

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**Ханікянц О.В.**

**Курс лекцій з навчальної дисципліни**

**«Національні традиції фізичного виховання»**

**Для студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта» (фізична культура)  
(спеціалізація «Фізична культура»)**

**Рівень освіти – Магістр**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**  
на засіданні кафедри  
теорії та методики фізичної культури  
№ 1 від «30» серпня 2018 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Боднар І.Р.

## Лекція № 1.

### Джерела формування національного фізичного виховання. Вихідні поняття.

*В океані рідного народу  
Відкривай духовні острови.*

*Василь Симоненко*

Народні традиції та звичаї завжди були духовною основою життя українців. Вони формувалися протягом багатьох століть і є складовою частиною не лише історії нашого народу, а й сьогодення. Значною мірою народні традиції та звичаї визначають витoki української нації, ті риси духовного і матеріального життя, якими ми вирізняємося з-поміж інших народів.

Нині народні традиції та звичаї стали одним із головних чинників відродження українського народу, його національної свідомості та людської гідності. І кожен з нас є спадкоємцем цього великого скарбу, продовжувачем традицій народної культури.

Необхідно визначитися – в чому вони полягають, де їхні витoki? Як вони формувалися та змінювалися у різні часи на теренах нашої країни?

Нація (від. лат. *patio* – плем'я, народ) – історична спільність людей, що складається в ході формування спільності їх території, економічних зв'язків, літературної мови, особливостей культури і характеру, які складають її ознаки.

Нація – це стійка людська спільнота, сформована на підставі спільної історичної долі, культури, мови, території та економічного життя. Вона виявляється в усвідомленні належності до цієї спільноти та у відчутті власної своєрідності в стосунках з представниками інших спільнот.

Традиція – досвід, звичаї, погляди, смаки, норми поведінки тощо, що склалися історично і передаються з покоління в покоління; звичайна, прийнята норма, стиль поведінки, усталені погляди, переконання; узвичаєння, узвичаєність, неписаний закон.

Традиція (від лат. *Traditio* – переказ, звичай) – це елементи культури, що передаються від покоління до покоління і зберігаються протягом тривалого часу. Традиції тією чи іншою мірою і в тих чи інших формах присутні в будь-якому суспільстві і практично в усіх сферах культури. Традицію можуть утілювати певні суспільні інституції, норми поведінки, цінності, ідеї, звичаї, обряди тощо.

Традиція – передача досвіду, звичаїв, культурних надбань із покоління в покоління. Традиція – неодмінний закон спадкоємності, без якої не може бути подальшого розвитку.

Традиція – поняття, що визначає різноманітні форми впливу минулого на сучасне і майбутнє. Вирізняють, зокрема, соціокультурні форми традиції – звичай, стереотип, ритуал, обряд, які притаманні суспільним стосункам від часів виникнення суспільства.

Фізичне виховання це – педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і пов'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

В Україні фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Фізичне виховання це – вид виховання, специфіка якого полягає у навчанні руховим діям та вихованні (управління розвитком) фізичних якостей людини.

Фізичне виховання ділиться на:

- фізичну освіту (процес формування у людини рухових умінь та навичок, а також передачі спеціальних фізкультурних знань):
  - ✓ формування спортивних рухових умінь та навичок;
  - ✓ формування життєво важливих рухових умінь та навичок;
  - ✓ передача спеціальних фізкультурних знань.
- виховання фізичних якостей (цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень):
  - ✓ силові здібності;
  - ✓ швидкісні здібності;
  - ✓ витривалість;
  - ✓ координаційні здібності;
  - ✓ гнучкість.

Фізичне виховання – компонент усебічного гармонійного розвитку особистості.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Система фізичного виховання – це сукупність ідеологічних і науково-методичних основ фізичного виховання. Система фізичного виховання спрямована на розвиток фізичних і духовних якостей людини, на підготовку її до певної діяльності в конкретних соціально-економічних умовах.

Фізичне виховання є цілеспрямована, чітко організована і планомірно здійснювана система фізкультурної та спортивної діяльності дітей.

## Лекція №2.

### Формування фізичного виховання в період Київської Русі.

В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості.

Як відомо, наші предки до VII століття жили в умовах родових відносин, але поступово рід змінила общинна організація. Цей період був перехідним від військової демократії до феодального (княжого) ладу. В цей період і надалі в нашій країні збереглись позитивні традиції народної фізичної культури, стрижнем якої була загальна фізична підготовка до трудової і військової діяльності всіх без винятку людей. Розповсюдженими в цей період (військової демократії) були так звані ведмежі двобої та культові змагання з биком. В їх програму входили народні фізичні вправи та способи полювання на диких тварин. Вони вимагали надзвичайної сміливості, спритності, сили та знання цілого комплексу ефективних прийомів.

На межі IX – X століть навколо Київської землі утворилося державне об'єднання – Київська Русь. Тут ще з часів військової демократії збереглись звичаї виховання дітей, продовжили побутування обряди і ритуали, що склали певну систему підготовки людини до праці та виконання військових обов'язків.

В Київській Русі стала побутувати вікова диференціація молоді, покладена в основу народної фізичної культури:

- в три роки хлопця саджають на коня, і цей обряд назвали «постриги». Цей ритуал князь Ігор здійснив у трирічному віці, а в сім – був на навчанні у Новгороді-Сіверському (Чернігівська область);
- у сім років хлопчик переходить від материнського виховання під нагляд чоловіків (батька або старійшин роду); починається навчання грамоті, стрільбі з лука, володінню списом, арканом, їзди верхи;
- в 12 років хлопчик вважається напівдорослим юнаком і до його навчання залучають «військові хитрощі»;
- в 17-річному віці юнак вважався дорослим і змужнілим.

У кожній віковій групі здійснювалась певна підготовка і завершувалась «ініціацією» (посвятою в наступну). Таким чином, до військового життя (хоч постійної армії ще не існувало) готували з дитинства. Так, наприклад, Володимир Мономах в 13 років вже ходив на лови. Данило Галицький ще хлопчиком володів мечем. Первинними ланками традиційних народно побутових форм військово-фізичної підготовки були сім'я та рід, де відповідальність за виховання майбутнього воїна покладалася на батька, чоловіків – членів родини (старших братів тощо), старійшин роду. Так передавалися родинні традиції від батьків дітям. Особлива роль у цьому процесі відводилась старійшинам роду або найдосвідченішим його членам, нерідко спеціально призначеним вчителям, що займалися з групами дітей, підлітків і юнаків. Виховання юнаків здійснювалось і у спеціально для цього організованих «домах молоді», або «мужських домах». Відомо, що серед громадських утворень існували «лісові школи», які діяли в межах чоловічих військових союзів. Там відбувались ініціаційні «посвяти» молоді, під час яких основна увага приділялась фізичній підготовленості.

Для формування повноцінного народного ополчення серед населення існувало так зване наставництво – приватні вчителі, спочатку в князівсько-боярському середовищі, а згодом і серед інших верств населення.

Найважливішим вмінням воїнів було володіння різними видами зброї. Як засвідчує І. Крип'якевич, «...молодий воїн мусив: пізнати всякі види зброї, різні способи боротьби та лицарських вправ, навчитися кидати списа, стріляти з лука, володіти мечем, шаблею, рубати сокирою, їздити верхи, ходити налови, веслувати, боротися рукопаш... це було тоді і спортом, і підготовкою до війни». Тому в середньовічній Русі створювались товариства стрільців з лука і фехтувальні школи, що існували в Києві та Новгороді.

На початку IX століття в Київській Русі зароджується професійна військова організація «Дружина князя», що складалась із трьох підрозділів:

- найбільш знатні, досвідчені воїни – верхівка княжої влади;
- молоді вояки, «отроки»;
- власне воїни хоробрі, що аж до половини XI століття були головною військовою силою.

Військово-фізична підготовка у княжій дружині була доволі спеціалізованою, враховувала рід війська, його цільове призначення, специфіку озброєння тощо. Важливими у підготовці воїна були природні фактори загартування (повітря, сонце, вода), а також ігри військового спрямування. Військові танці, фізичні вправи з предметами (різновиди зброї – спис, лук, меч, праща тощо), а також каміння, палиці, мотузки-аркани тощо. Значне місце відводилось фізичним вправам із застосуванням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо), а також ходьба, біг, лазіння, повзання, плавання і змагальні фізичні вправи (протиборства, боротьба, бої навкулачки, фехтування тощо). Тобто – досконале володіння зброєю, конем, вміння ловити і муштрувати коней, полювання тощо.

У дружині князя налічувалось 300 – 400 дружинників, а чотирьохтисячне військо було потужною армією. Тому військово-фізична досконалість кожного окремого воїна відігравала надзвичайну роль.

Є підстави вважати, що військово-фізичному вихованню надавалось значення у монастирях, церквах та навчальних закладах, котрі активно розбудовувались з часів Ярослава Мудрого. Ці заклади, крім культового, носили ще й оборонний характер.

Отже, в Київській Русі сформувалась своєрідна система військово-фізичної підготовки населення, що включала такі форми:

- фізичне виховання в родині (сім'ї);
- військово-фізичне виховання в побуті;
- військово-фізичне виховання у княжому війську;
- військово-фізичне виховання у культових і навчальних закладах (церкви, монастирі, школи...).

Найпоширенішими засобами цієї підготовки були:

- народні рухливі ігри та забави;
- народні танці;
- національні види боротьби;
- фізичні вправи змагального характеру (дужання, ристалища);

- полювання;
- військові походи.

Значного розвитку в цей історичний період набуває судноплавство. Однодеревні довбані човни були поширені на Дніпрі вже у X столітті. Веслярство застосовувалось і для рибальства, і для військових справ. Як описує І. Крип'якевич, князь Святослав у болгарському поході сам веслував через Дунай. Князі Олег та Ігор «ходили на греків... на конях і кораблях...». І все ж найголовнішими засобами фізичної підготовки в цей період залишались різноманітні народні рухливі ігри та фізичні вправи, пов'язані з трудовою і військовою діяльністю.

В Київській Русі поширеною була гра в копаний м'яч – один із прообразів сучасного футболу, а серед дорослих в шані була так звана гра з биком або, краще сказати, двобій людини з розлюченою твариною. Історія зберегла факт про киянина Кирила Кожум'яку, котрий вирвав у бика шкіру, захоплену долонею.

Як відомо, ще до княжих часів в Україні були розповсюджені різноманітні види боротьби (дужання), серед них «на ремнях», «навхрест», «спас» тощо. Народна боротьба пройшла декілька етапів розвитку, вдосконалювались технічні прийоми, а також неписаними правилами заборонялось все, що було шкідливим для здоров'я борця: «нечиста гра», «не бий лежачого» тощо. Першим кроком в цивілізованому перетворенні боротьби навкулачки була відмова від ударів. Саме з цього моменту починається історія боротьби. Борцівське змагання стає відмінним від двобою навкулачки, у ньому застосовують лише кидки, а больові прийоми заборонені. Обмежується розмір майданчика для двобою, забороняються певні прийоми тощо. Визначними майстрами народної боротьби були не лише прості воїни, а й представники князівської верхівки.

Порівняльний аналіз дає підстави стверджувати, що фізична культура в Україні часів Київської Русі розвивалась за Європейською моделлю. Але, вбираючи все краще від сусідів, вона за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалась на звичаях і традиціях свого народу, що зумовило її прогресивність. Переклади творів античних і середньовічних авторів та оригінальні давньоруські повідомлення свідчать про обізнаність наших предків в Олімпійських іграх. Олімпійська традиція в Київській Русі зверталась до античної фізичної культури, в тому числі Олімпійських ігор. Основні тогочасні види української фізичної культури були аналогами давньогрецьких видів спорту (біг, стрибки, бій навкулачки, кінні вили тощо).

Навіть з прийняттям християнства фізична культура залишилась важливою складовою цілісної культури етносу, функціонувала практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства – побуті, військовій справі, етнопедагогіці, релігійних та інших святах.

### Лекція № 3.

#### Фізичне виховання в XVII-XIX століття.

В період нової історії України фізичне виховання здійснювалося в народно-побутових формах, зокрема, в календарній та родинній обрядовості. До складу річного кола української календарної обрядовості входили весняні, літні, осінні та зимові свята. Обов'язковим елементом календарних свят і обрядів були різноманітні фізичні вправи, танці, одноборства, хороводи, рухливі ігри та забави. Характерною особливістю календарних ігор є комічний елемент, що значно підвищував емоційний фон святкувань. Ігрова дія супроводжується відчуттям піднесення фізичних і духовних сил людини після фізичних і психонервових навантажень. З часом календарні свята втратили своє магічне значення, а обряди, що виконувалися, реформувалися в молодіжні й дитячі ігри та розваги.

Традиційна родинна обрядовість включала систему засобів і форм збереження здоров'я матері і дитини. Сформувалася сукупність різноманітних заборон і пересторог, які чітко регламентували поведінку вагітної жінки.

Усю сукупність пересторог і заборон умовно можна класифікувати на три групи:

- психологічні (які оберігають вагітну жінку від стресових ситуацій);
- морально-етичні (пов'язувалися з нормами поведінки жінки);
- оздоровчо-гігієнічні (правила харчування, гігієну та рухову активність жінки).

Зміцнення здоров'я новонароджених забезпечувалося шляхом виконання різноманітних родинних обрядів.

Важливе значення для стимулювання росту і розвитку дитячого організму надавалося пестушкам, якими супроводжувалися перші рухи дитини, потішкам – елементарним словесно-руховим іграм дитини з пальцями, руками, ногами; забавлянкам – маленьким віршикам, піснями, що супроводжувалися елементарними рухами. Широко представлені в народній педагогіці ігри для розвитку окремих частин тіла.

У XIX ст. набув швидкого розвитку рух, пов'язаний з утворенням спортивних організацій, таких як: «Сокіл», «Січ», «Пласт» та інші.

«Сокіл» – тіловиховне (рухового профілю) товариство, яке відіграло значну роль у національному відродженні слов'янських народів. По радянській окупації всі «Сокіл» ліквідовано як реакційні буржуазно-націоналістичні товариства.

«Пласт» – скаутська організація України, мета якої сприяти, як і всебічному патріотичному вихованню, так і самовихованню української молоді на підставі християнської моралі – виховувати українську молодь, і на свідомих, відповідальних та повновартісних громадян місцевої, національної та світової спільнот, і на провідників українського суспільства.

«Січ» – спортивно-протипожежно-фізкультурна організація, поширена в 1900 – 1930 роках в Галичині, а також на Буковині, Закарпатті та в еміграції.

## **Лекція № 4.**

### **Фізичне виховання у творчій спадщині українських педагогів та просвітителів.**

Українська педагогічна думка епохи Відродження відображалася у статутах братських шкіл, у навчальних, полемістичних та історичних творах І. Вишенського, І. Борецького, П. Беринди, Є. Славинецького, С. Полоцького та інших.

Одним із перших видатних представників культурно-освітнього руху в Західній Україні був Олександр Васильович Духнович (1803 – 1865).

*Олександр Духнович – україно-руський письменник, педагог, поет, культурний діяч.*

Проповідуючи принцип природо відповідності, педагог наголошував на необхідності рівнобічного виховання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Неодмінною умовою виховання дітей і підготовки дітей до праці, на думку О. В. Духновича, є фізичне виховання. Розроблена ним система фізичних вправ включає:

- природні вправи (біг, стрибки, купання, лазіння),
- спільні ігри (для розвитку тіла та розумових здібностей),
- трудові ігри (збирання ягід, грибів тощо), спеціальні фізичні вправи.

Видатним українським педагогом, реформатором шкільної освіти, основоположником наукової педагогіки й народної школи є Костянтин Дмитрович Ушинський (1824 – 1870).

*Костянтин Ушинський – видатний освітній діяч, педагог, один із засновників педагогічної науки та народної школи.*

У працях із теорії та історії педагогіки, підручниках для початкової школи «Дитячий світ», «Рідне слово», фундаментальній праці «Людина як предмет виховання» обґрунтовано педагогічну систему, яка вилинула на подальший розвиток педагогічної думки в країнах світу. На думку науковців (С. С. Марчук, 2009 – 2013; А. М. Окопний, 2001; А. В. Цьось, 2002), К. Д. Ушинського можна вважати засновником української педагогічної теорії фізичного виховання, в якій розкрито медико-біологічні й психолого педагогічні засади фізичного виховання дітей. Тлумачення термінів «виховання», «фізичне виховання» К. Д. Ушинський подає вже в перших главах «Педагогічної антропології». Педагог зазначав, що в педагогіці є «розділ фізичного виховання, правила якого для позитивного сприйняття точності й достовірності, мають базуватися на глибокому знанні анатомії, фізіології, патології», а також медицина, гігієна, психологія.

У великій кількості своїх творів К. Д. Ушинський розкриває біологічні та психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності, розглядає організм як функціональну систему. Наприклад, «Про організм взагалі», «Потреба відпочинку і сну», «Мускули», «Мускульне чуття», «Нервова втома і нервове подразнення», «Воля як влада душі над тілом», «Схильність до лінощів», «Відбивні або рефлексивні рухи», «Фізична теорія тілесних рухів», «Фізіологічне пояснення довільності рухів» тощо.



Надзвичайно вагомим та красномовним є твердження автора щодо фізіологічного закону розвитку дитячого організму: «змінюючи діяльність дитини, ви встигнете примусити її зробити більше і без утоми, ніж надаючи її діяльності одного й того ж напрямку» зазначав: «...Примусьте дитину йти – вона стомиться дуже швидко, стрибати – також, стояти – також, сидіти – вона також стомиться, але вона змішує всі ці діяльності різних органів і пустує цілий день, не стомлюючись». Вчений переконує, що, «...засвоївши цей фізіологічний закон, ми легко зрозуміємо, чому так згубно діє на дитину будь-яка надто тривала і постійна діяльність одному напрямі».

К. Д. Ушинський вивчав зарубіжний досвід фізичного виховання школярів та професійну підготовку вчителів до фізичного виховання, зокрема шкіл Швейцарії, Німеччини, Франції, Бельгії, Італії.

У системі фізичного виховання вчений наголошує на необхідності взаємозв'язку фізичної і розумової діяльності. К. Д. Ушинський поділив гімнастику на розумову та фізичну. Гімнастика розуму – це формальний розвиток пам'яті та мислення. Щоб така гімнастика не завдавала шкоди, потрібно свідомо засвоювати матеріал. Фізична гімнастика на його думку, – це вправи для м'язів та зміцнення нервової системи.

Видатний педагог подає цікаві думки про важливість дитячих ігор у фізичному та моральному розвитку вихованців:

- уважно стежте за іграми дитини, вона тут виявляє свій духовний світ;
- ігри провіщають майбутнє дитини, для неї гра – дійсність, і дійсність, значно цікавіша, ніж та, що її оточує;
- у грі дитина живе, і сліди цього життя є глибшими, ніж сліди справжнього життя;
- у ранньому віці гра має більше значення в розвитку дитини, ніж навчання;
- дитині, яка звикла командувати або підкорятися у грі, нелегко відучитися від цього і в справжньому житті.

У «Програмі педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів» Ушинський подає, зокрема, такі теми «Вплив свіжого повітря, купання, гімнастики, раціонального способу життя дітей», «Пилив розумової і фізичної роботи на нервову систему», «Необхідність реального відпочинку в нервовій діяльності», «Сон, його фізіологічне значення, тривалість залежно від віку».

Гігієнічні чинники, що їх визначив К. Д. Ушинський, охоплюють раціональне забезпечення режиму праці, харчування, відпочинку, сну. Цими нормами регламентується режим дня школяра, який диференціюється залежно від стану здоров'я, рівня працездатності, конкретних умов життя та індивідуальних особливостей учнів.

К. Д. Ушинський наголошував на важливості підготовки кваліфікованих кадрів. У навчальній програмі з педагогіки було визначено систему загальних і спеціальних знань для вчителя фізичного виховання:

*І. Загальні теоретичні основи фізичного виховання:*

- ✓ загальні поняття про фізичне виховання;

- ✓ необхідність вивчення фізіологічних процесів в організмі;
- ✓ особливості харчування;
- ✓ діяльність м'язової та нервової систем;
- ✓ дитячі рухливі ігри, гімнастика і їх педагогічне значення;
- ✓ значення способу життя дітей у їх розвитку.

### *II. Про м'язову діяльність:*

- ✓ значення м'язової системи в організмі;
- ✓ будова м'язів і їхня діяльність;
- ✓ вплив мускульної діяльності на розвиток людини;
- ✓ співвідношення цієї діяльності та харчування;
- ✓ шкідливі та сприятливі умови правильного розвитку м'язів;
- ✓ рухи як джерело м'язових відчуттів, значення цих відчуттів у

розвитку людини.

### *III. Про нервову систему:*

- ✓ будова і діяльність нервової системи;
- ✓ значення нервової системи для ростових і м'язових процесів;
- ✓ вплив засобів фізичного виховання (гімнастики, плавання, ігор), способу життя на нервову систему;
- ✓ вплив розумового та фізичного навантаження на нервову систему.

Отже, К. Д. Ушинський розглядав фізичне виховання як важливий освітній гігієнічний засіб впливу на школярів під керівництвом спеціально підготовлених вчителів.

Значний внесок у розвиток теорії і практики фізичного виховання зробив Михайло Іванович Демков (1859 – 1939).

*Михайло Демков – видатний український педагог та просвітитель.*

Працюючи над «Курсом педагогіки», М. І. Демков розумів необхідність викладання для майбутніх учителів основ фізичного виховання, що мало сприяти збереженню та зміцненню здоров'я дітей. Педагог наголошував, що «успішне навчання, духовний, моральний розвиток і вдосконалення можливі лише за умови фізичного здоров'я, а тому положення «здоровий дух у здоровому тілі» залишається обов'язковим для сучасної педагогіки».

Вчений підкреслює необхідність вивчення майбутніми вчителями шкільної гігієни, а саме знання про санітарно-гігієнічні норми приміщень (розміщення та обладнання класних кімнат, вентиляції, опалення, освітлення класів), конструкцію шкільних парт, а також порядок виконання фізичних вправ. особливості розумової та фізичної втоми, правильність побудови шкільного розкладу уроків і тривалості перерв. Виходячи з того, що збереження здоров'я є запорукою гармонійного розвитку організму дитини, педагог указує на те, що адміністрація школи має забезпечувати умови для занять фізичними вправами, гімнастикою, іграми; розумно й цілеспрямовано розподіляти та використовувати час на перерви, екскурсії, прогулянки, подорожі.

В основу системи фізичного виховання він поклав власну вікову періодизацію розвитку дитини:

- від народження до семи років – початкове фізичне виховання (у цей час першочерговим завданням є розвиток тілесних сил),

- від семи до 14 років – фізичне виховання «періоду отроцтва», коли особлива увага має приділятися фізичному і духовному вихованню,
- від 14 років період – розвитку й збереження тілесних та духовних сил людини.

Однією з найважливіших проблем здоров'я молоді М. І. Демков уважав формування постави. Вчений підкреслює, що «правильне вертикальне положення тіла має найкращі умови для розвитку органів і систем організму». Відповідальність за збереження правильної постави педагог покладає на школу та сім'ю. Для цього вчений рекомендує дотримуватися основного правила під час виконання фізичних вправ – «Що зроблено однією рукою чи ногою, повинно бути повторено іншою». Педагог указує що організм дитини не стабільний у функціонуванні, не має стійкості до навантажень порівняно з дорослою людиною, проте спроможний добре сприймати нове, незнайоме, легко засвоювати вміння і навички, що потрібно враховувати у процесі фізичного виховання.

Як і К. Д. Ушинський, М. І. Демков наголошує на недоцільність використання для гімнастики лише перерв, а на вагомому місці прогулянок та екскурсій у здоровому способі життя школярів, наголошуючи, що вони не лише дають змогу перебувати на свіжому повітрі та виконувати фізичні вправи, а й дають можливість педагогу вивчити характер дитини, вирішувати навчальні, оздоровчі, виховні завдання. Для вдалої прогулянки чи екскурсії потрібна відповідна підготовленість вчителя. М. І. Демков підкреслює, що досвідчений педагог має завчасно планувати й пильно визначити освітні, виховні та розвивальні завдання прогулянки чи екскурсії. При такій умові ці заходи ефективніші й розв'язують конкретні завдання, а не лише дають змогу дітям подихати свіжим повітрям.

М. І. Демков рекомендує застосовувати такі засоби фізичного виховання, як рухливі ігри, фізичні вправи, гімнастику, загартування, прогулянки та екскурсії. Обґрунтовуючи необхідність застосування рухливих ігор та інших засобів виховання тіла, освітянин відштовхується від специфіки навчання дітей після п'яти років, коли розумова діяльність вимагає сидіння на заняттях, що потрібно компенсувати їй руховою діяльністю. Найкращим засобом для цього є рухливі ігри (біг, різноманітні рухи тулуба, рук, що сприяє розвитку рухових та морально-вольових якостей, розвивають м'язи, збільшують їх силу, пожвавлюють кровообіг, запобігаючи застоєм, поліпшують травлення й апетит, вентиляцію легень), особливо на свіжому повітрі.

## Лекція № 5.

### Народна фізична культура (джерела формування, зміст та структура).

З розвитком суспільства постала необхідність у глибшому розподілі сфер людської діяльності і виокремлення процесу виховання, в тому числі і фізичного, в окрему галузь. У зв'язку з цим, створювалися виховні інституції, переважно військово-фізичного спрямування. В залежності від умов та спрямованості цих формувань в них культивувалися та розвивалися відповідні засоби фізичного виховання. Таким чином, фізичне виховання набуло професійного характеру. В той же час, на фізичний розвиток підростаючого покоління суттєво впливали народні засоби тіловиховання, які займали чільне місце у сфері побуту, громадських та релігійних свят, на дозвіллі та в інших галузях життєдіяльності суспільства. А тому, обґрунтованим видається поділ фізичної культури на професійну і непрофесійну або народну, якого дотримуються чимало дослідників.

Представники різних народів різняться між собою світобаченням, світоуявленням, психічним складом (ментальністю), проживанням в різних кліматичних та рельєфних умовах, а також, способами виробничої діяльності і мовою спілкування. На основі саме цих чинників спільноту людей виділяють в окремі етноси, окремі народи, саме ці чинники впливають на формування своєрідної національної культури і фізичної, зокрема.

Отже, до народної фізичної культури (НФК) належать всі види непрофесійної діяльності етнічної спільноти людей, що сформувалися з метою фізіологічного, психологічного, естетичного і морального впливу на природний розвиток людини, зміцнення її здоров'я, пристосування до умов навколишнього середовища, підготовки до праці та військової справи, розваги тощо.

Як зазначає В. І. Елашвілі, до НФК є всі підстави зарахувати специфічні засоби і методи впливу на організм людини, які виникли на початкових етапах розвитку національних культур і які протягом своєї історії вдосконалювалися народами.

НФК, як і культура в цілому, є продуктом творчої діяльності нації. На кожному конкретному історичному етапі вона змінюється в залежності від можливостей, які надає їй суспільство, і в той же час вона успадковує національні цінності, створені на попередніх етапах розвитку.

Відомий угорський історик Л. Кун, зазначає, що беззаперечно існують етнічні чи національні особливості фізичної культури тієї чи іншої країни. Навіть в рамках всезагального синтезу різко виділяється вплив специфічних етнічних особливостей окремих націй на характерні риси тієї чи іншої системи фізичного вдосконалення людей.

Жодна система фізичного виховання, як частина фізичної культури народу, не виникає із нічого чи шляхом простого запозичення. Нові системи створюються, використовуючи у тій чи іншій мірі спадок минулого. Однак, слід зауважити, що новостворені або запозичені фізичні вправи лише тоді отримують широке розповсюдження (на відміну від примусового насадження) серед народу, коли їх впровадження враховуватиме етнічнокультурні особливості народу.

Отже, до НФК слід причислити не лише самотні види рухової активності, що історично виникли, удосконалювалися та передавалися від

покоління до покоління, але й поширені серед народу новостворені та запозичені фізичні вправи, що розвивають і збагачують його культуру.

НФК, функціонуючи в соціальній психіці і громадському побуті виконує певне соціальне замовлення і формує той тип індивідуума, який необхідний нації для її успішної життєдіяльності.

## Лекція № 6.

### Розвиток фізичної культури у XX столітті.

Після Другої світової війни посилено спортові контакти із Заходом, розгорнуто масовий фізкультурний рух, підвищено рівень спортивної майстерності. У зв'язку з цим посилювався і фізкультурний рух в УРСР. Українські спортсмени здобували чималі успіхи в міжнародних змаганнях (Б. Гуревич, Я. Куценко, Б. Шахлін, В. Чукарін, Л. Латиніна, О. Гончаренко, Є. Буланчик, В. Куц, Н. Откаленко, Л. Лисенко-Шевцова, А. Бондарчук та ін.).

На основі постанови ЦК КПСР і Ради Міністрів СРСР від 9 січня 1959 року «Про керівництво фізичною культурою і спортом у країні» Комітет фізичної культури і спорту при Раді Міністрів УРСР було перетворено на Союз спортивних товариств і організацій УРСР, підпорядкований Всесоюзному спортивному союзові. Обласні, міські, районні й місцеві ради фізичної культури керували працею всіх спортивних організацій, які поділялися на добровільні спортивні товариства, колективи фізичної культури (на заводах і фабриках, у колгоспах і радгоспах) чи спортивні клуби.

На початку 1981 в УРСР було:

- близько 45000 фізкультурних колективів з 15 млн. осіб,
- понад 4300 спортсменів-розрядників,
- понад 500 майстрів спорту СРСР,
- понад 300 майстрів спорту СРСР міжнародної класифікації,
- близько 60 заслужених майстрів спорту СРСР,
- 3000 тренерів та інструкторів,
- 2500 класифікованих спортивних суддів.

Спортивні споруди: 160000 спортивних майданчиків, у тому числі 20000 футбольних полів; понад 13600 спортивних залів, 300 басейнів, 600 лижних баз, 8000 стрілецьких тирів, 901 стадіон, плавальний центр у Харкові, веслувальний у Херсоні та ін. Популярний на Україні туризм диспонує понад 50 туристичними базами і понад 800 туристичними й відпочинковими таборами.

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість людей. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам. Незаперечним є той факт, що кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, реалізовувати внутрішню потребу фізичної досконалості.

Серед багатьох проблем однією з актуальних є втрата інтересу молоді до занять фізичною культурою, що зумовлено низкою вагомих причин. Серед них: абстрактність нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості; підхід не до конкретної молодої людини з її індивідуальними особливостями, а до навчальної групи; відсутність належної навчально-тренувальної бази у навчальному закладі.

Обов'язкові заняття з фізичного виховання не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття фізичними вправами протягом тижня.

Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій.

Можна виокремити наступні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання:

- вдосконалення системи одноразових занять фізичною культурою (розподіл матеріалу з урахуванням потреб фізичного розвитку студентів);
- створення груп за зацікавленістю з відповідними програмами занять;
- підвищення ролі теоретичних знань студентів для самостійних занять;
- посилити гуманістичну спрямованість фізичного виховання;
- активно залучати студентів до здорового способу життя (оскільки сучасне студентство схильне до паління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин);
- обмежити використання в процесі занять фізичних вправ, які прищеплюють агресивність поведінки та привчають до культури насилля.

Українська педагогічна система має свій виховний ідеал, свою мету та засоби її досягнення, які визначаються громадським життям народу, відповідають його характеру й уявленням про те, якою повинна бути людина в певний період свого розвитку. Твердо переконана, необхідно впроваджувати в навчально-виховний процес здобутки українського народу, виховувати соціально-творчу особистість на основі національного виховання. Людина починається з дитинства. Саме в початкових класах засобами народної педагогіки школа, вчителі закладають життєдіяльний ґрунт на майбутнє чесне й благородне життя.

В народних традиціях, звичаях, святах, іграх, правилах громадської поведінки, піснях, казках, обрядах знаходимо багатющий матеріал, який становить неоціненний скарб, для навчання, виховання і розвитку школярів. У них прославлялися праця і мужність людей, їх допитливий і глибокий розум, відображалися багатства природи, видатні події з історії країни і народу, через них передавався досвід виховання дітей, поширювалась народна педагогіка.

Передача всіх культурно-історичних традицій батьків, дідів і прадідів завжди гарантувала вічність життя нації. Сі найвидатніші педагоги світу визнавали, що виховання дитини завжди має ґрунтуватись насамперед на культурно-історичних цінностях своєї нації, і вже пізніше відбувається знайомство з традиціями інших народів.

Основна мета – навчити кожного бути людиною. А для цього необхідно, щоб нові покоління, які приходять на зміну, могли вміло перейняти естафету життєдіяльності від старших поколінь, оскільки дитина ще не має досвіду знань, умінь, навичок поведінки, все це приходить тільки через виховання.

## Лекція № 7.

### Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні.

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

Фізична культура, до складу якої входять фізичне виховання, спорт та фізична рекреація, є:

- важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей,
- задоволення їх моральних, естетичних та творчих потреб,
- життєво важливої потреби взаємного спілкування,
- розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Спорт як органічна частина фізичної культури є:

- сферою діяльності людей,
- виявлення та уніфікованого порівняння у змаганні їх досягнень в певних видах фізичних вправ,
- часткою міжнародного спілкування,
- дає можливість демонстрації досягнень суспільства у цій сфері,
- сприяє утвердженню гуманістичних цінностей та спортивного авторитету України у світовому співтоваристві.

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні, як і в кожній країні світу, обумовлений потребами суспільства, рівнем соціально-економічного розвитку, станом освіти, науки, культури, традицій та ін.

В основу вітчизняної системи фізичного виховання покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

Формування основ державної програми розвитку фізичної культури в Україні відбувалося з урахуванням радянської системи фізичного виховання і спорту.

Перше десятиріччя розвитку фізичної культури і спорту в сучасній Україні характеризується значними проблемами, пов'язаними з умовами існування суспільства:

- глибокою економічною кризою, обумовленою переходом на нові форми економічного господарювання (з державної форми власності на приватну):
  - стрімким спадом виробництва у промисловості та аграрному секторі;
  - суттєвим зниженням державного фінансування сфери фізичної культури і спорту;
  - значним зниженням рівня життя населення;
  - порушенням екологічної рівноваги;
  - різким погіршенням фізичного розвитку людей і рівня їх здоров'я, скороченням тривалості життя.



З 1991 по 1998 рр. кількість підприємств, організацій та установ, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу, зменшилася на 15500 тисяч одиниць, а кількість трудящих, залучених до нього процесу, – на 56 %, інструкторів по спорту, що працювали у виробничих колективах, – на понад 5000 осіб. Лише 13 % трудових колективів мали спеціалістів, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу. Це призвело до різкого погіршення рекреації, фізичного та психічного стану працездатної частини населення і проявилось у значному зростанні серцево-судинних, онкологічних, психічних та інших захворювань, зумовило посилення тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії.

Тільки за три роки (з 1991 по 1993) припинили діяльність більш як 900 дитячих і підліткових фізкультурно-оздоровчих клубів при ЖЕК, було скорочено 590 посад педагогів-організаторів спортивної роботи з населенням за місцем проживання, більше 3500 тис. інструкторів фізичної культури у трудових колективах. Переважна більшість населення, особливо в сільській місцевості, практично була позбавлена можливості брати участь у будь-яких формах фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

А також:

- погіршувався стан утримання і використання матеріально-технічної бази фізкультури і спорту, а приватизація частини спортивних споруд супроводжувалася використанням їх не за призначенням,
- під загрозою руйнування була, в цілому досить, ефективна система підготовки спортсменів високого класу,
- скорочувалась мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
- кількість національних змагань і навчально-тренувальних зборів,
- спостерігався перехід висококваліфікованих фахівців і спортсменів в інші сфери діяльності або виїзд на роботу за кордон, тобто втрата їх для фізкультури та спорту,
- змінилася питома вага позаурочних занять з фізичного виховання в усіх навчальних закладах.

Громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості фізичної культури і спорту у вирішенні багатьох важливих соціально-економічних проблем. В Україні не налагоджено ефективну пропаганду здорового способу життя, переваг фізичної культури і спорту.

Аналіз результатів соціального опитування свідчить, що (2000 – 2005 рр.):

- лише 10% населення України віком понад 16 років охоплено регулярною спортивною діяльністю;
- ще 10% наших співгромадян мають випадкові та епізодичні заняття;
- під керівництвом тренера або інструктора в спортивних клубах, фітнес-центрах зі сплатою наданих послуг займається 4% населення, а без сплати – 2%;
- фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного та похилого віку (відповідно 84-86% та 95-97%).

Загострення екологічного становища, недоліки соціального захисту, проблем медицини та низький рівень фізичної культури населення зумовлюють напружену демографічну ситуацію в Україні: 40% юнаків і кожна десята дівчина, які досягли 16-річного віку, надалі не доживають до 60 років. За

очікуваною тривалістю життя Україна посідає 74-е місце серед 162 країн світу та 37-е – у Європі. Показники смертності від хвороб системи кровообігу в українців найвищі серед європейців. Особливе занепокоєння викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків. Для українського суспільства характерна відсутність традицій здорового та активного дозвілля. На жаль, витрати наших співвітчизників із власного сімейного бюджету на оздоровчу рухову активність в сотні разів менші ніж на придбання алкоголю і тютюну.

Значні проблеми розвитку галузі фізичної культури та зумовлені ними негативні наслідки вимагали відповідного відображення у суспільній свідомості, науково-методичного обґрунтування мети, завдань та організації їх вирішення.

Критерії ефективності функціонування системи ФВ:

- рівень фізичного здоров'я дітей і молоді в країні; (і інших)
- достатній рівень фізичної підготовленості;
- середня тривалість життя в регіоні, країні;
- доступність занять спортивної та оздоровчої спрямованості у вільний від навчання і праці час (безкоштовні заняття або диференційована оплата в залежності від матеріального забезпечення);
- задоволення попиту населення в отриманні фізкультурно-оздоровчих послуг (кількість відвідувачів фізкультурно-спортивних центрів, спортивних клубів, ДЮСШ у містах, регіонах, областях);
- рівень соціального і психічного здоров'я молоді (кількість правопорушень упродовж року, кількість осіб, що вживають алкоголь, наркотики тощо).

Аналіз публікацій, присвячених зарубіжним системам ФВ дозволяє визначити наступні чинники, які спрямовують і упорядковують соціальну практику фізичного виховання на даному історичному етапі розвитку суспільства:

- використання в якості цільових постанов ФВ, завдань зміцнення і збереження здоров'я, гармонійного фізичного розвитку та підвищення працездатності людини;
- пропаганда здорового способу життя;
- науково-дослідне обґрунтування впливу різних засобів фізичної активності (ФА) на стан здоров'я, рівень працездатності людини;
- широке проведення соціологічних досліджень з метою вивчення потреб, інтересів і мотивів занять ФКіС різних верств населення;
- використання в процесі ФВ різноманітних і збалансованих програм ФА різних соціально-демографічних груп населення;
- впровадження у практику ФВ форм ФА у відповідності із структурою вільного часу населення;
- підтримання програм ФА населення з боку державних установ і широкого кола громадських організацій різних спрямувань;
- поєднання в програмах ФА національних традицій і новітніх форм фізкультурно-оздоровчих занять;
- рекламування програм ФА у засобах масової інформації;

- розроблення і впровадження в програмах ФА нормативів і вимог фізичної підготовленості різних вікових груп населення;
- наявність розвинутої матеріально-технічної бази для занять ФВіС, створення потужної індустрії спортивних товарів;
- підготовлення спеціальних кадрів із врахуванням потреб і інтересів у сфері ФВіС різних соціально-демографічних груп населення.

Українські народні ігри живуть в народі з давніх-давен. Вони формували характери дітей, розвивали мову, пам'ять, школу рухів. Народні ігри є засобом ознайомлення дітей з особливостями життя народу, його традиціями.

Народні рухливі ігри мають оздоровче, освітнє, виховне значення.

Оздоровче: сприяють гармонійному росту організму дитини; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я. Дійсний оздоровчий ефект має проведення народних ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів, міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Освітнє: формують рухові вміння та навички з бігу, стрибків, метання тощо; розвивають фізичні якості - швидкість, силу, спритність, гнучкість, витривалість; дають основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю тощо.

Виховне: виховують моральні та вольові якості дітей; любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу; любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

Граючись, дитина зосереджує увагу, а це вже є початком виховання сильної волі. Захоплена грою дитина загартовується в терпінні, бо ніколи не скаржиться на біль, якщо впаде чи вдариться ненароком. Граючись, дитина легко схоплює, розуміє та запам'ятовує гру, а ці якості, постійно розвиваючись, у свою чергу полегшують виконання складніших завдань.

Усі народні ігри проводяться відповідно до вікових можливостей дітей. Так, наприклад, із дітьми раннього віку (перший, другий рік життя) використовують переважно індивідуальні ігри-забавлянки (або з двома-трьома дітьми): «Кую, кую чобіток», «Дибки-дибки», «Тосі, тосі»

Із досвіду можна сказати, що з дітьми третього-четвертого року життя народні ігри бажано проводити на прогулянці. Текст слів у іграх простий, це переважно заклички: «Дощику, дощику», «Вийди, вийди, сонечко», «Ой ходила Марусенька»; рухливі хороводні ігри: «Кізонька», «Подоряночка»; ігри парами: «Моталки», «Дрібу-дрібу-дрібушечки».

Дітям п'ятого року життя доступні і складніші ігри: «М'яч сусідові», «Хто швидше» (розвиток окоміру, спритності, сили, координації рухів). Окрім цих ігор пропонуються хороводи, але вже з різними атрибутами - віночком, хусточкою, стрічкою.

Перш ніж запропонувати дітям певну народну гру, треба ознайомити їх з її походженням, атрибутами та дійовими особами, розповісти, як у цю гру грали в давнину. Таку інформацію треба добирати до кожної гри, а також підшукувати уривки оповідань, народних казок, влучні загадки та прислів'я.

## Лекція № 8.

### Загальна характеристика здоров'я українського населення в контексті загальних світових тенденцій.

Поліпшення якості життя та здоров'я громадян визначено основним стратегічним завданням уряду України, а основний пріоритет цієї програми – подолати неінфекційні захворювання.

Напрями реалізації програми «Здоров'я – 2020» (Європейський регіональний комітет ВООЗ):

- зниження захворюваності (насамперед це стосується хронічних хвороб),
- забезпечення рівного доступу для усіх жителів Європейського регіону до послуг з охорони здоров'я, підвищення якості життя, реалізація та дотримання права на здоров'я.

Основним індикатором ефективності програми «Здоров'я – 2020» визначено очікувану тривалість здорового життя.

Неінфекційні хвороби – основна причина захворюваності та смертності у світі. Щороку від них помирає 36 млн осіб, причому найбільша кількість випадків припадає на країни з невисоким рівнем доходів громадян. Неінфекційні захворювання (серцево-судинні хвороби, діабет, рак, хронічні захворювання легень) – це наслідки нездорового способу життя, зокрема, нераціонального харчування, куріння, зловживання алкоголем, низького рівня фізичної активності.

За захворювання неінфекційної природи, за словами голови ВООЗ доктора Маргарет Чен, не тільки зумовлюють кожні три смерті з п'яти, але й погіршують соціально-економічний розвиток кожної країни. Експерти Всесвітнього економічного форуму та Гарвардського університету вважають, що в наступні 20 років неінфекційні захворювання спричинять втрату 30 трильйонів доларів, що становить 48 % від світового ВВП за 2010 рік.

Україна, згідно з класифікацією ВООЗ, належить до країн класу «С» Європейського регіону, для неї характерна:

- висока смертність серед дорослого населення. Більшість смертей в Україні (86 %) спричинені неінфекційними захворюваннями, зокрема хворобами системи кровообігу (66,6 % від загальної кількості померлих), онкозахворюваннями (12,7 %), захворюваннями органів травлення (3,8 %) та дихання (2,8 %). Також дуже високий відсоток серед осіб похилого віку психічних розладів (депресія, старечі деменції тощо);
- погіршення фізичної підготовленості наймолодшої частини суспільства – школярів та студентів. Рівень фізичної підготовленості щонайменше в 40 % української молоді є «низьким» або «нижче середнього.»;
- постійне зниження середньої тривалості життя, тоді як загалом у Європейському регіоні ці показники постійно поліпшуються;
- за останнє десятиліття народжуваність зменшилася на 35 %, смертність збільшилася на 18,6 %;
- упродовж останнього десятиліття середня очікувана тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4 року, а в жінок на 0,9 року.

Аналіз інформації з української та європейської баз «Здоров'я для всіх» показує, що високі значення ОТЖ характерні для жителів Франції, Швейцарії, Швеції, Німеччини та Греції. Натомість для України цей показник нижчий від максимального на 14 років (для чоловіків) та 9 років (для жінок). Особливо критичними ці результати є в контексті того, що очікувана тривалість життя без інвалідності становить 64 роки для жінок та 55 років для чоловіків.

Показники смертності від захворювань серцево-судинної системи в Україні найвищі серед європейських країн. Кількість серцево-судинних захворювань збільшилася в 1,9 рази, бронхіальної астми – на 35,2 %, раку – на 18 %. Сьогодні кожний п'ятий українець хворіє на артеріальну гіпертонію. Серйозною проблемою також є високий рівень захворюваності на туберкульоз, ВІЛ/СНІД, хвороби що передаються статевим шляхом. Захворюваність на туберкульоз збільшилася за 10 років у 1,9 раза та становить 68,1 випадку на 100 тис. населення.

Низький рівень фізичної активності є причиною:

- 6 % смертей щорічно, що як абсолютний показник становить 3,2 млн випадків, зокрема на країни з невисоким та середнім доходом припадає 2,6 млн випадків;
- кожного четвертого випадку діабету другого типу;
- кожного третього випадку ішемічного захворювання серця.

Значне погіршення здоров'я дітей та молоді спостерігається вже під час навчання у школі:

- поширення хвороб сечовидільної системи зростає в 1,3 раза,
- хвороб органів травлення – в 1,4 раза,
- зорового апарату – 1,5 раза,
- нервової системи – 1,7 раза,
- ендокринної системи – 2,6 раза.

Серед дитячого населення Львівщини:

- на 33,1 % зросли показники хвороб органів травлення,
- на 10,4 % – органів дихання,
- на 8,3 % – органів кровообігу;
- гострота зору школярів знизилася на 37,9 %,;
- 52,9 % школярів виявлено порушення постави.

Для дітей дедалі більш характерними стають хвороби, від яких страждають особи похилого віку. Різке погіршення здоров'я та самопочуття дітей і молоді науковці різних країн світу пов'язують із тим, що діти проводять більше часу у приміщеннях, тоді як активність за межами школи чи дому знижується, активно використовують інноваційні технології, замінюють реальне спілкування та дії віртуальною реальністю, першими відчувають наслідки глобалізації та еміграції, що відображають певні соціальні та культурні зміни. Закономірним є інтерес українських науковців до вивчення фізичного стану молодих людей, оскільки він тісно пов'язаний із довголіттям, працездатністю людини, а поліпшення фізичного стану є необхідною умовою ефективного оздоровлення населення.

## Лекція № 9.

### Рухова активність як біологічна потреба організму.

За даними різних дослідників в економічно розвинених країнах світу за останні 100 – 120 років питома вага м'язової роботи, як генератора енергії, що використовує людина зменшилася в 188 разів, що призвело до зниження енерговитрат на м'язову діяльність (робочий обмін) в середньому від 500 до 1000 ккал на добу. Дефіцит енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, склав, таким чином, близько 500 – 750 ккал на добу.

Тобто, у сучасних умовах людина втрачає найважливіший елемент стимулювання своєї життєдіяльності – фізичне навантаження, натомість отримує нервово-емоційне навантаження.

Потреба в русі – одна із біологічних особливостей організму, яка відіграє важливу роль в його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, яка є одним з основних чинників, що забезпечують постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз.

Якщо як слід розібратися, то можна прийти до висновку, що в цьому твердженні немає або майже немає ніякого перебільшення. Уявіть собі селянина минулих сторіч. Він, як правило, мав невеликий наділ землі. Інвентарю і добрив майже ніяких. Проте, часто, йому доводилося годувати десяток дітей. Багато хто до того ж відпрацьовував панщину. Все це величезне навантаження люди несли на собі день за днем і все життя. Пращури людини випробовували не менші навантаження. Постійні погоні за здобиччю, втеча від ворога тощо. Звичайно ж, фізичне перенапруження не може додати здоров'я, але і нестача фізичної активності шкідлива для організму.

Незважаючи на загально визнаний оздоровчий ефект рухової (фізичної) активності, вона до сьогодні ще не отримала широкого розповсюдження серед населення, передусім, в системі диспансеризації (Основною метою диспансеризації населення є в першу чергу попередження розвитку захворювань, проведення заходів, спрямованих на збереження та укріплення здоров'я, зниження рівня захворюваності) при вирішенні завдань, пов'язаних зі зниженням захворюваності, профілактикою патологічних станів, утому числі із втомою після роботи. Понад 80% дорослих не мають уявлення про рівень свого фізичного розвитку і працездатності, не знають, де можна отримати подібну інформацію.

Визнана хворобою XXI століття, гіподинамія, за статистикою ВООЗ, щорічно стає причиною смерті більш ніж 1 500 000 людей. Підступність цього захворювання в тому, що воно розвивається непомітно і поступово, зачіпаючи всі системи організму і викликаючи серйозні ускладнення.

Протилежністю фізичної активності є малорухливий спосіб життя, що характеризується відсутністю рухової активності або незначною її інтенсивністю. До малорухливого способу життя належать сидяча або стояча професійна діяльність та пасивний відпочинок після неї (перегляд телевізійних програм, читання, роботу за комп'ютером тощо).

## Лекція № 10.

### Витоки і традиції народного фізичного виховання.

Протягом тисячоліть на території сучасної України, залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. В добу палеоліту виник рід як форма колективного співжиття людей, сформувались основи релігійних вірувань, первісного мистецтва тощо.

Важливу роль тут відіграло фізичне виховання. Як засвідчують дослідники, виховання у первісному суспільстві було переважно фізичним. Основні засоби для існування давали тодішній людині полювання, збиральництво, рибальство. Пріоритет кожного з них змінювався залежно від довкілля, особливостей життєдіяльності. В умовах теплого, вологого клімату полювання та збиральництво відігравали майже однакову роль, а в часи періодичного наступу льодовиків зростала роль полювання на великих тварин. Природне вимирання великих, повільних у рухах тварин, на яких люди звикли полювати (приблизно VII тисячоліття до н.е.), призвело до кризи в полюванні, до своєрідної революції у фізичному вихованні до суттєвих змін у системі виховання. І ось наприкінці палеоліту винайдено лук і стріли, що якісно змінило способи ведення полювання, а значить, і підготовку до нього. Людина змогла вражати тварину на відстані, оберігаючи себе від зайвої небезпеки. Застосування допоміжних засобів для полювання вимагало нових навичок, координованих рухів, відповідного розвитку сили, витривалості, спритності. Ефективне володіння списом, сокирою та ін. в екстремальних умовах полювання вимагало цілеспрямованої підготовки людей до такої специфічної діяльності. І в ній вже проглядались перші риси відмінної від полювання специфічної діяльності людини, попереднього фізичного виховання, як складової культури народу. В заплавах, лісах, горах водились хижаки (ведмеді, вовки), успішність боротьби з ними залежала від адекватних спільних дій людей та рівня фізичної підготовленості.

Важливою для фізичного виховання стала поява тоді таких засобів пересування, як волокуші, санчата, лижі та ін. В цю епоху вдосконалюються засоби полювання, визначилась диференціація лука і стріл стосовно видів дичини. З'явилися кам'яні сокири, довбані човни, що потім стали в Україні звичним явищем, та інші знаряддя.

В часи Великої Грецької колонізації узбережжя смуг Причорномор'я, що почалась у VIII ст. до н.е., поширювалися давньогрецькі спортивні традиції. Еллінські поліси, починаючи з VII ст. до н.е. виникають на території сучасної України. Найбільшими з них були: Ольвія, Херсонес, Тіра, а також міста Боспорського царства. Навколишнє середовище та умови, в яких існували ці давньогрецькі міста, сприяли формуванню своєрідної для даної місцевості культури, невід'ємною частиною якої було гімнастичне виховання і атлетика. Найціннішими для вивчення цього періоду є різного роду епіграфічні джерела, залишки спортивних споруд, інвентар, твори мистецтва (настінні розписи, глиняний посуд, спортивні нагороди).

Фізичне виховання було невід'ємною частиною освіти громадян причорноморських міст. Особливо важливим було військово-фізичне виховання, враховуючи, що у містах не було постійного війська, а в разі потреби послуговувалось народне ополчення. Фізичне виховання

здійснювалось у спеціальних закладах – гімнасіях. Вони існували у всіх тогочасних містах. Велике значення приділялось вихованню патріотичних почуттів і поваги до традицій предків. Ці традиції збереглись на півдні України ще у перші століття нашої ери. Як стало відомо, в Ольвії існувало крите приміщення гімнасії (враховуючи холодний клімат). За фізичну підготовку молоді у Причорномор'ї відповідали спеціально обрані особи, ці посади були особливо престижними, на них обирались найдостойніші, найдосвідченіші громадяни.

Упродовж тисячоліття у північному Причорномор'ї проводились атлетичні ігри на честь олімпійських богів і героїв. Найвідомішими були ігри на честь Ахілла в Ольвії. Протягом двох тисячоліть до Київської Русі найбільш розвиненим та історично активним був район середнього Подніпров'я. Значний внесок у становлення основ його народної фізичної культури зробили Зарубинецька та Черняхівська культури, що існували на території сучасної України. Таким чином, на території сучасної України (північне Причорномор'я) розвивалась фізична культура, яка в своїй основі відповідала давньогрецькій традиції. Але специфічне довкілля, склад населення та регіональні умови розвитку культури спричиняли до появи в цих місцях своєрідних особливостей фізичної культури. На праукраїнських землях північного Причорномор'я в античний період було сформовано систему фізичного виховання. Загартування молоді здійснювалось в гімнасіях, завершальною школою фізичного виховання були ефебії під керівництвом спеціально підготовлених вчителів. Десь на переході від неоліту до бронзи (2000 - 1500 рр. до н.е.) від індоєвропейської спільноти відділились балтослов'яни, а близько 1000 р. до н.е. від неї відокремилась протослов'янська група, і відтоді розпочався період осілих поселень слов'ян. З цього часу вони творять власну мовну групу, матеріальну і духовну культуру, суспільний лад, асимілюють елементи культури інших етносів, впливають на них своєю. Почала формуватися і розвиватись своєрідна фізична культура слов'ян, котрі вже у V – VI століттях н.е. жили на території від середньої Вісли до верхнього Дінця (Холмщина, Галичина, Волинь, Полісся, Київщина, Чернігівщина, Пониззя...) і виступали окремою групою народу – слов'яни (склавини), або анти (з давньоіранського – люди краю, кінця).



## Лекція № 11.

### Фізичне виховання у працях європейських авторів в період XVI – початку XX століть.

Підвищений інтерес до фізичного виховання як складової частини всебічного виховання та розвитку людини на теренах Європи припадає на епоху Відродження. Вивчення людини, її будови тіла почалося завдяки розвитку теоретичної та практичної медицини, яка стала активно досліджувати анатомічну будову й таємниці функціонування людського організму, а образотворче мистецтво представляло його красу (живопис, скульптура та ін.). Еталон гармонії людини, який був закладений ще в Стародавній Греції, відповідав поглядам освіченої частини населення різних країн Європи. Наприклад, в працях польських педагогів, громадських діячів і мислителів, розглядалися використання засобів фізичної культури як обов'язкової умови всебічного розвитку, зміцнення здоров'я та виховання позитивних рис характеру молодих поколінь.

Епоха Відродження характеризується й тим, що в цей історичний період європейські педагоги, лікарі, гуманісти виявляли значний інтерес до охорони, збереження та зміцнення здоров'я, а також фізичного виховання молодих поколінь, намагаючись виховати здорових та активних людей. Зокрема, польські громадяни відчувають дедалі більшу потребу в піклуванні про власне здоров'я, зовнішній вигляд, гігієну тіла, добру поставу та зграбні рухи.

Одним із перших пропагандистів фізичного виховання дітей та молоді на польських землях був лікар і філософ, професор Ягеллонського університету в м. Кракові Себастьян Петрици (1554 – 1626). У своїх працях (наприклад «Додаток до політики Арістотеля» (1605 р.)) вчений обґрунтував:

- потребу систематичного застосування фізичних вправ для зміцнення здоров'я й покращення розвитку людини, підкреслюючи, що відповідний фізичний розвиток особи впливає і на її інтелект;
- важливість оптимального дозування фізичних навантажень (рухливі ігри, плавання, біг, стрибки, метання, боротьбу (для юнаків) та інші вправи) у фізичному вихованні молодих поколінь із раннього віку;
- необхідність дотримуватися гігієнічних засад і раціонального харчування дітям та молоді;
- виконання фізичних вправ має бути підпорядковане також вимогам морального виховання (формування дисциплінованості, взаємодопомоги);
- для проведення занять із фізичного виховання у школах, має бути відповідно підготовлений спеціаліст у цій галузі – вчитель, який має враховувати вік учнів, особливості фізичних вправ, їхнього харчування, а головне – знати мету, для реалізації якої ці засоби застосовуються (дана позиція була в ті часи новаторською в Польщі).

Видатний письменник, публіцист і реформатора А. Ф. Моджевський (1503 – 1572) в книзі «Про поліпшення Речі Посполитої» (1551 р.) говорить, що:

- фізичне виховання є одним із найважливіших чинників протиставлення доктринерському, схоластичному підпорядкуванню школи

інтересам консервативної частини суспільства (до них належало також духовенство);

- «...тільки добра школа може забезпечити державі належне функціонування», тобто у змісті навчання нової гуманістичної школи, обов'язково мають бути заняття із фізичного виховання учнів, особливо в контексті підготовки юнаків до військової служби;

- рекомендує обов'язкове введення фізичного виховання в польських школах та застосовувати у фізичному вихованні дітей та молоді різноманітні й цікаві для них вправи: «...Не треба, щоб хлопці занедбали їзду на конях або такі вправи, як біг, стрибки, метання каменів, ігри з м'ячем або диском та інші вправи, щоб були вони в міру. Тому що помірні рухи та вправи зміцнюють і покращують здоров'я, силу та тіло. Якщо навантаження занадто велике, то, навпаки, воно ослабляє і шкодить йому».

Про необхідність фізичного виховання як важливого засобу зміцнення здоров'я і покращення фізичної підготовленості молоді писали:

- М. Рей (1505 – 1569) «Життя порядної людини» – «...обов'язком молоді є систематичне виконання фізичних вправ, починаючи з дитинства. Кожний юнак повинен мати добру фізичну підготовку й обов'язково вміти їздити на коні». В його публікаціях є поради про правильне харчування матерів, які мають малих дітей, про необхідність проводити рухливі ігри з дітьми.

- відомий гуманіст і лікар В. Очко (1537–1599) у монографії «Про різні недомогання людського тіла» (1581 р.) обґрунтував значення фізичних вправ та правильного харчування не тільки як засобів профілактики, а й лікування більшості хвороб. Посилаючись на праці відомого римського лікаря Гелена (130 – 200), він пропагував його погляди про роль фізичних вправ для всебічного розвитку людини. Підкреслюючи оздоровче значення фізичних навантажень на організм, В. Очко рекомендував для молоді такі засоби фізичного виховання: рухливі ігри, боротьбу, піднімання вантажів, фехтування, їзду на конях, танці. Він також уважав, що потрібно поступово підвищувати фізичні навантаження під час виконання вправ, оскільки великі навантаження можуть негативно впливати на розвиток молодого організму. В. Очко вважається засновником лікувальної фізкультури в Польщі;

- видатний чеський педагог Ян Амос Коменський (1592 – 1670) зазначав: людина – це складова частина природи, тому виховання молоді генерації має відбуватися згідно з природним розвитком їхнього організму. Молодь навчається не для школи, а для майбутнього життя. Школа повинна створювати дітям та молоді необхідні умови для повноцінного розвитку. Має бути майданчик для виконання фізичних вправ та ігор, а також сад, де учні можуть милуватися квітами та деревами. У педагогіці Я. А. Коменського значне місце відводилося засобам фізичної культури (фізичним вправам, рухливим іграм, правильному харчуванню дітей та ін.). Однак він не обґрунтував ролі фізичних вправ та рухливих ігор як засобів, спрямованих на покращення здоров'я та фізичної підготовленості дітей та молоді. Вони, на його думку, повинні впливати переважно на духовне та естетичне виховання особистості дитини.

- професор права академії в м. Вільні А. Олізаровський (1618–1658) у монографії «Про політичність суспільства» (1651 р.) підсумував теоретичну та політичну думки польського Відродження. У тій частині публікації, яка стосується виховання дітей і молоді, він аргументовано показав роль фізичного виховання в системі освіти молодих поколінь, а також важливе значення фізичних вправ для зміцнення їх здоров'я й гармонійного розвитку;

- англійський філософ і просвітитель Джон Локк (1632 – 1704) розробив теоретичну концепцію щодо застосування засобів фізичного виховання де було обґрунтовано користь фізичних вправ для дітей та молоді. Людині, на його думку, передусім потрібно дбати про зміцнення власного здоров'я, постійно доглядати за своїм тілом, систематично виконувати різні вправи, мати хороші манери та впевненість у своїх силах. Він уважав, що значну користь для здоров'я дітей та молоді має виконання вправ на свіжому повітрі, особливо плавання, яке має велику прикладність, а також цінність для їх усебічного розвитку. Популярність концепції Д. Локка сприяла введенню фізичного виховання до навчальних закладів Англії, змістом яких були переважно рухливі та спортивні ігри;

- Жан-Жак Руссо (1712 – 1778), французький педагог, філософ і просвітник, у книжці «Еміль, або про виховання» обґрунтував ідею вільного виховання всебічно розвиненої, сильної, вмілої та розумної особистості. У своїх педагогічних рекомендаціях він підкреслював важливість стимулювати рухову діяльність дитини спрямовану на подолання нею природних перешкод, таких як лазіння по деревах, перелізання через стінку, стрибки, метання, плавання, розвивати потребу дітей до активної рухової діяльності, яку слід прищеплювати в дитинстві, тобто фізичне виховання має починатися з перших днів народження дитини. Основними засобами фізичного виховання, на його думку, повинні бути дитячі рухливі ігри та фізичні вправи на свіжому повітрі, які не обмежують свободи дітей і мають значний вплив на їх усебічний розвиток. Проте, Ж.-Ж. Руссо, писав: «У кожній середній школі повинен бути майданчик для виконання дітьми фізичних вправ. Ця справа є занедбаною, а, на мою думку, вона має бути найважливішою частиною виховання не тільки для створення міцного характеру і здоров'я, а головне – з моральною метою».

- відомий педагог Г. Пірамович (1735 – 1801) у праці «Обов'язок учителя» (1777 р.) він указував на необхідності застосування фізичної культури в повсякденному житті людей різних вікових груп; важливість реалізації оздоровчих і виховних функцій фізичного виховання дітей та молоді. Об'єднуючи фізичне виховання з розумовим розвитком та моральним вихованням, він підкреслював суспільну цінність здоров'я людини, його значення для продуктивної праці та військової служби, одним із перших звернув увагу на необхідність фізичного виховання жінок. Він вважається одним з ініціаторів шкільного гігієнічного виховання в Польщі. Надзвичайно вагомим для учителя фізичної культури, він вважав ретельність у підготовці до уроків, проведення щоденного аналізу своєї праці в школі, самооцінку, щирість, скромність, особиста загальна культура та доброзичливість до своїх учнів. Вчитель повинен постійно турбуватися про покращення умов життя дітей, дотримання ними вимог гігієни, ґартування організму і зміцнення їх фізичних

сил, підтримувати й опікуватися хворими дітьми, а також спілкування з батьками, встановлення безпосереднього контакту з представниками шкільних та освітніх (регіональних) влад, суспільно-культурним середовищем;

- С. Конарський (1700 – 1773), широко застосовував фізичні вправи і засоби гігієни в школі лицарів С. Понятовського, реалізуючи авторську програму фізичного виховання, спрямовану на підготовку офіцерів польської армії;

- значний внесок у розвиток системи фізичного виховання внесений швейцарський педагог Йоган Генріх Песталоцці (1746 – 1827). У популярній книзі «Елементарна гімнастика» він згрупував підібрані ним вправи залежно від їх впливу на рухливість суглобів (за анатомічною класифікацією). На його думку, природні дії дітей та рухливі ігри є лише вправи суглобів (вправи для рухів головою, ногами, руками, тулубом). Виходячи з цього, вважав Й. Г. Песталоцці, слід крок за кроком домагатися виконання того, що є корисним для фізичного розвитку дітей. Однак він не вважав систему гімнастичних вправ єдиною системою для фізичного виховання дітей, а лише «підготовчим засобом», за допомогою якого можна забезпечити нормальне функціонування внутрішніх органів, формування правильної постави та більш швидкого опанування складними за координацією рухами (катання на ковзанах, рухливі ігри, танці тощо). У праці «Педагогічні твори» він писав: «З наймолодшого віку дитина потребує відповідних умов для вільної і всебічної фізичної активності й задоволення її природної потреби в рухах. Потребує вона вільного та всебічного розвитку своїх фізичних якостей, щоб, маючи загальну наснагу, не втрачати мужності духу і здоров'я при виконанні будь-якого виду праці»;

- новаторські ідеї у галузі фізичного виховання розвинули німецькі філантропи: Ян Бернгард Баседов (1724–1790) та Християн Зальцман (1744–1811), найближчим співпрацівником якого був Христоф Фредерік Гутс Муц (1759–1839). Він займався не тільки теоретичною, а й практичною діяльністю в школі м. Шепентхалю. Праця Муца «Гімнастика для молоді» (1793 р.) й особиста практична діяльність мали значний вплив на розвиток фізичного виховання школярів і на застосування німецької гімнастичної системи в країнах Європи в першій половині XIX ст. Під поняттям «гімнастика» він розумів широкий комплекс різноманітних засобів фізичної культури: загальнорозвивальні вправи, біг, стрибки, метання предметів, лазіння, рухливі ігри, плавання тощо. Гімнастика в його школі належала до основних предметів навчального плану. Всі вправи на заняттях гімнастикою Ф. Г. Муц виконував разом із учнями, а також брав із ними участь у регулярних туристичних походах. Завдяки потужній енергії та ентузіазмові у пропаганді фізичної культури серед дітей та молоді він мав велику популярність і повагу серед громадськості Німеччини;

- данський вчитель фізичної культури Франц Нахтегаль (1777 – 1847) керував гімнастичним навчальним закладом в м. Копенгагені. Цей заклад став центром пропаганди та поширення гімнастики у скандинавських країнах. Слід нагадати, що його закінчив відомий педагог Петер-Генріх Лінг (1776 – 1839), який був засновником шведської системи фізичного виховання.

Думки про необхідність застосування фізичного виховання для всебічного, гармонійного розвитку молодого покоління, його вплив на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток та виховання моральних якостей обґрунтовували й інші педагоги-гуманісти Західної Європи – А. Паре, Еразма Роттердамський, Т. Мор, Т. Еліот та ін.

Отже, у ті часи в усіх країнах Європи значно поживилася наукова діяльність, особливо в галузі біології, хімії та фізики. Так, наприклад, у Франції була видана Велика енциклопедія (1751 – 1780 рр.), і вчені енциклопедисти почали активно атакувати феодалізм та його консервативну ідеологію. В цей історичний період найбільшу популярність мали концепції видатних педагогів: Я. А. Коменського, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Й. Г. Песталоцці та ін., які вважали, що в системі навчально-виховного процесу молодого покоління певне місце повинно посідати фізичне виховання.

У XVIII ст. відбулися певні позитивні зміни в охороні здоров'я населення. Вчені та медики-практики почали боротьбу за поліпшення гігієнічних умов жителів міст, зокрема й у лікарнях, школах та інших закладах. Почала розвиватися нова галузь науки – гігієна (екологічна, комунальна, шкільна, харчування та ін.), були розроблені нові гуманістичні концепції освіти й виховання дітей та молоді, які передбачали обов'язкове застосування фізичного виховання, якому відводилося одне з провідних місць у гармонійному психофізичному розвитку людини.

Пізніше, у XIX та на початку XX ст., з'явилися різні гімнастичні системи: німецька, шведська, швейцарська та ін., які були спрямовані на створення програм для шкіл, щоб поліпшити загальний фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей і молоді. В їх основу були покладені динамічні рухи, які не тільки впливали на удосконалення функцій організму та покращення фізичного розвитку школярів, а й сприяли виховуванню моральних та вольових якостей дітей.

У 1773 році, з ініціативи авторитетних представників польського Просвітництва, була створена Комісія народної освіти (КНО). Це був перший у Європі державний орган, який здійснював у країні контроль над усіма навчальними закладами: від елементарних (початкових) шкіл до університетів.

Значення засобів фізичної культури для всебічного розвитку дітей та молоді обґрунтували у своїх працях організатори й співробітники Комісії народної освіти: А. Каменецький (1737–1784) у книзі «Освіта громадянина» (1774 р.) – один із перших членів КНО, підкреслюючи оздоровче значення фізичного виховання, писав: «Що стосується виховання дітей, то найголовніше, що повинно починатися від самого народження, – це збереження і зміцнення здоров'я, як і зміцнення сил та будови тіла»; А. Поплавський (1739 – 1786) у проекті «Про розпорядження та удосконалення громадянської освіти» (1774 р.) – «Фізичне виховання, яке спрямоване на формування тіла та розвиток сил, повинне бути найпершим, що стосується двох інших видів виховання морального і розумового, їх у дітей формують трохи пізніше»; Г. Пірамович (1735 – 1801) у книзі «Обов'язки вчителя» (1777 р.) та ін. Всі вони вказували на оздоровчі та виховні функції фізичних вправ, а також на тісний взаємозв'язок фізичного виховання з розумовим розвитком і моральним вихованням,

підкреслювали придатність здорової та сильної людини як до суспільної праці, так і до захисту своєї Батьківщини.

Комісія народної освіти перетворила єзуїтські колегіуми в народні школи (з 1773 р.), провела реформу структури шкіл та змісту навчальних програм, розробила постанови (устава) щодо функціонування навчальних закладів; підготувала перший у Європі шкільний кодекс, який регулював роботу шкіл у тому історичному періоді. У полі зору проблем навчання та виховання дітей і молоді, які розглядала й реалізувала КНО, значне місце відводилося питанням фізичного виховання, зокрема воно розглядалося як інтегральний компонент інтелектуального, морального та суспільного виховання дітей і молоді.

Комісія здійснила організаційні заходи, орієнтуючи педагогічну громадськість на впровадження фізичного виховання в усі школи, які були їй підпорядковані, а також рекомендувала широко застосовувати засоби фізичної культури в інших навчальних закладах. Фізичне виховання школярів, яке раніше трактувалося як добровільна їх участь у рекреаційних позаурочних заняттях, було визначено однією з основних форм навчально-виховного процесу і разом з іншими навчальними дисциплінами підлягало контролю з боку КНО.

У постановах КНО є рекомендації такого змісту: «Щоб кожного навчального дня було визначено час на рухливі ігри, а під час рекреацій (у позаурочний період) та канікул, вправи для розвитку сили, спритності, швидкості, виховання дисципліни, мужності, відваги, рухливі ігри повинні забирати цілий час». А перед призначенням на роботу в школі директором, кандидат на цю посаду повинен був довести представникам комісії свої спеціальні знання з методики виховання учнів та навчання їх фізичних вправ. Можна вважати, що це були перші польські вчителі фізичної культури в загальноосвітній школі.

Узагальнюючи діяльність Комісії народної освіти, можна визначити такі основні позиції щодо фізичного виховання школярів, які були розглянуті в її постановах:

1. Сформульовано мету, конкретизовано завдання та визначено місце фізичного виховання в загальному навчально-виховному процесі школярів.

2. Визначено оптимальні засоби фізичної культури для дітей та молоді, які б забезпечували їх усебічний фізичний розвиток, сприяли зміцненню здоров'я, а також впливали на виховання позитивних рис особистості (фізичні вправи (біг на швидкість та витривалість, метання предметів, вправи з гантелями, стрибки через перешкоди, фехтування, їзда на конях та плавання) й рухливі ігри проводилися переважно на свіжому повітрі й були спрямовані на комплексний розвиток рухових якостей учнів. Заняття проводилися після обіду, двічі на тиждень на свіжому повітрі восени, весною та влітку, коли погодні умови сприяли цьому. Щоденно директори з учнями повинні обов'язково виходити на прогулянки, незважаючи на погодні умови.).

3. Обґрунтовано важливу для суспільства функцію фізичного виховання – підготовку юнаків до захисту Батьківщини.

4. Реалізація системи фізичного виховання передбачала тісний взаємозв'язок тілесного виховання з моральним, розумовим та суспільним.

Ці положення було покладено в основу всіх наступних концепцій про подальше удосконалення системи фізичного виховання школярів, які розроблялися в майбутньому.

Проблеми фізичного виховання дітей та молоді, які розглядалися в працях Е. Снядецького, Л. Берковського, А. Бароца, Л. Голембіовського, Е. Естковського та інших авторів, були систематизовані й розвинуті в подальших дослідженнях та педагогічних працях з цього напрямку всебічного виховання дітей та молоді.

Так, наприклад, відомий лікар-педіатр, біолог і педагог Е. Снядецький (1768 – 1838) у популярній книжці «Про фізичне виховання дітей» (1805 р.) сформулював основні засади, якими належить керуватися у психофізичному розвитку дітей, і переконливо довів виняткове значення засобів фізичної культури, а також розробив рекомендації щодо їх застосування в психофізичному розвитку дітей та молоді. «Фізичне виховання створено для щастя людини й повинно бути таким, щоб кожний мав можливість ним користуватися». Е. Снядецький підготував першу програму фізичного виховання згідно з віковими етапами розвитку дітей та молоді:

- немовля (до 1 року),
- раннє дитинство (1–3 роки),
- дошкільний вік (4–6 років),
- шкільний вік та етап психофізичного дозрівання, юність (до 21 р.).

До речі, ця класифікація не втратила своєї актуальності до наших часів. На його думку, на етапах раннього дитинства, у дошкільному та молодшому шкільному віці дитина має значну потребу в руховій активності. Тому в родині і в школі необхідно широко використовувати різноманітні фізичні вправи та рухливі ігри, а для їх проведення створювати відповідні умови. Систематичні заняття із фізичного виховання Е. Снядецький пропонував проводити в школі з дітьми, починаючи з 12 років. Крім цих занять, він рекомендував для зміцнення здоров'я широко застосовувати гартувальні процедури, а також забезпечувати тісний контакт дітей із природою.

Значний внесок у розвиток польської теорії фізичного виховання зробив професор хірургії Ягеллонського університету Л. Берковський (1801 – 1860), який у праці «Декілька слів про важливість, необхідність і користь гімнастики» (1837 р.) звернув увагу вчителів на значне зростання навчальних навантажень учнів, які більшу частину часу перебування у школі сидять за столом. Тому, підкреслює він, інтелектуальні навантаження повинні чергуватися із фізичними вправами, що дасть змогу компенсувати однобічні розумові навантаження. Він же і визнає що заняття з фізичного виховання з учнями мають епізодичний характер, у більшості шкіл не було спеціалістів із фізичної культури, а також належних умов для повноцінного проведення уроків фізичного виховання й позакласних рекреаційних занять, а їх керівництво ставилося до фізичного виховання учнів скептично, вважаючи, що цей навчальний предмет не є обов'язковим.

Він був засновником першої школи гімнастики в Польщі (1838 р.), у якій працювали відділення гімнастики: для малих дітей (4 – 7 років), для хлопців (8 – 12 років), для дівчат (8 – 12 років), ортопедичної гімнастики та

вольтижування (маніпулювання різними предметами). Поряд із гімнастикою було включено: біг на короткі та середні дистанції, метання предметів у ціль та на дальність, стрибки в довжину та висоту з розбігу, ін. Заняття з фізичної культури в школі проводилися щоденно: влітку у вечірні години, а зимою у другій половині дня. у 1840 р., було відкрито відділення плавання, де дітей навчали впевнено триматися на воді (для цього у літній період на Віслі була обладнана пливальня), а взимку проводилися заняття з лижної підготовки.

Доктор медицини А. Бароц, написав книгу «Гімнастика з погляду її впливу на збереження та повернення здоров'я» (1858 р.), в якій рекомендує обов'язково враховувати особливості організму та фізіологічних процесів, що відбуваються в ньому під час виконання фізичних вправ. Він поділяє гімнастику на такі види: педагогічну, військову та лікувальну, якій приділяє найбільше уваги. А. Бароц підкреслює, що фізичні вправи корисні не тільки для дітей та молоді, а й для дорослих людей. Він був також прихильником фізичного виховання жінок і у своїй праці обґрунтував обов'язковість виконання ними гімнастики. Його книга «Домашня гімнастика для жіночої статі» (1858 р.) була прикладом навчально-методичної праці тих років.

Педагог й публіцист Е. Естковський (1820 – 1856), вважав, що важливою професійною якістю учителя фізичної культури є його потреба в постійному підвищенні педагогічної майстерності. Характерна риса особистості педагога – етичний аспект, який передбачає відкритість учителя для учнів, батьків, своїх колег, а також суспільна активність.

Е. Супінський вважав гімнастику універсальним засобом фізичного виховання, протидією негативному впливу цивілізації, що обмежує рухову активність людей різного віку, включаючи дітей та молодь, що призводить до ослаблення їхнього здоров'я. Систематичне виконання гімнастичних вправ не тільки для дітей та молоді, а й для дорослих є «...засіб, що протидіє старінню нашого тіла, зниженню почуттів, а часто виступає проти ослаблення розуму».

На думку лікаря, педагога та пропагандиста гімнастики Е. Мадейського (1832–1906) гімнастика корисна для людей різного віку, зокрема учнівської молоді, вона також необхідна тим робітникам, які працюють цілі дні в позиції, коли тулуб тривалий час похилений в один бік або вперед. Для них гімнастичні вправи потрібні як «хліб щоденний». У той же час він віддавав пріоритет гімнастиці шведській і критикував німецьку гімнастику, яка, на його думку, не відповідала потребам дітей та молоді, що навчаються у школах.

Проблематика фізичного виховання дітей та учнівської молоді широко обґрунтована в наукових працях М. Верихо-Радзивіловичевої (1858 – 1914), Я. Давида (1859 – 1912), С. Карповича (1864 – 1921), Г. Йордана (1842 – 1907), Б. Пруса (1847 – 1912). Серед фахових видань, які приділяли значну увагу проблематиці фізичного виховання, зокрема історії, теорії, методики та організації фізичного виховання, шкільної гігієни, фізіології та методики навчання різних фізичних вправ, а також популярних у той час спортивних дисциплін (боротьба, гімнастика, плавання, лижі, футбол та ін.), слід відзначити: «Огляд педагогічний» (1882 – 1902 рр., Варшава), «Здоров'я» (1885 – 1914 рр., Варшава), «Огляд гімнастичний» (1897 – 1901 рр., Краків), «Сокіл» (1902 – 1913 рр., Познань), «Рух» (1906 – 1914 рр., Варшава).



## Лекція № 12.

### Аналіз світового досвіду та сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності.

Починаючи з другої половини ХХ століття, посилюється роль оздоровчої рухової активності, що зумовлено такими факторами:

- необхідність впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей;
- посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності через впровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, удосконалення побутової техніки, розвиток сфери комунальних послуг тощо;
- низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності (спортом до другої половини ХХ століття здебільшого займалися лише юнаки та молоді чоловіки, а жінки, інваліди, пенсіонери, соціально незахищені громадяни були позбавлені такої можливості, що суперечило загальним тенденціям розвитку цивілізації та не відповідало основним положенням [Загальної декларації прав людини](#)); Я би скала не стільки були позбавлені, скільки не вмотивовані та не залучені. Радянська система фізичного виховання сприяла підтримці рівня рухової активності, розвитку фізичних та рухових якостей школярів та студентів, але абсолютно не давала умінь та навичок після ВУЗівського процесу фізичного самовдосконалення людини.
- наявністю результатів наукових досліджень, які обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників і профілактики низки захворювань у людей.

За останні 40 - 60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання у зазначених країнах.

Протягом останніх п'яти років у деяких державах - членах Європейського Союзу, США, Канаді, Австралії, Японії було прийнято національні стратегії та рекомендації з упровадження оздоровчої рухової активності різних груп населення.

Водночас в Україні до ХХІ століття не спостерігався значний прогрес в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. За офіційною статистикою, кількість так званих фізкультурників традиційно завидувалося для демонстрації переваг панівної ідеології та турботи про «будівників комунізму». Удаване зростання кількості залучених до спортивних занять громадян ніколи не відповідало рівню здоров'я населення.

У 1990-х роках недостатній рівень організованої рухової активності населення був спричинений:

- анахронічною (яка не відповідає сучасності) методологією вітчизняної системи фізичного виховання різних груп населення;
- недоліками нормативно-правового та організаційно-управлінського характеру;
- обмеженістю ресурсного забезпечення (фінансового, матеріально-технічного, кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського);
- відсутністю персональної відповідальності керівників усіх рівнів за створення умов для формування здоров'я населення шляхом залучення його до здорового способу життя.

Результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку XXI століття:

- достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4 - 5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років,
- середній рівень (2 - 3 заняття на тиждень) - 6%,
- низький рівень (1 - 2 заняття на тиждень) - 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля.

Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов.

Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки.

Рухова активність є:

- генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя,
- має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи,
- профілактики надмірної маси тіла та ожиріння,
- сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії,
- сприяє розвитку економіки і суспільства загалом.

За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, відсутність належної рухової активності призводить до економічних збитків у розмірі 150 - 300 євро на одну особу за рік.

## ЛІТЕРАТУРА:

### Базова

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : монографія / В. Г. Ареф'єв, Є. Болях, О. Ю. Бубела, Л. В. Волоков, Л. В. Волкова. – Л. : 2005. – 296 с.
2. Аналітична оцінка стану здоров'я населення старших вікових груп / Г. Я. Пархоменко, Г. В. Курчатова, О. І. Авраменко, В. В. Бідний // Україна. Здоров'я нації. – 2011. – № 3 (19). – С. 13–17.
3. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 4–9.
4. Вацеба О. М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні / О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
5. Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. Отчет о шестьдесят второй сессии Европейского регионального комитета ВОЗ [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения, 406 Европейское региональное бюро. – ВОЗ, 2012. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.
6. Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. Реализация политики Здоровье – 2020 [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. – ВОЗ, 2013. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.
7. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків : «ОВС», 2005. – 240 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
9. Міжгалузева комплексна програма “Здоров'я нації” на 2002–2011 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://www.health.gov.ua>.
10. Основні причини високого рівня смертності в Україні. – Київ : Версо-04, 2010. – 60 с.
11. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. ISBN 978-617-7336-04-3.
12. Педагогическое наследие / Я. А. Коменский, Д. Локк, Ж. Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци ; сост. В. К. Кларин, А. Н. Джурицкий. – М. : Педагогика, 1987. – 412 с.
13. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Євген Приступа. – Львів :УСА, 1995. – 254 с.
14. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф... д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 – теорія та історія педагогіки / Приступа Євген Никодимович. – Київ, 1996. – 48 с.
15. Приступа Є. Н. Здоров'я населення України: проблеми і перспективи / Є. Н. Приступа, Ю. О. Павлова // Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація:

фізична, медична, психологічна : тези І устан. наук.-практ. конф. – Київ, 2014. – С. 129–131.

16. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний режим] / Указ Президента України № 42/2016 // Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

17. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : 2004. – 16 с.

18. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – XXI століття): порівняльний аналіз [Текст] : монографія / Є. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 240 с. С. 33 – 38.

19. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту : у 2 т. / пер. з рос. Л. К. Кожевникова ; ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання, 2008. – 391 с.

20. Тофтул М. Г. Сучасний словник з етики : словник. – Житомир : 2014. – 416 с.

21. Українська афористика Х – ХХ ст. / Під загальною редакцією Івана Драча та Володимира Черняка. – київ : Просвіта, 2001. Дмитро Донцов. – [Електронний режим] / Режим доступу : <http://ukrlife.org/main/afor/doncov.html>.

22. Українська афористика Х – ХХ ст. / Під загальною редакцією Івана Драча та Володимира Черняка. – київ : Просвіта, 2001. Роман Коваль. – [Електронний режим] / Режим доступу : [http://ukrlife.org/main/afor/koval\\_r.html](http://ukrlife.org/main/afor/koval_r.html).

23. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К. , 1998. – 44 с.

24. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 272 с.

#### **Допоміжна:**

1. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі: Монографія / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.

2. Довідник фізкультурного працівника / за ред. П. Ф. Савицького. – К. : Здоров'я, 1971. – 444 с.

3. Іваночко В. Дослідження мотивації студенток Львівської комерційної академії щодо різних видів фізичної активності / Вікторія Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2010. – Т. 2. – С. 82–86.

4. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : монографія / О. М. Балакірева, Н. О. Рингач, Р. Я. Левін [та ін.]. – Київ : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.

5. Каніщева О. П. Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів технічних ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями / О. П. Каніщева // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 8. – С. 44–48.

6. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О. І., Пономаренко Л. І. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 112 с.

7. Кулинко Н. Ф. История и организация физической культуры : учеб. пособ. / Н. Ф. Кулинко. – М. : Просвещение, 1982. – 223 с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 399 с.
9. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф...канд. пед. наук / Левків Володимир Іванович. – Луцьк, 1998. – 17 с.
10. Українські традиції і звичаї: українська етнографія, народні вірування, традиції, звичаї, обрядовий календар, свята, обереги / [авт. упоряд. : Скляренко В. М. та ін.]. – Харків : Фоліо, 2013. – 318 с.
11. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 284 с.
12. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури. – Ч. 1 / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
13. Філь С. М. Історія фізичної культури: навчальний посібник / Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
14. Цьось А. В. Витоки фізичного виховання в Україні / Анатолій Васильович Цьось // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 3. – С. 52 – 54.
15. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави: навчальний посібник / Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96 с.
16. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців: Монографія / Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 2000. – 376 с.
17. Bowling A. Health-related quality of life: a discussion of the concept, its use and measurement / A. Bowling // Measuring disease / ed. A. Bowling – Philadelphia : Open University Press, 1995. – P. 1–19.
18. Gaj J. Dzieje kultury fizycznej w Polsce / J. Gaj, K. Hadzelek // Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Seria : Podręczniki. – Poznań, 1997. – Nr 45. – 293 s.
19. Konarski S. O skutecznym raz sposobie i inne pisma polityczne / S. Konarski // Skarby Biblioteki Narodowej. – Wrocław, 2005. – S. 347.
20. Kurdybacha L. Pisma wybrane. T. I / L. Kurdybacha. – Warszawa : WsiP, 1976. – 506 s.
21. Maszczak T. O kształceniu nauczycieli wychowania fizycznego / T. Maszczak // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2002. – Nr 5. – S. 2–3.
22. Napierala M. Środowiskowe uwarunkowania samotyczne i motoryczne a Wiek Rozwojowy dzieci i młodzieży, na przykładzie województwoł Kujowsko-Pomorskiego / M. Napierala. – Bydgoszcz, 2008. – 211 s., c. 94.
23. Pietrzak H. Sport w szkołach polskich województwa Śląskiego w latach 1922–1939 / H. Pietrzak // Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce, t. III. Instytut Wychowania Fizycznego Poznańskiej / B. Woltmann (red.). – Gorzów Wielkopolski : AWF, 1997. – S. 53–62.
24. Popławski A. Pisma pedagogiczne / A. Popławski. – Wrocław : Ossolineum, 1957. – 412 s.
25. Supiński J. E. O gimnastyce / J. E. Supiński. – Lwów, 1867. – 122 s., c.

26. Wilczkowski E., Chodinow W. Zastosowanie treningu obwodowego na zajęciach z wychowania fizycznego i sportu / E. Wilczkowski, W. Chodinow. – Piotrków Trybunalski : NWP, 2012. – 190 s.

27. Zaborniak S. Kultura fizyczna ludności ukraińskiej na ziemiach polskich (1868–1939) / S. Zaborniak. – Rzeszów : Uniwersytet Rzeszowski, 2007. – 543 s.

## ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ ІНТЕРНЕТ

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

2. Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

3. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>.

4. <http://www.mon.gov.ua> – офіційний сайт Міністерства освіти і науки України.

5. <http://www.osvita.org.ua> – освітній портал.

6. <http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім. Вернадського.

7. <http://www.ukrini.org.ua> – Українська ініціатива – бізнес-освіта, MBA, програма стажування за кордоном, бізнес тренінги, програма підготовки менеджерів.

8. <http://www.rada.gov.ua/LIBRARY> – бібліотека Верховної Ради України.

9. <http://www.nplu.kiev.ua/> – Національна парламентська бібліотека України.

10. <http://uk.wikipedia.org> – Вікіпедія, українська відкрита та вільна енциклопедія.

11. Львівський державний університет фізичної культури: <http://ldufk.edu.ua>

12. Наукова бібліотека НПУ ім. М. П. Драгоманова:

<http://www.hklib.npu.edu.ua>

13. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. Центральна наукова бібліотека: <http://www-library.univer.kharkov.ua/ukr>