна або групова робота над доповіддю, презентацією.

Завдання

1. Ознайомитись з теоретичним матеріалом, іншими доступними джерелами.
2. Підготувати доповідь або презентацію за обраною темою.
3. Підготуватись до дискусії.

Індивідуальна або групова робота

1. Досягнення українських спортсменів на літніх Олімпійських іграх (зокрема в атлетиці, гімнастиці, плаванні, боротьбі).
2. Досягнення українських спортсменів на зимових Олімпійських іграх (особливості виступів у зимових видах спорту).
3. Роль Національного олімпійського комітету України у підготовці спортсменів до Олімпійських ігор.
4. Українські олімпійці, які стали символами спортивного духу та національної гордості (аналіз особистостей: Лілія Подкопаєва, Яна Клочкова, Віталій Кличко тощо).

Презентація результатів

Проєкт (доповідь, презентація тощо) має містити статистику та факти, акцент на важливих аспектах, оцінку внеску кожної окремої особи або організації, рекомендації щодо подальшого розвитку спортивного руху в Україні.

1. Досягнення українських спортсменів на Олімпійських іграх

Олімпійські ігри – це міжнародне спортивне змагання, яке відбувається кожні чотири роки, починаючи з 776 року до нашої ери в Давній Греції. Це одне з найстаріших і найбільш престижних міжнародних спортивних змагань, організоване Міжнародним олімпійським комітетом (МОК). Олімпійські ігри проводяться як у літній, так і в зимовій версії.

Після відновлення Олімпійських ігор у 1896 році (перші сучасні Олімпійські ігри), ця подія стала символом єдності між країнами через спорт, попри політичні або соціальні відмінності. Країни по всьому світу намагаються

представити своїх кращих спортсменів і змагатися за медалі в численних видах спорту.

Після здобуття незалежності у 1991 році, Україна вперше взяла участь у зимових Олімпійських іграх 1994 року в Ліллекхаммері. З того часу українські спортсмени почали виступати на Олімпіадах, демонструючи значні результати у різних видах спорту.

Після здобуття незалежності Україна активно приєдналася до міжнародного олімпійського руху. Важливою частиною олімпійського руху в Україні є діяльність Національного олімпійського комітету України (НОК України), який підтримує розвиток спорту в країні, організовує участь спортсменів на Олімпійських іграх і забезпечує підготовку майбутніх олімпійців.

Основні досягнення українських спортсменів відзначаються на літніх Олімпійських іграх:

- Атланта, 1996 рік – перші Олімпійські ігри після здобуття незалежності, на яких Україна виступала як окрема країна. Україна здобула 4 золотих, 4 срібних і 2 бронзових медалі. Основними медалістами стали борці, важкоатлети та дзюдоїсти;

- Сідней, 2000 рік – Україна здобула 4 золотих, 2 срібних і 10 бронзових медалей. Олімпійські перемоги принесли важливі досягнення у легкій атлетиці, боротьбі, плаванні та фехтуванні;

- Афіни, 2004 рік – на цих іграх Україна здобула 9 золотих, 5 срібних і 12 бронзових медалей, що зробило країну однією з лідерів за кількістю медалей;

- Пекін, 2008 рік – 7 золотих, 5 срібних і 16 бронзових медалей. Протягом цих Олімпійських ігор українці особливо добре виступили в боротьбі, боксі, дзюдо і фехтуванні;

- Лондон, 2012 рік – 6 золотих, 5 срібних і 9 бронзових медалей. Особливо успішними стали виступи спортсменів у важкій атлетиці, боротьбі, стрільбі та синхронному плаванні;

- Ріо-де-Жанейро, 2016 рік – 2 золотих, 5 срібних і 9 бронзових медалей. Під час цих ігор значні результати були досягнуті в боротьбі, плаванні, легкій атлетиці та інших видах спорту;

- Токіо, 2020 рік – 1 золота, 6 срібних і 12 бронзових медалей. Українці знову досягли значних результатів у боротьбі, веслуванні, боротьбі та стрільбі;

- Париж, 2024 рік – 12 медалей: 3 золоті, 5 срібних та 4 бронзові.

Виступи українських спортсменів на Зимових Олімпійських іграх також мають певні здобутки:

- Ліллекхаммер, 1994 рік – українська команда здобула свою першу медаль на зимових Олімпіадах – бронзу в біатлоні;

- Ванкувер, 2010 рік – українці не здобули медалей на цих іграх, але їхні виступи в біатлоні та інших дисциплінах виявили високий рівень підготовки;

- Сочі, 2014 рік – найбільше досягнення – 1 золота медаль в біатлоні, а також кілька бронзових медалей у зимових видах спорту;
- Пхенчхан, 2018 рік – Україна була представлена в біатлоні, фристайлі, санному спорті, гірськолижному спорті, фігурному катанні та інших видах. Українські спортсмени знову не змогли здобути медалей на цих іграх, хоча їхні виступи в біатлоні та фристайлі продемонстрували значний прогрес;
- Пекін, 2022 рік – стали знаковими для України, оскільки відбулися на фоні війни в країні. Українська команда здобула 1 срібну медаль в біатлоні, яку завоював Дмитро Підручний в індивідуальних перегонах.

2. Особливості організації роботи НОК України

За роки незалежності українські спортсмени регулярно брали участь в Олімпійських іграх. Участь у найбільших змаганнях чотириріччя неможлива без Національного олімпійського комітету, який не лише бере участь у підготовці до Олімпійських ігор, а й сприяє розвитку олімпійського руху в країні.

До основних видів діяльності НОК України входить: організація підготовки спортсменів, відбір спортсменів на Олімпійські ігри, підтримка національної олімпійської команди, пропаганда олімпійських цінностей, міжнародна діяльність.

НОК України є головною організацією, що координує підготовку українських спортсменів до Олімпійських ігор. Вони організують спеціальні тренувальні табори, добирають спортивні школи, що займаються підготовкою олімпійців, а також забезпечують фінансування та інші ресурси, необхідні для тренувань. Координує процес відбору спортсменів для участі в Олімпійських іграх. Вони працюють разом із федераціями різних видів спорту, щоб гарантувати, що найкращі атлети отримують можливість боротися за медалі на міжнародному рівні.

Також НОК відповідає за організацію поїздок, медичне забезпечення та умови для тренувань спортсменів на місцях.

Активно займається НОК України й популяризацією олімпійського руху серед молоді, сприяючи вихованню майбутніх поколінь спортсменів, які розуміють важливість спортивних ідеалів, таких як чесна боротьба, взаємоповага, самовдосконалення і здоровий спосіб життя.

Міжнародна діяльність НОК полягає в активній участі у міжнародних зустрічах та конференціях, що стосуються Олімпійських ігор, зміцнюючи позиції України на міжнародній арені та підтримуючи українських спортсменів.

З метою підготовки українських спортсменів до Олімпійських ігор НОК організує фінансування спортивних програм, матеріальне забезпечення для атлетів, сприяє розвитку інфраструктури та створює умови для їхнього фізичного і морального розвитку.

Олімпійські ігри є важливою частиною міжнародного спортивного життя, і Україна, як одна з провідних спортивних націй, досягла значних успіхів на

цих змаганнях. Роль НОК України в цьому процесі є незамінною, оскільки саме ця організація забезпечує координацію підготовки та участі українських спортсменів на Олімпійських іграх, а також активно підтримує розвиток олімпійського руху в країні.



Тема 5. Фізична культура на Січі та її спадщина

Мета: закріплення і контроль теоретичних знань про методи фізичної культури та підготовки козаків на Січі.

Кейс-метод: індивідуальна або групова робота з розв'язання проблемної ситуації.

Завдання

1. Ознайомитись з теоретичним матеріалом.
2. Розглянути запропоновану проблемну ситуацію.
3. Виконати завдання до кейсу.
4. Підготувати доповідь та підготуватись до дискусії.

Індивідуальна або групова робота

Кейс «Сучасна програма фізичної підготовки на основі методів оздоровлення та військово-фізичної підготовки козаків».

Опис: розробити програму фізичної підготовки для сучасного військового підрозділу, спираючись на методи оздоровлення та військово-фізичної підготовки козаків. Програма має включати:

- вправи для розвитку витривалості, сили, координації, гнучкості;
- стратегії для розвитку фізичної та психологічної стійкості;
- елементи бойових мистецтв і тренувань на свіжому повітрі.

Презентація результатів

Розв'язок кейсу має містити пояснення адаптації козацьких методів до сучасних вимог та реалій, зазначення сильних та слабких сторін програми, можливості використання елементів козацької фізичної культури в сучасній фізкультурній освіті та військовій підготовці.

1. Фізична культура та військово-фізичної підготовки козаків

Історія фізичної культури на Січі є невід'ємною частиною козацької спадщини, адже саме на Січі сформувалися основи військово-фізичної підготовки, які мали велике значення як для особистої витривалості козаків, так і для ефективного виконання військових завдань. Вона включала численні вправи, тренування, бойові мистецтва та особливості підготовки, спрямовані на створення фізично витривалих воїнів.

Козаки застосовували різноманітні фізичні вправи для розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації.

Запорізька Січ була не лише військово-політичним центром, а й осередком фізичного розвитку українського народу. Запорозькі козаки володіли

надзвичайною фізичною силою, витривалістю та бойовими навичками, що було результатом їхньої систематичної фізичної підготовки. Фізична культура Січі охоплювала широкий спектр вправ, ігор та змагань, що сприяли розвитку військової майстерності.

Основні аспекти військово-фізичної підготовки:

- фізичні навантаження: вправи проводилися на відкритому повітрі, здебільшого на рівнинах або на річках. Тренування включали біг, стрибки, вправи на рівновагу, подолання різноманітних природних перешкод;

- навчання на воді: козаки багато часу проводили на човнах, тому веслування та різноманітні рухи на воді були важливими для підтримання сили та витривалості;

- козаки мали розвинену бойову підготовку, яка включала як індивідуальні, так і групові методи боротьби.

До основних видів **бойової підготовки**, що практикувались на Січі, належать: шабельний бій, рукопашний бій, стрільба з лука і вогнепальної зброї. Особлива увага приділялася розвитку витривалості, оскільки війни, тривалі походи та бої вимагали від козаків високої фізичної витривалості.

Крім фізичних тренувань, важливу роль в системі підготовки козаків відігравала психологічна підготовка та стратегічне мислення. Важливим елементом було навчання колективної роботи, такої як організація оборони, атака на ворога у складі загону. Підготовка включала командну дисципліну, що дозволяла забезпечити ефективність на полі бою.

Також на Січі проводилися змагання з боротьби, бігу, стрибків у довжину, підняття важких предметів тощо. Подібні змагання допомагали молодим козакам розвивати силу, спритність і витривалість. Фізичні вправи могли виконуватися як індивідуально, так і колективно. Багато тренувань мали характер змагань, що сприяло розвитку духу суперництва та зміцнювало командний дух.

Загалом, фізична підготовка козаків мала систематичний характер: вони щоденно тренувалися, удосконалюючи свої навички. Окрім того, фізична культура козаків мала духовно-патріотичний характер. Козаки вважали, що міцне тіло є запорукою сильного духу, а вправи та військова підготовка служили захисту рідної землі й православної віри.

Фізична культура на Січі була комплексною системою, що поєднувала фізичні вправи, бойові мистецтва, стратегічне мислення та оздоровчі методи. Всі ці елементи дозволяли козакам бути готовими до будь-яких труднощів на війні та забезпечувати високу бойову ефективність. Однак, найбільше значення мала не лише фізична сила, а й здатність до прийняття стратегічних рішень та психологічна витривалість.

2. Спадщина фізичної культури Запорізької Січі

Фізична культура козаків мала значний вплив на формування української національної культури, традицій та спорту. Її основні елементи збереглися у різних формах аж до сьогодні.

Основними проявами спадщини фізичної культури козаків є національні види спорту. Українська боротьба «на поясах», змагання з підняття важких предметів, народні ігри та змагання, що були популярними серед козаків, збереглися у вигляді традиційних українських видів спорту.

Військова підготовка козаків лягла в основу сучасних військово-спортивних ігор, які популяризуються серед молоді (наприклад, «Джура» – всеукраїнська дитячо-юнацька гра). Козацька спадщина сприяє вихованню у молоді патріотизму, готовності захищати рідну землю та відстоювати національні цінності.

Традиція систематичних фізичних вправ, властива козакам, сьогодні відображається у популяризації активного способу життя, занять спортом та фізичною культурою. Проте, попри значну історичну спадщину, традиції фізичної культури козацтва не завжди повною мірою використовуються в сучасній Україні.

Відродження та популяризації козацьких традицій у сучасній фізичній культурі України здійснюється шляхом впровадження низки заходів.

Включення елементів фізичної культури козаків у навчальні програми шкіл та закладів фізичної культури. Це сприяє вихованню молоді у дусі національних традицій, формуванню патріотичного ставлення до історії країни та підвищенню зацікавленості у заняттях спортом.

Також, у межах позаурочної роботи широко впроваджуються ігри з козацькими елементами (гра «Котигорошко»), організовуються «Дні козацької слави», спортивні змагання за типом козацьких забав.

На всеукраїнському рівні проводяться фестивалі та змагань, що популяризують козацькі традиції – це ефективний інструмент для популяризації історико-культурної спадщини українського народу через фізичну культуру. Такі заходи включають: змагання з традиційних козацьких видів спорту (боротьба, метання списа, стрільба з лука, підймання гир), показові виступи реконструкторів козацьких бойових мистецтв та демонстрація володіння зброєю (театр козацького бою «Запорізький Спас», кінний театр «Запорізькі козаки» тощо), фольклорні виступи та театралізовані вистави з елементами історичних подій козацької доби (козацька коляда, масляна), майстер-класи для дітей та молоді з елементами козацької підготовки.

Міністерством освіти і науки України сприяє розробці національно-патріотичних програм із фізичного виховання, діяльності громадських організацій, які працюють над розвитком козацьких традицій серед молоді.

Елементи козацької спадщини входять до підготовки студентів спеціальностей «Фізична культура і спорт», «Національна безпека», «Педагогіка». Громадські патріотичні організації організовують літні табори із козацьким ухилом, де учасники навчаються традиційних козацьких ремесел, бойових мистецтв, отримують фізичне загартування та вивчають історію України.

Популяризація фізичної культури козаків у сучасній Україні – це важливий крок до зміцнення національної ідентичності, виховання фізично розвиненого та свідомого покоління, що зберігатиме й розвиватиме національні

традиції. Включення елементів козацької фізичної культури в освітні та спортивні програми сприяє не лише зміцненню здоров'я молоді, а й відродженню національно-патріотичного духу. Проведення фестивалів, турнірів та розвиток патріотичних програм є ключовими інструментами у формуванні української національної свідомості через фізичну культуру.

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ



Тема 1. Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні

Завдання. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами розвитку фізичної культури та спорт в Україні у XIX-XX ст. Відповідно до теоретичного матеріалу побудувати хронологічно-аналітичну таблицю, де зазначити ключові події, організації, персоналії, які вплинули на розвиток спорту.

Рік/Період	Подія/Організація	Вплив на розвиток спорту

Критерії оцінювання

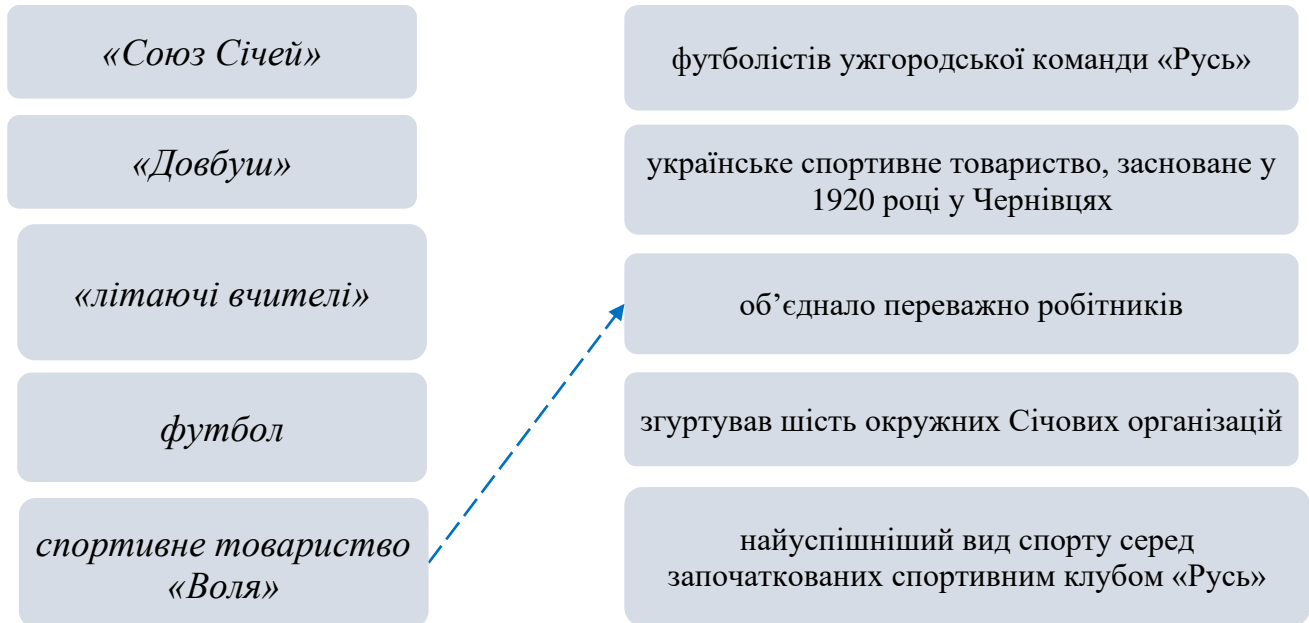
Складання хронологічно-аналітичної таблиці «Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні»:

- повнота та точність інформації: включення ключових подій та дат, що стосуються розвитку спортивного руху в Україні, відсутність фактичних помилок;
- аналітичність та висновки: розкриття причинно-наслідкових зав'язків між подіями, глибина аналізу історичних передумов.
- структурованість та оформлення: чіткий і зрозумілий формат таблиці, логічна послідовність подій;
- креативність: додаткові елементи (графіки, примітки, ключові висновки).



Тема 2. Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Закарпатті та Буковині

Завдання 1. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами спортивного руху в Закарпатті та Буковині у першій третині ХХ ст. Визначити відповідність:



Завдання 2. Підготувати інфографіку, яка відображає ключові аспекти розвитку фізичної культури та спорту в Закарпатті та Буковині (етапи, організації, персоналії, види спорту), персоналії, види спорту).

Критерії оцінювання

Визначення відповідності та створення інфографіки «Особливості розвитку фізичної культури та спорту в Закарпатті та Буковині»:

- змістовність матеріалу: розуміння і розкриття особливостей розвитку фізичної культури та спорту в Закарпатті та Буковині, використання теоретичних джерел для обґрунтування даних;
- якість інфографіки: естетичний вигляд, логічна структура, наявність заголовків/підписів та графічних елементів, чіткість і зрозумілість поданої інформації;
- креативність та інноваційність: використання цікавих візуальних рішень.



Тема 3. Науково-методичні основи системи фізичного виховання за часів УРСР

Завдання. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами розвитку спорту за часів УРСР і зародження організаційних, програмно-нормативних та науково-методичних основ системи фізичного виховання. Відповідно до теоретичного матеріалу скласти порівняльну таблицю системи фізичного виховання УРСР з сучасною системою в Україні за такими критеріями: принципи, науково-методична база, масовість, нормативні документи.

Порівняльний аналіз системи фізичного виховання УРСР і сучасної системи в Україні

Критерій	Фізичне виховання в УРСР	Сучасна система фізичного виховання в Україні
Принципи		
Науково-методична база		
Масовість		
Нормативні документи		

Критерії оцінювання

Складання порівняльної таблиці «Порівняльний аналіз системи фізичного виховання УРСР і сучасної системи в Україні»:

- глибина порівняльного аналізу: виділення ключових аспектів обох систем (цілі, методи, форми, результати), обґрунтованість висновків щодо схожостей та відмінностей;
- якість оформлення таблиці: логічність та структурованість інформації;
- додаткові висновки та рекомендації: висновки щодо перспектив розвитку сучасної системи фізичного виховання в Україні;
- креативність подання: використання кольорового маркування, додаткових пояснень чи графічних елементів.



Тема 4. Розвиток спортивного руху в сучасній Україні

Завдання. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами розвитку спорту в сучасній Україні та провести порівняльний аналіз з обраною європейською країною за ключовими критеріями:

- фінансування: джерела фінансування спорту (державне, приватне), частка бюджету країни (виділена на спорт), рівень фінансування масового та професійного спорту;

- масовість спорту: участь населення у спортивних заходах (відсоток активних громадян), кількість спортивних закладів (клубів, шкіл, секцій) на душу населення, наявність доступних умов для занять спортом (спортивні майданчики, зали);

- підтримка молодих спортсменів: програми для підтримки дитячого та юнацького спорту, діяльність спортивних шкіл, умови підготовки спортсменів для міжнародних змагань.

Складіть порівняльну таблицю та зробіть висновки:

- визначте, у чому полягають основні відмінності між Україною та обраною країною.

- запропонуйте ідеї для покращення системи спорту в Україні на основі отриманих даних.

Приклад:

Критерій	Україна	Обрана країна
Фінансування	Бюджет: X% ВВП; переважно державне	Бюджет: X% ВВП; державне + приватне.
Масовість спорту	X% населення активно займається спортом	X % населення активно займається спортом.
Підтримка молодих спортсменів	Спортивні школи, обмежене фінансування.	Розгалужена система підтримки, більше ресурсів.

Критерії оцінювання

Складання порівняльної таблиці «Розвиток спорту в країнах Європи»:

- повнота інформації: включення ключових аспектів розвитку спортивного руху в Україні та обраній країні (структура, інфраструктура, державна підтримка, масовий спорт, досягнення);

- глибина аналізу: виявлення схожостей та відмінностей між двома системами, формулювання обґрунтованих висновків;

- якість оформлення: чіткість та структурованість таблиці, логічне подання даних;

- креативність та додаткові елементи: використання кольорових маркувань, графіків, діаграм чи візуальних елементів для покращення розуміння матеріалу.



Тема 5. Історія становлення фізичної культури та спорту у Запорізькій області

Завдання. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами становлення і розвитку фізичної культури та спорту у Запорізькій області. Відповідно до теоретичного матеріалу визначити та систематизувати 10-15 важливих подій, пов'язаних із розвитком фізичної культури та спорту в регіоні (наприклад, відкриття спортивних комплексів, перемоги на Олімпійських іграх) та побудувати хронологічну карту цих подій.

Результати представити у вигляді інфографіки або таблиці.

Критерії оцінювання

Побудова хронологічної карти подій «Розвиток фізичної культури та спорту в Запорізькій області»:

- повнота інформації: включення основних подій та етапів розвитку фізичної культури та спорту в Запорізькій області (від минулого до сучасності), відсутність пропущених ключових фактів;
- хронологічна точність: чітке дотримання послідовності подій у часі;
- оформлення карти: Логічна структура, зручність для сприйняття, використання графічних елементів (стрілок, ліній часу, позначень);
- креативність: використання додаткових елементів, таких як символи чи зображення, для візуалізації подій.



Тема 6. Народні спортивні ігри та змагання як частина традиційної культури України

Завдання. Ознайомитись із загальнотеоретичними основами історії та традицій народних ігор в Україні, ролі народних ігор у традиційних святах (Коляда, Різдво, Великдень).

Оберіть одне або декілька традиційних українських свят і складіть порівняльно-аналітичну таблицю (за можливості, доповніть опис ігор ілюстраціями, схемами або фотографіями).

Подія/свято (регіональне або національне традиційне)	Народні спортивні ігри/змагання	Опис (основних правил, ролі у формуванні фізичних, моральних та культурних цінностей українського народу)

Зробіть висновки:

- роль ігор у святкових традиціях;
- чи збереглися ці традиції до сьогодні;
- запропонуйте ідеї щодо їх популяризації серед молоді.

Критерії оцінювання

Складання порівняльно-аналітичної таблиці «Народні спортивні ігри та їх роль у формуванні фізичних, моральних та культурних цінностей українського народу»:

- повнота та точність інформації: розкриття ключових характеристик народних спортивних ігор, визначення їх впливу на формування фізичних, моральних та культурних цінностей;
- глибина аналітичного підходу: виявлення зав'язків між іграми та їх виховним значенням, формулювання обґрунтованих висновків;
- якість оформлення таблиці: чітка структура, зрозуміле та лаконічне подання даних;
- креативність та оформлення: використання кольорів, символів, або графічних доповнень для покращення візуальної привабливості.



ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Вид підсумкового семестрового контролю: *екзамен*

Підсумковий контроль складається з теоретичної та практичної частин.

Теоретична частина складається з усної відповіді на екзаменаційний білет, що містить два запитання за теоретичним матеріалом курсу.

Практична частина – попередньо виконане індивідуальне завдання.

Питання для підготовки до екзамену

1. Що таке фізична культура, і які основні етапи її розвитку можна виокремити в історії України?
2. Схарактеризуйте основні особливості фізичної культури первісного суспільства.
3. Які види фізичних вправ використовувалися на українських землях у період первіснообщинного ладу?
4. Назвіть основні риси фізичної культури скіфо-сарматської доби.
5. Як розвивалася фізична культура в античних державах Північного Причорномор'я?
6. Яке значення мали фізичні вправи у житті стародавніх слов'ян?
7. Порівняйте особливості фізичної культури скіфів і античних держав Північного Причорномор'я.
8. Яке значення мали бойові мистецтва для фізичної підготовки скіфів?
9. Які форми фізичного виховання існували у Київській Русі?
10. Яке значення мало фізичне виховання для підготовки дружинників Київської Русі?
11. Схарактеризуйте провідні форми фізичного виховання у Київській Русі.
12. Яке практичне значення мали фізичні вправи для життя стародавніх слов'ян?
13. Які історичні передумови сприяли розвитку спортивного руху в Україні у XIX-XX ст.?
14. Назвіть основні особливості розвитку фізичної культури у Східній Україні у XIX-XX ст.
15. Які особливості розвитку фізичної культури були характерні для Західної України наприкінці XIX та у 30-х рр. XX ст.?
16. У чому полягала діяльність сокільських, січових, пластових та лугових товариств?
17. Яку роль відіграв Іван Боберський у розвитку спортивного руху в Україні?
18. Схарактеризуйте зародження та розвиток спортивно-гімнастичного руху в Галичині.

19. Назвіть особливості спортивного руху в Закарпатті та Буковині у першій третині ХХ ст.

20. Які програмно-нормативні та організаційні основи системи фізичного виховання існували за часів УРСР?

21. Коли Україна почала брати участь у міжнародному олімпійському русі?

22. Назвіть найвизначніші виступи українських спортсменів на Олімпійських іграх.

23. Схарактеризуйте створення та діяльність Національного олімпійського комітету України.

24. Які проблеми та перспективи розвитку сучасного спортивного руху в Україні?

25. Назвіть основні досягнення українських спортсменів на Олімпійських іграх.

26. Які основні напрями діяльності НОК України?

27. Які особливості народної фізичної культури українського народу в добу Запорізької Січі?

28. Схарактеризуйте систему військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі.

29. Дайте загальну характеристику системи оздоровлення запорозьких козаків.

30. Як розвивалася фізична культура і спорт у Запорізькій області?

31. У чому полягали особливості фізичної культури та військово-фізичної підготовки козаків?

32. Яке значення має спадщина фізичної культури Запорізької Січі для сучасної України?

33. Яку роль відіграє фізична культура у вихованні національної свідомості українців?

34. Які економічні та соціальні чинники впливають на розвиток фізичної культури в Україні?

35. Назвіть основні досягнення представників міста або області на Олімпійських іграх.

36.

Індивідуальне завдання

1. З переліку запропонованих тем обирається одна.

2. Обрана тема презентується і захищається (презентація теми має містити текст+фото+відео або посилання на відео).

Теми для підготовки індивідуального завдання

1. Виступ представників Запоріжжя та області на Олімпійських іграх (оглядово або за персоналіями).

2. Спортивна інфраструктура Запорізького краю.

3. Видатні спортсмени Запорізької області (персоналії).

4. Командні види спорту у місті та області.

5. Масштабні спортивні події міста або області.

Індивідуальна робота складається з таких частин:

Вступ (актуальність теми)

1. Аналіз стану розвитку обраного виду спорту або результатів конкретних ігор.

2. Опис основних досягнень спортсмена (кар'єрний шлях, роль тренерів, внесок у популяризацію спорту) / основних споруд і закладів інфраструктури (спортивні комплекти, басейни, університети, спортивні школи, секції) / спортивної події (організатори, місце проведення, учасники, внесок у популяризацію спорту) тощо.

Висновки

Перелік літературних джерел



ЛІТЕРАТУРА

Рекомендована:

основна:

1. 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.

2. Іщук О. А. , Карабанова Н.С., Томашук О.Г., Іванюк О.А. Історія фізичної культури : метод. розробка для студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров’я. Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. 128 с.

додаткова:

1. Алексєєв О. О. Вплив оздоровчих традицій українського козацтва на формування здорового способу життя школярів. *Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2012. Вип. 5. С. 3–9.

2. Алексєєв О. О. Передумови виникнення і розвиток фізичного виховання на території України в епоху палеоліту. *Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини)*. Випуск 4. 2011. № 4. С. 3–10.

3. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні : навчальний посібник. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.

4. Горголь П. С., Долженкова О.С. Сучасний та історичний аспекти розвитку фізичної культури та спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Полтава, 01 грудня 2023 року). Полтава, 2023. С. 18-19.

5. Історія фізичного виховання та спорту України (від стародавніх часів до сьогодення): конспект лекцій / уклад. : Н. О. Долгова. Суми : Сумський державний університет, 2016. 121 с.

6. Історія фізичної культури і спорту народів Європи : зб. тез доп. III Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури (10-12 верес. 2019 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2019. 74 с.

7. Кузьменко І., Жук В. Традиції українського народу як феномен гармонійного фізичного виховання молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2023. С. 165-175.

8. Спортсмен Роман Шухевич на фото 1920-1930-х років. URL: <http://surl.li/лєсрпм> (дата звернення: 07.12.2024).

9. Хоменко С. В., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II) : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми : 2019. 105 с.

10. Krugliak M., Krugliak O. Sport in post-socialist Ukraine. In Sport, statehood and transition in Europe. Routledge, 2020. P. 135–153.

11. Sova A., Romanchuk O., Koval R. Ivan Boberskyi – the Founder of the Ukrainian System of Physical Education and Sports. *Sport and Tourism Central European Journal*, 2024. Issue 3. P. 25–40.

12. Lindholm J. How Russia's invasion of Ukraine shook sports foundation. *The International Sports Law Journal*, 2022. Volume22. P. 1–4.

13. Næss H. E. The neutrality paradox in sport: governance, politics and human rights after Ukraine. Norway, Oslo : Springer Nature, 2022. 117 p.

14. Steblianko A. et al. Discrimination in Sports as a Risk of Human Rights Violations in Ukraine. *Postmodern Openings*, 2022. № 13.2. P. 430–447.

Інформаційні джерела:

1. Історія НОК України. URL: <http://noc-ukr.org/about/history/> (дата звернення: 17.02.2023).
2. Курс лекцій з фізичного виховання : навчальні матеріали онлайн. URL: <http://surl.li/tlnjo>
3. Лекція. Фізична культура і спорт в Україні. URL: https://pidru4niki.com/92418/pedagogika/kurs_lektsiy_studentiv_pershogo_kursu
4. Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://my.gov.ua/>
5. Національний олімпійський комітет України. URL: <http://noc-ukr.org/>

Використана:

1. Асаулюк І. О. Словник-довідник з історії фізичної культури для студентів інститутів фізичного виховання і спорту очної і заочної форм навчання (перевидання). Вінниця, 2005. 68 с.
2. Винничук О. Історично-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль : АСТОН, 2001. 404 с.
3. Історія НОК України. URL: <http://noc-ukr.org/about/history/> (дата звернення: 17.02.2023).
4. Киселевська С. М. Історія фізичної культури : методичні вказівки. Київ : КНУБА, 2021. 40 с.
5. Королько А. Діяльність українського товариства «Сокіл» на покутті й галицькій Гуцульщині: порівняльний аналіз. Карпати: людина, етнос, цивілізація. 2012. Вип. 4. С. 73–90.
6. Кулик В. Олімпійський у серцях вогонь. Історія виникнення та становлення НОК України : докум. нариси. Київ : МП Леся, 2008. 308 с.
7. Лекція. Фізична культура і спорт в Україні. URL: <http://surl.li/tlnjs> (дата звернення: 14.02.2024).
8. Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://my.gov.ua/> (дата звернення: 01.03.2024).

9. Національний олімпійський комітет України. URL: <http://noc-ukr.org/> (дата звернення: 22.08.2023).
10. Попович О. Історичні аспекти становлення національної системи фізичного виховання населення України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 5 (2). С. 149–152.
11. Проблеми та перспективи олімпійського руху в XXI столітті : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Рівне, 22-23 вересня 2022 року). Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне : Гельветика, 2022. 84 с.
12. Синіговець І. В. Історія фізичної культури : метод. вказ. до самот. Роботи. Чернігів : НУ Чернігівська політехніка, 2024. 24 с.
13. Соколова Н. С. Розвиток системи фізичного виховання в навчальних закладах України у 30-х роках ХХ ст. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірн. наук. праць*. 2012. № 4 (20). С. 46–51.
14. Солопчук М. С., Боднар А. О. Історія фізичної культури та спорту. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. 176 с.
15. Степанюк С., Гречанюк О., Маляренко І., Ткачук В. Історія фізичної культури : навч.-метод. посібник. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.
16. Тимошенко Ю. О., Пархоменко В. А., Горькова А. О. Сокільська діяльність у міжвоєнні роки ХХ ст. (за матеріалами центрального державного архіву громадських об'єднань України). *Сторінки історії*. 2019. Вип. 49. С. 122–133.
17. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2014. 456 с. С. 228 с.
18. Цьось А., Деделюк Н. Олімпізм в історії фізичної культури України. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2022. 3(59). 15-21.
19. Kostyuchenko V. Historical and cultural roots of the Ukrainian football. *Sport. Olimpism. Sănătate*: Ed. Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 526–530.
- 20.
21. Lipoński W. Sport in the Slavic World before Communism: Cultural Traditions and National Functions. In *Sport in Europe*. Routledge, 2013. P. 203–249.
22. Olishevskaya V., Polishchuk K. Olympic games as a tool of Ukrainian diplomacy during wartime. *Visnyk of the Lviv University. Series Philos.-Political Studies*, 2024. Issue 55. P. 404–409.
23. Terzi P. History of game-oriented sports development in Ukraine (1920-1930). *Science and education*, 2015. № 4. P. 159–162.
24. Tkalych M. O., Davydova I. V., Tolmachevska Y. O. Current State and Prospects of Development of the Sports System of Ukraine: Legal Aspects. *Retos*, 2020. №. 38(38). P. 385–389.

Навчальне видання
(українською мовою)

Укладачі:

Конох Анатолій Петрович
Товстоп'ятко Федір Федорович
Парій Світлана Борисівна

СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ

Навчально-методичний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Середня освіта»
освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»

Рецензент *Д.А. Люта*
Відповідальний за випуск *А.П. Конох*
Коректор *С.Б. Парій*