

**ДЕРЖАВНИЙ ЛІЦЕЙ-ІНТЕРНАТ
З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ
«КАДЕТСЬКИЙ КОРПУС» ІМЕНІ І.Г. ХАРИТОНЕНКА**



**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ТЕРИТОРІЇ
НАШОЇ КРАЇНИ**

**Підготував:
вчитель фізичної культури
Кормілець С.В.**

Суми – 2016

Затверджено
на засіданні ПМО №7
«__» _____ 2016 року
протокол № _____

Голова ПМО _____

Навчальний предмет:
Фізична культура
Клас: ____
Вид заняття: *лекція*
Дата проведення: _____
взвод _____

Вчитель фізичної культури:
_____ С.В. Кормілець

Тема уроку: РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ТЕРИТОРІЇ НАШОЇ КРАЇНИ

Завдання:

- 1. Ознайомити учнів з особливостями становлення і розвитку фізичної культури на території нашої держави;*
- 2. Сформувати інтерес до занять фізичними вправами;*
- 3. Сприяти вихованню ціннісного ставлення до свого організму в процесі занять фізичними вправами.*

Фізична культура у скіфів і стародавніх слов'ян

До найбільш стародавніх племен, що населяли Чорноморські степи, Крим відносяться киммерійці, таври і ін. В середині I тисячоліття до н.е. головну роль серед населення Північного Причорномор'я грали скіфи. Рабовласницький лад у скіфів не отримав значного розвитку, зберігаючи або сліди патріархального рабства (у землевласників), або переживаючи стадію розпаду родоплемінних відносин і появи елементів рабства (у скотарів).

Історичні джерела свідчать про високу військову майстерність скіфів, їх спритність в бою, фізичну витривалість, загартованість і дисциплінованість, які розвивалися в процесі занять працею і, самобутніми формами військово-фізичної підготовки.

На самому початку нашої ери на території Східної і Південно-східної Європи почали утворюватися слов'янські племена. Однією з основних гілок слов'янського народу були східні слов'яни, що жили в Придніпров'ї і на сусідніх землях. У середині

VI ст. н.е. вони були самостійним політичним об'єднанням – могутнім союзом племен, створеним в цілях оборони від спустошливих набігів кочових народів.

До кінця VI ст. н.е. східні слов'яни досягли високого ступеня розвитку в області економіки і культури. Вони минули рабовласницьку формацію і від первісної общини перейшли до феодального ладу. Самобутні форми фізичного виховання стародавніх слов'ян на відміну від античних рабовласницьких держав були зв'язані не стільки з військовою справою, скільки з побутом і працею (землеробством, скотарством, полюванням, рибальством). У старослов'янських племен не було постійної армії. У разі військових дій в похід виступало все доросле населення, здатне носити зброю. Тому кожен чоловік племені, общини мав зброю і умів поводитися з нею. Самобутні форми фізичного виховання, ігри і розваги сприяли розвитку фізичних і військово-прикладних навиків.

Перехід слов'ян до осілого способу життя вніс до їх побуту і фізичної підготовки нові риси. З'явилася велика кількість вправ, ігор і розваг, пов'язаних з сільськогосподарською працею. Слов'яни-язичники любили ігрища, учасники яких змагалися в силі, спритності, сміливості. Їм були відомі кулачні бої, кінні скачки, стрибки через вогнище, стрільба з лука і метання дротиків. Ігрища влаштовувалися на честь язичницьких богів: Перуна, Купальниці, Волоса і інших богів – покровителів землеробства.

Фізична культура у народів Київської Русі

На території Східної Європи в IX ст. складається одна з перших держав східних слов'ян – Київська Русь. Під час утворення Київської держави відбувався процес переходу слов'ян від військової демократії до феодального ладу.

Київська Русь була одним з найбільш могутніх в Європі держав того часу в економічних і культурних відносинах, мала великий авторитет і мала різноманітні зв'язки з Візантією і іншими країнами. У князя Київського і у кожного з його чоловіків-посадників була своя дружина – княже військо. Під час крупних бойових дій і дальніх військових походів військо поповнювалося ополченцями з народу. Дружинники проходили військову підготовку, що включала різноманітні фізичні вправи. Велику увагу військово-фізичній підготовці приділяли і самі князі. Про це свідчать літописи. Так,

Кормілець С.В.

князь Всеволод Мстиславович Новгородський (запис 1135 р.) любив грати і потішатися: князь Ізяслав Мстиславович на Ярославському «дворі» в Києві влаштував бенкет з кінними перегонами (запис 1150 р.)

Князі були до певної міри зацікавлені не тільки в дружинниках, але і у військовій підготовці ополченців (воїв), які були основною масою княжого війська під час набігів ворогів. Проте князі ніяких вправ по фізичній підготовці народу не робили. Селяни стихійно, виходячи з власного досвіду, займалися фізичним вихованням своїх дітей.

Про різні види фізичних вправ і ігор, що існували в народі, про значення високої фізичної підготовленості у військовій справі оповідають літописи і билинний епос. У Лаврентіївському літописі, наприклад, повідомляється про те, як в 972 р. з обложеного печенігами Києва вийшов хлопець, пройшов непоміченим через половецький стан, стрибнув до Дніпра і, під обстрілами печенігів, переплив його і привів на допомогу обложеному війська, що знаходилися на іншому березі річки. У іншому випадку літописець розповідає, як печеніги запропонували вирішити битву поєдинком київського і печенізького богатирів. Князь Володимир виставив проти печеніга молодого селянського сина, заздалегідь випробувавши його силу, в боротьбі з биком. Слов'янський хлопець переміг супротивника.

У творах усної народної творчості, особливо в билинах про богатирів, що відображали реальну дійсність, показується сила людей, їх прагнення до подвигів в ім'я Батьківщини, чесність, відвага і високі моральні і фізичні якості. По билинах можна уявити собі народні види фізичних вправ, змагань, ігор і розваг. Наприклад, в билині про Іллю Муромця і Добриню Нікітіча розповідається, що улюбленими вправами у народу були: бій палицями, рубка шаблями, бій списами, боротьба. У билинах часто згадується і про такі розваги народу, як плавання, кулачний бій. По билинах можна судити і про те, що не тільки чоловіки, але і жінки займалися фізичними вправами. Так, в билині «Ставер Годонович» розповідається про Василю Василювну, яка «уміє прясти і ткати, уміє вона з лука стріляти...»

Про становлення фізичної культури феодалів в Київській Русі свідчить «Повчання Володимира Мономаха дітям», яке було своєрідним княжим заповітом. У «Повчанні» Володимир Мономах, перераховуючи найважливіші заняття молодих людей, згадує полювання, верхову їзду. Він рекомендує їм займатися фізичними

вправами, розвивати в собі силу, витривалість, сміливість, мужність і спритність, які необхідні воїнові. З часом народні види фізичних вправ, використовувани у фізичному вихованні феодалів, все більш пристосовуються до умов їх життя і діяльності. Згодом це привело до відособлення фізичної культури феодалів від народних форм фізичного виховання. У середовищі феодалів знаті все більшого поширення набули військові ігри.

Феодална роздробленість земель, що почалася в XI ст. привела до значного ослаблення держави. Русь була завойована татарами. У тривалій самовідданій і жорстокій боротьбі проти татарського ярма наш народ відстояв свою незалежність. У битвах з шведами, німецькими і татарськими загарбниками проявив глибоку і незмінну любов до Батьківщини, високі моральні і фізичні якості, які століттями виховувалися в процесі трудової діяльності.

Фізична культура на Русі в XV–XVII ст.

До кінця XV сторіччя в Північно-східній Русі склалася централізована держава, створення і зміцнення якого проходило у впертій боротьбі нашого народу із зовнішніми ворогами. Як і у всякому феодалному суспільстві, в цей період на Русі існували два основні класи: безпосередні виробники матеріальних благ – кріпосне селянство і ті що експлуатують його – феодали. Посилення феодално-кріпосницького гніту викликало загострення класової боротьби. З кінця XVI ст. кріпосне селянство, борючись проти феодалів, починає переходити до озброєних виступів.

Фізична культура в період утворення централізованої держави приймає загальнонаціональний характер і стає самостійною галуззю загальної культури держави.

До часу утворення централізованої держави в побуті народних мас були поширені різноманітні види фізичних вправ і ігор, які сприяли розвитку фізичної сили, спритності, витривалості, мужності, завзятості, необхідних народу в його трудовій діяльності і захисті землі від чужоземних загарбників. Великою популярністю в народі користувалася стрільба з лука. Про це свідчать пам'ятники

Кормілець С.В.

билинного епосу. «Лук надійний – друг сердешний» – свідчить народне прислів'я. Про високу оцінку народом стрільби з лука мовиться в билині про Михайла Потику.

Повсюдне розповсюдження мала верхова їзда. Сучасники-іноземці відзначали, що «краще задоволення у русичів – їздити верхи і стріляти з лука, той вважається у них краще і почесніше, хто тугіше за інших натягує лук, далі пустить стрілу і потрапить нею в ціль». Для розвитку фізичної сили, витривалості і спритності народ широко використовував боротьбу і кулачні бої. Боротьба вважалася закінченою, коли один з супротивників виявлявся на землі. Кулачні бої виявляли фізичну силу і моральні якості учасників. Існували два види кулачних боїв: масові бої «стінка на стінку» і одиночне єдиноборство. У літній час молодь сіл і міст, розташованих по берегах річок і озер, купалася, плавала наввипередки і каталася на човнах.



Кормілець С.В.

До вправ, що грають велику роль у фізичному розвитку народних мас, відносилася ходьба на лижах. Поширеною розвагою в зимовий час були катання на ковзанах і санчатах, паличні бої на льоду, узяття сніжних фортець і тому подібне. Велику популярність в народі мали підняття і перенесення тяжкості, метання каменів в ціль і на дальність, метання списа, стрибки через вогнище. Міським жителям були відомі фехтування на списах і шпагах, акробатика і канатоходіння. Але ці вправи були головним чином різновидами «потіх» і ярмаркових виступів за участю професіоналів-скоморохів.

Фізичні вправи, ігри, розваги, що існували в народі, доповнювалися засобами гартування організму: купанням, жаркою лазнею і обливанням холодною водою або обтиранням снігом. Іграми і розвагами займалися зазвичай в недільні дні і в дні престольних свят (на галявині або на міській площі).

Фізичні вправи і розваги існували і в побуті українського **козацтва**. Суворою школою військово-фізичного виховання українських козаків була Запорізька Січ. Засобами їх військово-фізичного виховання ставали верхова їзда, стрільба з лука, фехтування, ігри і вправи, що розвивають силу, спритність і швидкість (боротьба, кулачні бої, біг, плавання, катання на човнах).

Наш народ створював свої форми і методи використання фізичних вправ на користь виховання підростаючих поколінь. Проте народні маси не мали можливості проводити організоване і систематичне виховання молоді. Вони не мали в своєму розпорядженні для цього ні достатнього дозвілля, ні матеріальних засобів. Починаючи з XVI ст. феодали переслідували селян і низи міського населення за захоплення фізичними вправами. Церква розглядала ігри і розваги народних мас як прояв язичества і оголошувала їх гріховними. Проти народних фізичних вправ і розваг був направлений 92-й розділ «Стоглава» (зведення церковних законів), прийнятого на церковному соборі в 1551 р. У другій половині XVII ст. (1664 р.) цар Олексій Михайлович видав спеціальний указ, що забороняв народні ігри і фізичні вправи. Але, не дивлячись на церковні і царські заходи, направлені проти народних форм розвитку фізичного виховання, народ продовжував культивувати свої улюблені ігри і забави.

Зміст і методи фізичного виховання феодалів визначалися завданнями підготовки їх до військової справи. Тому ними використовувалися вправи прикладного характеру: верхова їзда, фехтування, стрільба з лука, охота, деякі розваги сприяючі фізичному розвитку і вдосконаленню у військовій справі.

Дітей феодалів з малих років починали готувати до військової служби, яка з 1550 р. почала вважатися спадковим обов'язком. Дітей царських прізвищ і привілейованих станів з 11–12 років привчали до військових потіх. Потіхи починалися з вправ в стрільбі з лука, що розвивала окомір, спритність і фізичну силу. Вельми поширеним було навчання верховій їзді. Це пояснюється тим, що представники феодальної знаті, що склали головну частину міського війська – кінноту, повинні були майстерно їздити верхи. При підготовці дітей феодалів значне місце займали різні ігри і розваги, сприяючі фізичному розвитку і гартуванню. Найбільш поширеними були ігри з м'ячами, а з розваг – гойдалки і спуск з гір на санях, катання на ковзанах.

У зрілі роки феодали із захопленням займалися полюванням, особливо ведмежим і соколиним. У полюванні, як ні в якій іншій розвазі удосконалювалися такі військові уміння і навички, як управління конем, стрільба з лука, володіння мечем, розвивалися: окомір, спритність, фізична сила і витривалість. Дворяни розважалися також «ведмежачими потіхами» (боротьба людини з ведмедем), але самі в них не брали участь, любили подивитися і народні парні кулачні бої, акробатичні і інші вправи. Потіхи з виступами скоморохів, борців, кулачних бійців, фехтувальників і канатохідців при царському дворі зазвичай приурочувалися до великих свят і бенкетів.

Головним родом військ в цей період була кіннота. Вершники озброювалися списами, луками, шаблями, кинджалами і сокирами. З піхотних загонів виділилися лави стрільців, установлені Іваном IV (Грозним), а також городові лави, що складаються з міських жителів. Важливим родом військ стала артилерія. Особливе місце в збройних силах держави займали лижні загоны (лижні рать).

До XVII ст. регулярного навчання військ не проводилося. На початку XVII ст. російський полководець Ськопін-Шуйський вперше ввів спеціальне навчання селянського ополчення. У 1647 р. в Москві було видано друковане керівництво у військовій справі «Уміння і хитрість ратної будови піхотних людей». У цій книзі був

Кормілець С.В.

ряд вказівок по стройовій і фізичній підготовці військ. Так, в керівництві вперше згадувалося про фізичну підготовку бійців у позанавчальний час: «Також говорю, що личить нам ратним людям в вільний час звикати, вали і шанці і інші справи робити, і притому і зброєю як володіти звикати». По своєму характеру навчання наших військ в порівнянні з навчанням військ в Західній Європі до середини XVII ст. було прогресивнішим. Воїни знали, для чого проробляються ті або інші вправи, їх практична користь була для них очевидна. Це створювало умови для розвитку у воїнів ініціативи і кмітливості. З середини XVII ст. правителі держави почали запрошувати на військову службу іноземців. Це негативно позначилося на боєздатності полків, керованих ними. Замість цілеспрямованої бойової і фізичної підготовки навчання солдатів в цих полках часто зводилося до заучування окремих прийомів і команд. Основні риси вдачі народу – ініціатива, активність, сміливість, рішучість та інші – у військовому навчанні ігнорувалися. Фізична підготовка підмінялася стройовою муштрою.

Не дивлячись на те що духівництво негативно відносилося до фізичного виховання молоді і заважало розповсюдженню світської літератури, вже в кінці XVII ст. на Русі з'являються педагогічні твори, що піднімають питання фізичного виховання. Найцікавішою була книга вченого ченця **Єпіфанія Славінецького** (помер в 1676 р.) під назвою «**Громадянство звичаїв дитячих**». У цій книзі автор відобразив ідеї нової гуманістичної педагогіки, які в корені розходилися з ідеями церковного виховання. Робота Славінецького була пройнята пошаною до особи дитини. Особливу увагу у вихованні дітей він надавав рухливим іграм, як засобу зміцнення здоров'я і етичного розвитку.

Єпіфаній Славінецький першою на Русі зробив спробу класифікувати ігри, розділивши їх на придатні і непридатні для застосування у вихованні дітей. До перших він відносив ігри в м'яч, біг, різні стрибки; до других – ігри в карти, тобто ігри, пов'язані з виграшем і програшем грошей, розвивають лукавство, пихатість і інші пороки. На питання «що прикрашає гру?» Славінецький відповідав: «Постійність, чесні веселощі, прудкість, міць сенсу, грати істинно і правдиво, вірно добродно, а не кознями і хитруощами в грі перемагати». До заборонених ігор і вправ він помилково відносив і

Кормілець С.В.

деякі корисні вправи (наприклад, плавання, боротьбу, вважаючи їх небезпечними для здоров'я і життя дітей).

Заслугою Славінецького є те, що він вперше спробував дати педагогічний аналіз ігор і фізичних вправ. Його слід вважати одним з перших теоретиків української педагогіки і фізичного виховання. Свою теорію він розвивав на основі педагогічного досвіду свого часу, прагнув наблизити її до практики, даючи конкретні вказівки про те, як поступати в житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Грушевський М. Історія України.-К.: Либідь, 1991.-с. 48-52.

Енциклопедія спорту. – К., 2000.

Жуковський А., Субтельний О. Нарис історії України.-Львів, 1992.-с.16-19.

История Киева: 3 т.-Киев: Наукова думка 1982.-т.1, с. 169-171.

Субтельний О. Історія України.-К.: Либідь, 1992.-с. 43-46