

УДК 796:[316+94]

**Єретик А.А.,**

*завідувач кафедри фізичного виховання*

*Гуманітарного інституту*

*Київського університету імені Бориса Грінченка,*

*кандидат педагогічних наук, доцент;*

**Тулиця Ю.І.,**

*викладач кафедри фізичного виховання*

*Гуманітарного інституту*

*Київського університету імені Бориса Грінченка;*

**Смовженко А.М.,**

*НТУУ «Київський політехнічний університет»*

## **ДЕЯКІ ІСТОРИЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*У статті висвітлено постаті основоположників німецької, французької, чеської та інших систем фізичного виховання та їхній внесок у формування фізичної культури як складової частини життя суспільства. Розглянуто вплив цих систем на розвиток фізичної культури в Україні, яка на той час перебувала у складі Російської імперії. Визначено основні чинники, на яких формувалися система фізичного виховання і фізична культура в цілому.*

**Ключові слова:** *фізична культура, історичні аспекти, соціальні аспекти.*

**Актуальність.** Розкопки пам'яток культури та літературні джерела свідчать про широкий спектр і різноманітність систем фізичного виховання у різних країнах, але для Європи саме Греція вважається відправним пунктом усвідомлення фізичної культури як соціального явища. У цій країні філософська думка і поетична витонченість сформували культ краси людського тіла, про що свідчать літературні шедеври та витвори грецьких скульпторів, в уяві яких пантеон богів перш за все вирізнявся гармонією будови тіла. Під державним патронатом у навчальних закладах (палестрах та гімназіях) Греції були створені гімнастичні системи. Не абияким свідченням доволі прогресивного і широкого погляду на фізичну культуру стало проведення олімпійських ігор на честь бога Зевса у 776 р. до н. е. з відповідною метою та правилами організації [3].

Далі, незважаючи на призупинення цих змагань, ідея фізичної культури та поєднання її з олімпійським рухом постійно порушувалася і осмислювалася філософами, педагогами, просвітителями. Так, Жан-Жак Руссо (1712–1778) висловився з цього приводу так: «Якщо ви хочете виховати

розум вашого учня, виховуйте сили, якими він має керувати. Постійно вправляйте його тіло; робіть його здоровим і сильним; нехай він працює, діє, бігає, кричить; нехай завжди перебуває в русі; нехай буде він людиною дужою за силою і через деякий час він стане таким же за розумом... Ці дві діяльності мають іти поруч і одна повинна спрямовувати іншу».

Такі та подібні погляди після епохи Ренесансу створили парадигму підходу до виховання молоді, де фізичні вправи та система їх застосування розглядалися як потужний засіб формування повноцінного члена суспільства.

У Європі 18–19 ст. виникають національні системи фізичного виховання, авторами яких стають представники у різних областях знання. Так, Ульріх Фіт (1763–1836), викладач математики та французької мови, став одним із засновників німецької системи фізичного виховання. Він у цілому правильно визначив термін «фізична вправа». Фіт зазначав, що під цим поняттям потрібно розуміти всі рухи і застосування фізичних сил людського організму, які мають на меті вдосконалення останнього. Він визначав різнобічну користь фізичних вправ, які можуть зберігати здоров'я, збільшувати м'язи в об'ємі й міцності, в скороченні з більшою силою та швидкістю, а також здатні розвивати красиві форми тіла, точність і впевненість, надавати бадьорості та рішучості духу. Крім того, Фіт вважав, що фізичні вправи викликають потребу в розумовій діяльності, відволікаючи від ранньої появи статевих потреб, і взагалі сприяють корисному дозвіллю.

Ульріх Фіт здійснив класифікацію вправ на пасивні та активні. До перших він відніс положення сидячи та лежачи, пересування, переноски, катання, купання, розтирання, закалювання, а також приучення до витривалості від голоду і спраги. Активні були поділені на два види: прості та складні. До перших віднесено вправи, що стосуються окремих частин тіла (голови, тулуба, кінцівок), а також органів чуття (зору, слуху, дотику), розвиток окоміру та визначення положень у просторі. До складних вправ належали ті, що потребують контролю різних функцій і проявів [1].

Йоганн Гутсмутс (1759–1839), викладач географії та ручної праці, у записці до другого видання твору «Гімнастика для юнацтва», який передавався державному міністру, писав: «Перш за все необхідно, щоб з тілесними вправами ознайомились у вищих освітніх закладах і особливо в наших університетах, з яких інтелігенція іде в міста та села в якості учителів. До всіх інших прошарків суспільства гімнастика має ще більш близький стосунок, бо їхнє тіло повинно служити державі. Найбільше це стосується воїнів».

До системи Гутсмутса входили такі вправи: стрибки в довжину, висоту, глибину та з жердиною; ходьба і біг в різних варіантах, біг з перешкодами (по нерівному, паханому ґрунту), на «приступ» і з доланням перешкод; метання різних предметів; різні види боротьби; лазіння різноманітними штучними та природними конструкціями (вправи в рівновазі на колоді, канаті, вузькому виступі, закріпленій дошці, матчі тощо); перенесення предметів різних за формою та обтяженням вправами; вправи з предметами тощо. Також Гутсмутс стимулював змагання серед учнів [2].

Фрідріх Людвіг Ян (1778–1852) був пастор, який підтримував вільний рух під час окупації Німеччини Наполеоном і розглядав фізичне виховання як елемент цієї боротьби. Він вважається батьком німецької гімнастики. На думку Яна, метою фізичного виховання є встановлення різнобічності освіти — інтелектуальної, духовної і тілесної. Основні вправи його системи: різновиди ходьби, бігу та стрибків; вправи на козлі й коні; вправи в рівновазі; вправи на паралельних брусах, які поділяються на вправи в упорах (прості й змішані) та з розхитуванням; вправи на горизонтальній перекладині у положенні висячи та в упорі, з перевертанням та махами; акробатичні вправи; боротьба, вправи з обтяженням, ігри [4].

Підготовку учнів Ян Фрідріх-Людвіг поділяв на два етапи. Перший — попередній — опанування простих вправ. Другий — вивчення вправ, що входять у систему. Урок він поділяв на дві рівні частини. Перша частина відводилась для вільних гімнастичних занять, де кожен сам обирає в чому вправлятися: чи в тому, що подобається, чи в тому, де відчуває слабкість або ж може відзначитися. Викладач та старости мали бути готові продемонструвати той чи той рух. Під час цих вільних занять учитель визначає уподобання та рівень підготовленості до обов'язкових вправ.

У другій частині уроку учні поділялись на групи залежно від рівня їхньої підготовки й виконували обов'язкові вправи.

Адольф Шпісс (1810–1858), викладач історії та співів, заклав основи шкільної гімнастики Німеччини. Основу складали вправи на паралельних брусах, коні, горизонтальній перекладині, а також на рівновагу, стрибки, метання; боротьба, танці тощо. Шпісс описав нові вільні та порядкові вправи (загальнорозвивальні та стройові), послідовно розробив вправи у положенні висячи та в упорах. Все це було викладено в його чотири томній праці «Учення про турненське мистецтво». Перспективу вільних вправ Шпісс вбачав в їх практичності, відсутності необхідності додаткового обладнання і разом з тим різнома-

нітності впливу на організм тих, хто займається. Сюди ж входили вправи на переміщення, перенесення обтяжень тощо. Шписс розробив масові, групові снаряди, пристосувавши їх до потреб школи. В німецькій системі фізичного виховання була встановлена така схема уроку: 1) порядкові та стройові вправи; 2) вільні вправи; 3) вправи з предметами (інвентарем); 4) вправи на снарядах (індивідуальні та масові); 5) ігри [1].

Франциско Аморос (1770–1848), військовий, прихильник Наполеона. Написав працю «Керівництво до виховання фізичного, гімнастичного та морального» з описом вправ у 53 таблицях. Аморос наслідував погляди Руссо та Песталоцці. Він розглядав фізичне виховання як науку про наші рухи у співвідношенні з нашою свідомістю, розумом, відчуттями та психічним станом і вважав базою розвитку наших здібностей.

Аморос конкретизує фізичне виховання для різних груп людей і поділяє на такі види: 1) гімнастика прикладна та індустріальна; 2) гімнастика сухопутна і морська; 3) гімнастика медична; 4) гімнастика сценічна або акробатична. Короткий зміст системи Амороса: елементарні вільні вправи з музичним супроводом та співами, ходьба та біг по місцевості з перешкодами на швидкість та витривалість; різноманітні стрибки, в тому числі з озброєнням; вправи в рівновазі й на висоті; додання перешкод (паркани, стіни, канали) з обтяженням, озброєнням і без; різні види боротьби; переміщення в складних умовах (канат, горизонтальна переклада, стіна або скеля з виступами); плавання в одязі й без, з обтяженням, зі зброєю, пірнання тощо, перенесення обтяжень та людей, метання, стрільба по статичних та рухомих мішенях, верхова їзда та вольтижировка, фехтування (в тому числі на коні), танці. Природність та військова спрямованість — основні риси системи Амороса.

Еміль Далькроз (1865–1925), композитор і музикант, створив систему ритмічної гімнастики, яка широко розповсюдилась в країнах Європи. Як професор гармонії Женевської консерваторії він навчав музикантів. Працюючи з музичним слухом, Далькроз почав з допоміжних методичних прийомів на уроках сольфеджіо, коли учні повинні були оплесками і притоптуваннями супроводжувати складне сприйняття ритму й тривалості композиції. Так поступово була створена ритмічна гімнастика, яка існує в різних варіаціях і до сьогодні.

Пер Генріх Лінг (1776–1839), літератор, поет, засновник шведської системи гімнастики. Він домігся створення у Стокгольмі Центрального інституту з підготовки викладачів гімнастики. Лінг розподіляв гім-

настику на такі види: 1) педагогічна; 2) військова (фехтування та боротьба); 3) лікувальна; 4) естетична. Зміст шведської системи: порядкові вправи (шикування, перешикування), підготовчі вправи (загальнорозвивальні), основні вправи. При цьому враховувались такі правила: 1) урок має містити різноманітні види вправ, щоб забезпечити розвиток всього організму; 2) всі вправи і рухи мають бути точними та сприяти формуванню постави; 3) вправи повинні бути симетричними для правої і лівої половини тіла; 4) вправи мають бути поточними і безперервними; 5) навантаження повинно нарощуватись поступово. Наприкінці слід зазначити, що шведська система створила прекрасний засіб — шведську стінку, яка є дуже раціональною та ефективною у проведенні занять [2, 3].

Європейські системи фізичного виховання значною мірою вплинули на розвиток та формування вітчизняної фізичної культури. Власне, вони фактично визначили напрям її розвитку.

Особливо слід відзначити вплив «сокольська системи», яка виникла в Чехії (Богемії) за часів панування австрійської монархії. Її засновником став Мирослав Тирш (1832–1884) — професор історії та мистецтва, доктор філології. Саме йому належала ідея створення чеського гімнастичного товариства, яке отримало назву «Сокіл». У 1862 р. Ця організація налічувала 8 спілок, а в 1865 р. — 21 з 1949 членами. В 1889 р. їх було вже 213 з 23 000 членів. В 1907 р. — 998 спілок з 78 300 дорослих членів. Було проведено 487 гімнастичних свят та 2585 екскурсій. Організація мала 136 стадіонів та приміщень для занять, 507 бібліотек та 200 читалень. Було прочитано 2735 загальноосвітніх лекцій.

У Російську імперію (а отже, й Україну, яка на той час входила до її складу) сокілництво почало проникати в 1900-х роках. У 1901 р. Російські представники взяли участь у сокольському зльоті у Празі. Перші спілки «соколів» було організовано в Москві, Києві, Петербурзі та Тифлісі. У 1911 р. відбувся перший з'їзд російського сокілництва. На 1914 р. у Росії налічувалося вже 42 осередки «соколів».

Цікавим є той факт, що система фізичного виховання «соколів» залишається базисом уроку фізичного виховання й до сьогодні. Це, зокрема, запропонований ними поділ заняття на три частини: підготовчу, основну і заключну. Основні засоби: загальнорозвивальні вправи з предметами і без, стройові, прикладні (долання перешкод, лазіння, різноманітні пересування, вправи з партнером, метання тощо), вправи на снарядах, вправи з м'ячем, вправи з обтяженням, бойові вправи (боротьба, кулачний бій, фехтування), рухові ігри та естафети, побудова пірамід, хороводи, танці тощо [1].

Відповідно система фізичного виховання і фізична культура в цілому формувалися на основі багатьох чинників. Найбільш вагомими з них, на нашу думку, є такі:

- 1) кліматичні та географічні умови проживання населення;
- 2) переважаючий світогляд, а також домінуючі релігійні погляди;
- 3) економічний рівень розвитку суспільства;
- 4) особливості менталітету та традицій;
- 5) рівень інформаційного обміну з іншими системами.

Названі чинники визначають напрям та традиційність системи фізичного виховання, яка будується на найбільш популярних і раціональних видах спорту, засобах та вправах, що дозволяють найбільш ефективно розв'язувати поставлені завдання. Слід зазначити, що раціональність системи — це, з одного боку, простота і дешевизна засобів, а з іншого — можливість отримати найбільший ефект. Яскравим прикладом цього є гімнастичні загальнорозвивальні вправи, які існують і будуть існувати завжди у різній інтерпретації їх використання.

Технічний прогрес сприяє впровадженню різноманітного інвентарю, пристроїв, снарядів, тренажерів та інших можливостей. Це розширює межі вже існуючих засобів фізичного виховання та будівництва систем, більш адаптованих до вимог сучасності.

Як свідчить досвід, впровадження таких систем зумовлене не теоретичними пошуками, а практичною діяльністю ентузіастів і новаторів, які створюють окремі елементи та системи в цілому, модифікуючи їх залежно від потреб і можливостей. При цьому фізична культура як напрям мистецтва містить не тільки класичні елементи, а й те, нове, що постійно привноситься та абсорбується природним добром. Критерієм життєздатності тих чи тих нововведень є їх ефективність у розв'язанні таких завдань.

#### 1. Виховні:

- 1) формування морально-етичних норм поведінки та властивостей характеру, а також здорового способу життя;
- 2) удосконалення психічних функцій (вольові виявлення, концентрація уваги та загострення сприйняття, покращення мисленневих здібностей, медитація та поєднання з «вищими принципами»).

#### 2. Оздоровчі:

- 1) засвоєння гігієнічних норм та закалювання;
- 2) культура харчування;
- 3) розвиток окремих систем і всього організму шляхом підвищення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості тощо.

3. Освітні — опанування навичок та умінь, які забезпечують безпеку та успішність життєдіяльності [3, 4].

Таким чином, фізична культура визначається рівнем свідомого ставлення до здоров'я і засобами дії на організм людини з метою його укріплення та розвитку. Основною метою фізичної культури є гармонійний розвиток особистості у двох взаємозумовлених напрямках — самовдосконалення та самопізнання. Рівень розвиненості суспільства визначає можливості системи фізичного виховання та використання досягнень прогресу. В той же час гіподинамія та інші шкідливі чинники нашої дійсності вимагають постійного вдосконалення фізичної культури й підвищення її ролі у сучасному світі.

### **Джерела**

1. Григорович В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта / В.В. Григорович. — М., 2008. — 274 с.
2. Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособ. для студ. высших учебных заведений / Б.Р. Голошапов. — М. : ФиС, 2001. — 298 с.
3. Столбов В.В. История физической культуры и спорта / Столбов В.В., Финочетова Л.А., Мельникова Н.Ю. — М. : ФиС, 2001. — 343 с.
4. Фейгин С.П. Развитие систем гимнастики в новое время / С.П. Фейгин. — М. : ФиС, 1940. — 72 с.

*В статье освещены личности основателей немецкой, французской, чешской и других систем физического воспитания, а также их вклад в формирование физической культуры как составной части жизни общества. Рассмотрено влияние этих систем на развитие физической культуры в Украине, которая в то время входила в состав Российской империи. Определены основные факторы, на которых формировались система физического воспитания и физическая культура в целом.*

**Ключевые слова:** физическая культура, исторические аспекты, социальные аспекты.

*The article highlights the personalities of the founders of German, French, Czech and other systems of physical education, as well as their contribution to the development of physical culture as an integral part of society. It examines the effect of these systems on the development of physical culture in Ukraine, which at that time was the part of the Russian Empire. It determines the main factors affecting development of the system of physical education and physical culture.*

**Key words:** physical culture, historical aspects, social aspects.