

Кельцинський університет імені Яна Кохановського
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

**СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНИ
(XVI – ПОЧАТОК XXI СТОЛІТТЯ):
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ**

Монографія

Луцьк
Вежа-Друк
2016

УДК 37.037(091)(438+477)«15/20»
ББК 75.3(4)+74.200.55
С 40

*Рекомендовано до друку вченою радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 4 від 26.11.2015 р.)*

Рецензенти:

Куц О. С. – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Херсонського державного університету;

Бельський Я. – доктор габлітований, професор, керівник кафедри теорії виховання Академії гуманітарних наук імені Олександра Гейштора (Республіка Польща);

Бєлікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

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

ISBN 978-617-7272-71-6

У монографії здійснено аналіз, узагальнення й порівняння в історичному розрізі багатовікового досвіду становлення та розвитку системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах Польщі й України протягом XVI – початку XXI ст.

Для студентів, аспірантів, учителів фізичної культури, наукових працівників та викладачів вищих навчальних закладів, усіх, хто цікавиться проблемою зарубіжного й українського досвіду в галузі фізичного виховання дітей та молоді.

**УДК 37.037(091)(438+477)«15/20»
ББК 75.3(4)+74.200.55**

ISBN 978-617-7272-71-6

© Вільчковський Е. С., Шиян Б. М.,
Цьось А. В., Пасічник В. Р., 2016
© Косенко А. О. (обкладинка), 2016

Світлій пам'яті

*Богдана Михайловича Шияна,
нашого друга, вченого і педагога*

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ 1. Становлення і розвиток системи фізичного виховання школярів у Польщі та Україні в XVI – на початку XX ст. 8	
1.1. Фізичне виховання в школах Польщі в період XVI – початку XX ст.	8
1.1.1. Фізичне виховання дітей і молоді в спадщині польських авторів XVI – початку XX ст.	8
1.1.2. Становлення фізичного виховання школярів у Польщі.....	28
1.2. Становлення системи фізичного виховання дітей та учнівської молоді в Україні в період XVI – початку XX ст.	33
1.2.1. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів та просвітителів.....	33
1.2.2. Козацькі традиції фізичного виховання дітей.....	38
1.2.3. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців.....	44
1.2.4. Фізичне виховання в родинній обрядовості українців.....	68
1.2.5. Особливості фізичного виховання школярів на українських землях у кінці XIX – на початку XX ст.	71
Висновки до 1 розділу.....	76
Розділ 2. Стан фізичного виховання учнів у польських та українських школах у першій половині XX ст. 79	
2.1. Фізичне виховання школярів у Польщі в міжвоєнний період (1918–1939 рр.).....	79
2.2. Система фізичного виховання українських школярів у період 1917–1941 рр.	89
Висновки до 2 розділу.....	97
Розділ 3. Розвиток системи фізичного виховання школярів у Польщі та Україні в 40–60-х роках XX ст. 100	
3.1. Становлення системи фізичного виховання дітей та молоді в Польщі після Другої світової війни (40–60-ті роки).....	100
3.2. Основні тенденції розвитку системи фізичного виховання українських школярів у 1945–1960-х рр.	108
Висновки до 3 розділу.....	111
Розділ 4. Особливості фізичного виховання молодого покоління Польщі та України в 70–90-х роках XX ст. 113	
4.1. Стан фізичного виховання дітей та учнівської молоді Польщі в 70–90-х роках XX ст.	113
4.2. Фізичне виховання українських школярів у 70–90-х роках XX ст.	122
Висновки до 4 розділу.....	126
Розділ 5. Реформування шкільної освіти в Польщі та Україні наприкінці XX – початку XXI ст. 128	
5.1. Сучасний стан фізичного виховання школярів у Польщі.....	128
5.2. Система фізичного виховання дітей та учнівської молоді на сучасному етапі розвитку шкільної освіти в Україні.....	144
Висновки до 5 розділу.....	180
Розділ 6. Фізичний розвиток та рухова підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України 182	
6.1. Фізичний розвиток учнів польських та українських шкіл.....	182
6.2. Стан рухової підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України.....	194
Висновки до 6 розділу.....	210
Загальні висновки	211
Список використаних джерел	216

ВСТУП

В умовах подальшої розбудови національної системи освіти в Українській державі фізичне виховання в загальноосвітніх школах ставить за мету забезпечити фізичне й психічне здоров'я учнів, їх усебічний фізичний розвиток, належну рухову підготовленість, надати необхідні знання з валеології, тобто підготувати їх до самостійного дорослого життя.

У наш час, коли Україна взяла курс на інтеграцію з європейською спільнотою, вивчення зарубіжних педагогічних технологій, пошук оптимальніших концептуальних підходів до розвитку національної освіти, ознайомлення з новаторським досвідом роботи вчителів є неодмінним чинником подальшої модернізації системи фізичного виховання дітей та молоді в нашій країні.

Серед основних напрямів підвищення якості освіти в різних країнах світу виділяються такі аспекти: методологічна і теоретична переорієнтація школи на особистість учня; визначення базового рівня змісту загальної освіти, обов'язкової для всіх; створення сприятливих педагогічних умов для досягнення визначеного рівня знань, умінь та навичок; модернізація технології навчання; підвищення рівня професіоналізму педагогів (Е. Вільчковський [56–68], М. Євтух [127; 128], В. Кремень [176], Т. Круцевич [178; 180], О. Куц [190–194], В. Новосельський [232], М. Носко [233–235], В. Пасічник [247–254], Т. Левовицький [456–457], А. Цьось [353–360], Б. Шиян [370–373], З. Яворський [430–433] та ін.).

Найближчою до України державою за географічним розміщенням, культурою, багатомістовими історичними зв'язками та слов'янським менталітетом є Польща. Ця країна має цікаві традиції та великий досвід у розвитку системи фізичного виховання дітей і молоді, оскільки ідеї обов'язкового фізичного виховання в системі шкільної освіти розглядалися ще в 1773 р. в Уставі Комісії народної освіти. Вони також були обґрунтовані в одній із перших у Європі монографій польського вченого-лікаря Є. Снядецького «Про фізичне виховання дітей», яка була видана в 1805 р. [509].

У наш час однією з основних навчальних дисциплін польських та українських загальноосвітніх шкіл, яка вивчається з першого класу, є фізичне виховання. Потужний потенціал цього предмета полягає в тому, що він не тільки сприяє покращенню стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості учнів, а й позитивно впливає на їх моральні, вольові та соціальні якості.

Протягом понад десяти років у Польщі відбувається реалізація реформи освіти, важливим елементом якої є удосконалення системи фізичного виховання школярів, зокрема поступове введення щоденних уроків із фізичного виховання в усіх класах основної школи, гімназії та ліцею; дозвіл учителю складати авторські програми для тих класів, з якими він працює; більша його самостійність у виборі засобів фізичної культури для комплексної реалізації оздоровчих, виховних та освітніх завдань у навчально-виховному процесі з фізичного виховання, ін.

У нашому дослідженні була поставлена **основна мета** – визначити особливості, тенденції та напрями еволюції системи фізичного виховання дітей і молоді в Польщі в період XVI – початку XXI ст.

Ретроспективний аналіз літературних джерел та архівних матеріалів свідчить про певну етаповість у розвитку системи фізичного виховання молоді в Польщі та Україні. Саме історично-педагогічний підхід у вивченні означеної проблеми дає можливість глибше зрозуміти закономірності поступового розвитку системи фізичного виховання дітей та молоді, їх зумовленість суспільним, економічним, соціально-культурним та іншими чинниками, виявити зв'язки між ними й об'єктивно оцінити сучасний стан навчально-виховного процесу з цього предмета та напрями його подальшої еволюції. На думку відомого вченого у галузі фізичного виховання М. Демеля, «історія допомагає теорії в її контрольній функції: чи ця галузь поступово розвивається, регулярно чи хаотично, просувається вперед чи повертається на старі позиції» [398, с. 10].

Хронологічні межі дослідження охоплюють період становлення та подальшого розвитку системи фізичного виховання дітей та молоді, починаючи від XVI і до початку XXI ст. На основі аналізу історичної, суспільно-політичної, педагогічної, спеціальної літератури та архівних документів пропонуємо такі основні періоди:

- період становлення системи фізичного виховання дітей та молоді на польських землях, починаючи від XVI ст. до 1918 р. (створення незалежної Польщі);
- період формування національної системи фізичного виховання молоді від 1918-го до 1939 р. (міжвоєнний період);
- післявоєнний період, який мав свої специфічні етапи (1945–1960 та 1970–1980 рр.);
- сучасний період активного реформування системи освіти (1990–2015 рр.).

Кожен із цих історичних етапів мав свої характерні особливості, пов'язані з потребами суспільства та державними завданнями, що ставилися перед цією галуззю освіти. Визначені етапи відображають динаміку соціально-економічного розвитку Польщі, її політичний устрій, наукові досягнення та методичне забезпечення системи фізичного виховання школярів, вимоги польського суспільства щодо підготовки молоді засобами фізичної культури до самостійного життя, високопродуктивної праці й безпеки своєї Батьківщини.

Запропонована монографія присвячена розкриттю становлення та еволюції системи фізичного виховання дітей та молоді в загальноосвітніх школах України та Польщі в широкому історичному плані, починаючи від XVI ст. й до наших днів.

У першому розділі *«Становлення і розвиток системи фізичного виховання школярів у Польщі та Україні в XVI – на початку XX ст.»* здійснено ретроспективний аналіз архівних матеріалів, документів, наукових праць і публікацій відомих польських та українських педагогів, лікарів, громадських діячів щодо обґрунтування й пропаганди ефективного впливу засобів фізичної культури на зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку й виховання позитивних моральних якостей у дітей та молоді.

У другому розділі *«Стан фізичного виховання учнів у польських та українських школах у першій половині XX ст.»* проаналізовано фізичне виховання учнів у міжвоєнний період, розглянуто зміст навчальної роботи з цього предмета та його ефективність у загальноосвітніх школах.

У третьому розділі *«Розвиток системи фізичного виховання школярів у Польщі та Україні в 40–60-х роках ХХ ст.»* розкрито функціонування системи фізичного виховання дітей та молоді в загальноосвітніх школах після закінчення Другої світової війни. Показано особливості її змісту порівняно з вимогами до цього навчального предмета в школах міжвоєнного періоду.

У четвертому розділі *«Особливості фізичного виховання молодого покоління Польщі та України в 70–90-х роках ХХ ст.»* розглянуто розвиток системи фізичного виховання учнів польських та українських шкіл у цей період, проаналізовано позитивні та негативні аспекти функціонування цієї галузі педагогічної освіти, які були пов'язані із політичною та економічно-господарською кризою в країні від другої половини 70-х та у 80-х роках минулого століття.

У п'ятому розділі *«Реформування шкільної освіти в Польщі та Україні наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст.»* проаналізовано сучасний стан фізичного виховання дітей та учнівської молоді, а також особливості організації та змісту цієї навчальної дисципліни у зв'язку з вимогами реформування освіти в Польщі та Україні.

У шостому розділі *«Фізичний розвиток та рухова підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України»* розглянуто сучасний стан фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей і молоді польських та українських шкіл.

Запропонована монографія є першою спробою проаналізувати, узагальнити й порівняти в історичному плані багаторічний досвід становлення та розвитку системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах Польщі та України. Сподіваємося, що книга буде корисною для вчителів фізичної культури, викладачів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю, студентів, наукових працівників та аспірантів, які цікавляться проблемами зарубіжного досвіду в галузі фізичного виховання дітей та молоді.

РОЗДІЛ 1

СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНІ В XVI – НА ПОЧАТКУ XX СТ.

1.1. Фізичне виховання в школах Польщі в період XVI – початку XX ст.

1.1.1. Фізичне виховання дітей і молоді в спадщині польських авторів XVI – початку XX ст.

Пробудження інтересу суспільства до фізичного виховання як складової частини всебічного розвитку людини в Польщі можна віднести до епохи Відродження. В цей історичний період (від XVI ст.) починається поступовий перехід світової спільноти до капіталістичних стосунків у суспільстві.

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. Він відображений і в працях польських педагогів, громадських діячів і мислителів, які розглядали використання засобів фізичної культури як обов'язкову умову всебічного розвитку, зміцнення здоров'я та виховання позитивних рис характеру молодих поколінь.



Вправи з м'ячем, XVI ст.

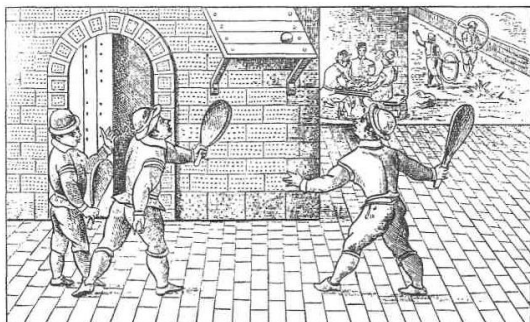


Акробатичні вправи, XV ст.



Гра в теніс, XVII ст.

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

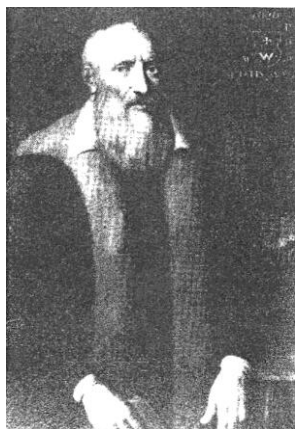


Теніс, шахи, катання обруча, XV ст.



Ігри та фізичні вправи в Середньовіччі

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).



Себастьян Петрици – професор Ягеллонського університету (м. Краків, Польща)

У своїй праці «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. Він вважав, що у фізичному вихованні молодих поколінь із раннього віку слід застосовувати рухливі ігри, плавання, біг, стрибки, метання, боротьбу (для юнаків) та інші вправи, але одночасно відзначав важливість оптимального дозування фізичних навантажень, указував на потребу дотримуватися гігієнічних засад і раціонального харчування дітей та молоді [483].

Відповідно до поглядів грецького філософа Арістотеля щодо гармонійного фізичного та розумового розвитку молоді С. Петрици підкреслював, що виконання фізичних вправ має бути підпорядковане також вимогам морального виховання (формування дисциплінованості, взаємодопомоги). Для проведення занять із фізичного виховання у школах, зазначав С. Петрици, 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. Слід констатувати, що ця позиція вченого щодо необхідності спеціальної підготовки вчителя, який би забезпечував фізичне виховання учнів у школі, була в ті часи новаторською в Польщі. Погляди С. Петрици на фізичне виховання дітей та молоді можна вважати найбільшим досягненням польської педагогіки епохи Відродження [483].

Певне значення для створення польської системи фізичного виховання мали погляди видатного письменника, публіциста і реформатора А. Ф. Моджевського (1503–1572). Автор книги «Про поліпшення Речі Посполитої» (1551 р.) вважав фізичне виховання одним із найважливіших чинників протиставлення доктринерському, схоластичному підпорядкуванню школи інтересам консервативної частини суспільства (до них належало також духовенство). Він писав, що тільки добра школа може забезпечити державі належне функціонування. У змісті навчання нової гуманістичної школи, на думку А. Моджевського, обов'язково мають бути заняття із фізичного виховання учнів. Він підкреслював також важливість цих занять у підготовці юнаків до військової служби. Рекомендуючи застосовувати у фізичному вихованні дітей та молоді різноманітні й цікаві для них вправи, він писав про розумний підхід щодо дозування цих рухів. «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» [467, с. 94].

Аналізуючи діяльність А. Моджевського, польський історик Л. Курдибаха підкреслює, що письменники-гуманісти часто звертали увагу на необхідність фізичного виховання молоді. Однак рідко хто з них так, як А. Моджевський, розумів значення фізичної підготовленості для інтелектуального розвитку молодих поколінь. «Тому він заслуговує на те, щоб у Польщі всі вчителі фізичної культури ґрунтовно ознайомилися з його працею, яка значно випередила свою епоху» [454, с. 92].

Про необхідність фізичного виховання як важливого засобу зміцнення здоров'я і покращення фізичної підготовленості молоді писав М. Рей (1505–1569). У книзі «Життя порядної людини» він наголошує на тому, що обов'язком молоді є систематичне виконання фізичних вправ, починаючи з дитинства. М. Рей вважав, що 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 [454].

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 [454].

Професор права академії в м. Вільні А. Олізаровський (1618–1658) у монографії «Про політичність суспільства» (1651 р.) підсумував теоретичну та політичну думку 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 [454].

Таким чином, в епоху Відродження польські вчені та лікарі вважали фізичне виховання складовою частиною всебічного виховання дітей і молоді. Вони обґрунтовували його вплив на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток та виховання моральних якостей, розробили цінні практичні рекомендації. Щодо аспекту застосування фізичних вправ, вони заклали підвалини теорії і методики фізичного виховання дітей та молоді як нової педагогічної галузі. Слід констатувати, що в цей історичний період, особливо серед польської інтелігенції, значно поширилася думка про необхідність застосування фізичного виховання для гармонійного розвитку молодого покоління, яка відповідала концепціям педагогів-гуманістів Західної Європи (А. Паре, Еразма Роттердамського, Т. Мора, Т. Еліота та ін.). Водночас в окремих позиціях думка польських учених була більш конструктивною, ніж у європейських педагогів, й орієнтувалася на майбутній розвиток цієї педагогічної галузі. Як приклад, можна посилаючись на погляди С. Петрици про необхідність підготовки вчителя з цієї навчальної дисципліни та А. Моджевського щодо обов'язкового введення фізичного виховання в польських школах.

Гуманістичні концепції освіти й виховання дітей та молоді того часу відводили фізичному вихованню одне з провідних місць у гармонійному психофізичному розвитку людини, але набули більш реалістичного втілення у наступному – XVIII ст., коли розпочався новий період розвитку європейської культури, який отримав назву епохи Просвітництва. У ті часи в усіх країнах Європи значно поживавилася 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.

Ситуація зі станом здоров'я населення Європи у XVIII ст. була дуже складною, що пов'язували з інтенсивним розвитком промисловості й важким економічним становищем пролетаріату. Значно погіршився санітарний стан води, землі та повітря, дуже тяжкими були побутові умови робітників фабрик, заводів, шахт та інших промислових підприємств, що сприяло поширенню інфекційних хвороб (віспа, туберкульоз, холера, грип та ін.). За рік вимирало більше населення (переважно найбільшій її частині), ніж за роки війни.

У цьому столітті 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.). Слід зазначити, що в епоху Просвітництва були розроблені нові гуманістичні концепції освіти й виховання дітей та молоді. Вони передбачали обов'язкове застосування фізичного виховання, якому відводилося одне з провідних місць у гармонійному психофізичному розвитку людини. В педагогічній літературі цього історичного періоду ширше теоретично обґрунтувалася необхідність впровадження засобів фізичної культури для молодих поколінь у системі шкільної освіти.

Прогресивні ідеї щодо необхідності застосування фізичної культури в повсякденному житті людей різних вікових груп розробив відомий педагог Г. Пірамович (1735–1801). У праці «Обов'язок учителя» (1777 р.) він указував на важли-

вість 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. Г. Пірамович одним із перших звернув увагу на необхідність фізичного виховання жінок. Він вважається одним з ініціаторів шкільного гігієнічного виховання в Польщі [487].

Серед найважливіших рис учителя фізичної культури Г. Пірамович відзначав: ретельність у підготовці до уроків, проведення щоденного аналізу своєї праці в школі, самооцінку, щирість, скромність та доброзичливість до своїх учнів. На його думку, вчитель повинен постійно турбуватися про покращення умов життя дітей, дотримання ними вимог гігієни, гартування організму і зміцнення їх фізичних сил, а також підтримувати й опікуватися хворими дітьми. Важливою рисою вчителя, на його думку, мала бути його особиста загальна культура. Г. Пірамович підкреслював необхідність формування у вчителя таких професійних умінь, які б давали йому можливість не тільки ефективно працювати в школі, а й за її межами. До умінь, які потрібні вчителю для успішної педагогічної діяльності поза школою, він відносив: спілкування з батьками, встановлення безпосереднього контакту з представниками шкільних та освітніх (регіональних) влад, суспільно-культурним середовищем [487].

Особливо важливу роль у розвитку польської шкільної освіти, зокрема й фізичного виховання дітей та молоді, відіграла Комісія народної освіти (КНО), яка почала свою реформаторську діяльність у 1773 р. КНО була створена з ініціативи авторитетних представників польського Просвітництва, які були в оточенні короля Польщі Станіслава Понятовського. Це був перший у Європі державний орган, який здійснював у країні контроль над усіма навчальними закладами: від елементарних (початкових) шкіл до університетів. Діяльність КНО була новаторською не тільки для Польщі, а й для інших західноєвропейських країн, у яких у ті часи не було державних організаційних структур, що проводили подібну роботу з освіти та виховання дітей і молоді [528].

Слід зазначити, що на зміст та виконавчі функції Комісії народної освіти значний вплив мав доробок польських учених і педагогів, які обґрунтували необхідність уведення фізичного виховання до навчальних закладів. Серед них можна назвати С. Конарського (1700–1773), який широко застосовував фізичні вправи і засоби гігієни в школі лицарів С. Понятовського, реалізуючи авторську програму фізичного виховання, спрямовану на підготовку офіцерів польської армії [445].

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.); А. Поплавський (1739–1786) у проекті «Про розпорядження та удосконалення громадянської освіти» (1774 р.); 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 [487; 489; 527].

А. Поплавський у проекті «Про розпорядження та удосконалення громадянської освіти», визначаючи важливість фізичного виховання дітей, писав: «Фізич-

не 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» [142, с. 23].

А. Каменецький, 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» [439, с. 93].

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.

З перших кроків своєї діяльності Комісія народної освіти визначила провідні функції фізичного виховання і його роль у загальному вихованні та навчанні школярів. Воно розглядалося як інтегральний компонент інтелектуального, морального та суспільного виховання дітей і молоді. В XXV розділі постанов КНО, який мав назву «Виховання фізичне», було сформульовано мету фізичного виховання молодих поколінь: «Постійною турботою про дитину від перших днів її життя має бути турбота про її здоров'я, розвиток сил, намагання збільшувати їх із віком, завжди мати на меті зробити людину щасливою, готувати її до виконання своїх обов'язків, такою є основа фізичного виховання» [528, с. 135]. Реалізація мети була обов'язком не тільки педагогів, а й батьків. У кінці цього розділу було вказано, що нероздільним є взаємозв'язок виховання морального з вихованням фізичним, це дає суспільству порядну людину, а Вітчизні доброго громадянина. На думку істориків педагогіки, цей розділ опрацював переважно Г. Пірамович, який тривалий час був відповідальним секретарем Комісії народної освіти.

Турбота про зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, покращення рухової підготовленості дітей та молоді в концепціях освіти КНО виникали з об'єктивних причин. У другій половині XVIII ст., у період розвалу феодального ладу, повставали потреби суспільства в модернізації системи освіти та розвитку різних галузей науки, зокрема педагогіки.

Комісія народної освіти не обмежувала своєї діяльності лише обґрунтуванням та ствердженням важливості й потреби виконання фізичних вправ дітьми та молоддю. Вона 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 [527].

За фізичне виховання в школах відповідальними перед КНО були так звані директори, які організовували та проводили з учнями рухливі ігри, різноманітні фізичні вправи залежно від матеріальної бази школи, наявності гімнастичного майданчика, кліматичних умов регіону та ін. 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 [528].

У програмі навчання учнів фізичних вправ, що її пропонувала КНО для шкіл, було узагальнено засоби, рекомендовані в попередньо виданих публікаціях С. Конарського [445], Е. Кітовича [443], Г. Пірамовича [440] та ін. Фізичні вправи (біг на швидкість та витривалість, метання предметів, вправи з гантелями, стрибки через перешкоди та ін.) й рухливі ігри проводилися переважно на свіжому повітрі й були спрямовані на комплексний розвиток рухових якостей учнів. Їм також пропонувалися фехтування, їзда на конях та плавання. Рекомендовані засоби фізичної культури мали не тільки забезпечити дітям та молоді всебічний фізичний розвиток, зміцнити їхнє здоров'я, а й підготувати юнаків до військової служби.

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» [528, с. 94].

Щоденні рекреаційні форми, основним змістом яких були рухливі ігри, проводилися на свіжому повітрі восени, весною та влітку, коли погодні умови сприяли цьому. Організовували їх з учнями після обіду. У підрозділі постанов КНО «Час, вільний від навчання» було записано, що рекреаційні форми мають організовуватися двічі на тиждень, а кожного дня директори з учнями повинні обов'язково виходити на прогулянки, незважаючи на погодні умови. Було розроблено й рекомендації щодо проведення рухливих ігор під час рекреацій, визначено найбільш корисні з них, які сприяють розвитку спритності, швидкості, сили та мужності у школярів.

Велику увагу Комісія народної освіти приділяла проведенню шкільних екскурсій (одноденних туристських походів), вважаючи, що вони мають значну цінність для учнів із рекреаційного, оздоровчого та пізнавального поглядів. Застосування в школах таких екскурсій знайшло багато прихильників серед педагогів та лікарів, які підтримували ініціативу вчителів в організації цих оздоровчо-пізнавальних заходів з учнями різних вікових груп [422].

У своїй діяльності КНО приділяла значну увагу вирішенню гігієнічних проблем та застосуванню засобів гігієни для покращення здоров'я школярів. У цьому зв'язку вживали заходів щодо поліпшення гігієни шкільних будинків та класних приміщень (провітрювання, освітлення, забезпечення учнів столами та стільцями відповідно до їх зростових параметрів тощо), а також дотримання правил особистої гігієни кожним учнем. До навчальних планів шкіл було введено предмет «Про збереження здоров'я», а в постановах КНО подавалися рекомендації для вчителів і батьків щодо вимог гігієни в навчально-виховному процесі в школі, а також їх реалізації в домашніх умовах. Учителі були зобов'язані контролювати побут своїх учнів.

Комісія народної освіти не оминула увагою і виховання дівчат, оскільки в цей період у Польщі їх навчання було занедбане, загальноосвітніх шкіл для них не було. Навчання й виховання у приватних будинках заможних сімей здійснювали індивідуально запрошені педагоги під опікою матерів, проводили його також у

костелах. Від другої половини XVIII ст. серед заможних громадян (переважно шляхти) стало модним віддавати дівчат на навчання в пансіони (типу шкіл-інтернатів). За рекомендацією КНО в цих навчально-виховних закладах фізичне виховання мало характер гігієнічно-рекреаційний і було скероване переважно на охорону та зміцнення здоров'я вихованок. До рекреаційних занять входили прогулянки, а також рухливі ігри на свіжому повітрі. У більшості пансіонів обов'язковим було навчання дівчат бальних танців (мазурка, краков'як та ін.) [411].

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

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 упливали на виховання позитивних рис особистості.

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.

Велика заслуга КНО в розвитку галузі фізичного виховання полягала не тільки в обґрунтуванні важливості обов'язкового виконання дітьми та молоддю фізичних вправ і впровадження їх до польських шкіл, а також у новаторському на той історичний період підході до цієї виховної системи, з позиції всебічного виховання громадянина – патріота своєї Вітчизни.

Постанови Комісії народної освіти не були повністю реалізовані у XVIII ст. Перший у Європі уряд шкільної освіти був джерелом творчих ідей для подальшого розвитку теорії і практики фізичного виховання в XIX – на початку XX ст. Спадщина КНО в галузі фізичного виховання дітей та молоді понад 100 років позитивно впливала на розвиток науки про фізичне виховання. В історії польського шкільництва є багато прикладів, коли після завершення діяльності КНО (1794 р.) фізичне виховання залишалося в школах одним із головних складників навчально-виховного процесу учнів. Прикладом цього може бути Волинська гімназія в м. Кременці, програма якої передбачала значний обсяг фізичних вправ у навчальному режимі учнів.

На переломі XIX–XX ст. до спадщини Комісії народної освіти в галузі фізичного виховання дітей та молоді зверталися майже всі вчені-педагоги, які обґрунтовували свої концепції з цього розділу навчально-виховної роботи школи і видавали методичні публікації: Г. Йордан, Я. Давид, С. Карпович та ін. Навіть на з'їзді вчителів у 1919 р., коли Польща вже отримала незалежність, мали місце посилення на Постанову КНО щодо фізичного виховання школярів та в її рішеннях було зафіксовано обов'язкове проведення двічі на тиждень рекреаційних занять після обіду зі всіма учнями шкіл різних типів [422].

Педагогічні ідеї щодо виховання молодого покоління епохи Просвітництва, соціальні, економічні й культурно-освітні зміни в суспільстві, зокрема можливість частини заможного міщанства перейти до шляхти (привілейованого класу), спричинили розвиток зацікавленості засобами фізичної культури й застосування їх у повсякденному житті; сприяли пропаганді необхідності впроваджувати фізичне виховання до польських шкіл. Тому, коли в XIX ст. фізична культура стала соціальним явищем, суттєвими чинниками, які вплинули на її подальший розвиток, були теоретико-методичні і організаторські досягнення в галузі фізичного виховання дітей та молоді епохи Просвітництва.

У XIX та на початку XX ст. інтенсивно розвивалося фізичне виховання школярів у Західній Європі. На початку цього періоду 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 другій половині XIX ст. серед учнівської та студентської молоді були поширені різні види спорту.

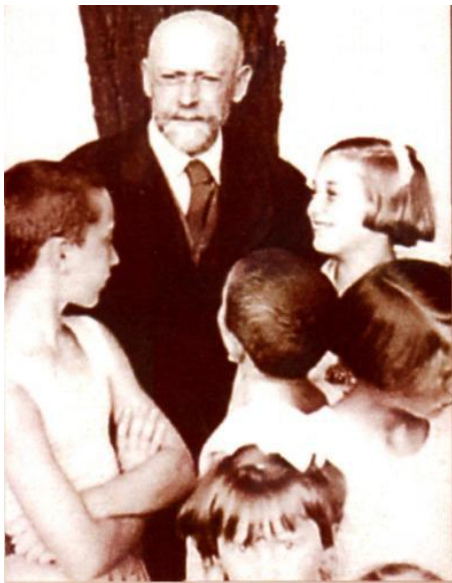
Наприкінці XVIII ст. Польща втратила свою незалежність й була поділена на три частини. Втрата незалежності значно загальмувала подальший розвиток освіти, особливо розбудову загальноосвітніх шкіл на польських землях. Кожна з держав (Росія, Австро-Угорщина, Пруссія) насаджувала в цих регіонах свої вимоги щодо шкільної освіти, намагаючись зробити школу інструментом власної ідеології. У таких умовах важко було створювати нові концепції модернізації системи освіти, реформувати її, а також розвивати теорію та методику фізичного виховання. Проте, незважаючи на ці труднощі, прогресивні педагоги, лікарі, філософи, публіцисти ініціювали розвиток національної освіти й надалі підтримували новаторські ідеї, які були сформульовані їх попередниками, а також закладені в постановках Комісії народної освіти щодо системи фізичного виховання школярів.

Одним із найбільш відомих польських представників теоретичної думки із фізичного виховання кінця XVIII – початку XIX ст. був лікар-педіатр, біолог і педагог Е. Шнядецький (1768–1838), який вважається послідовником Г. Пірамовича та інших реформаторів фізичного виховання. Він не тільки як лікар, що вболіває за здоров'я дітей, а також як педагог, гуманіст та громадський діяч усе свідоме життя намагався допомогти суспільству в гармонійному розвитку духовних і фізичних сил молодих громадян Польщі. У популярній книжці «Про фізичне виховання дітей» (1805 р.) він обґрунтував 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» [509, с. 9].

Метою фізичного виховання, на думку Е. Шнядецького, «є таке виховання людини, щоб усі частини її тіла були гармонійні й міцні, всі почуття добрі, всі тілесні органи досконалі» [509, с. 7]. Його праця розглядає педагогічні аспекти фізичного виховання. Він першим у Польщі сформулював основні засади, якими належить керуватися у психофізичному розвитку дітей, і переконливо довів необхідність застосування фізичних вправ у процесі освіти та виховання молодого покоління.

Е. Снядецький уважав, що в навчанні та вихованні не може бути будь-якого постійного зразка чи ідеалу. «Людина не може бути постійно однією і тією ж. Природа любить різноманітність. Тому, коротко говорячи, кожна людина повинна бути досконала сама по собі і своїм шляхом досягнути досконалості для себе, а також для суспільства, в якому народилася» [170, с. 8]. Зважаючи на це, він указує на необхідність пізнання фізичних і психічних особливостей дітей. «Майстер, який хоче займатися вихованням, повинен, передусім, знати цей сирий матеріал, ті першооснови людини, з котрих має народитися твір його мистецтва» [509, с. 8].

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 року). До речі, ця класифікація не втратила своєї актуальності до наших часів [509]. 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 [509].



Януш Корчак з учнями

вправ дітьми, які мають вади здоров'я, та ін.» [400, с. 2–4].

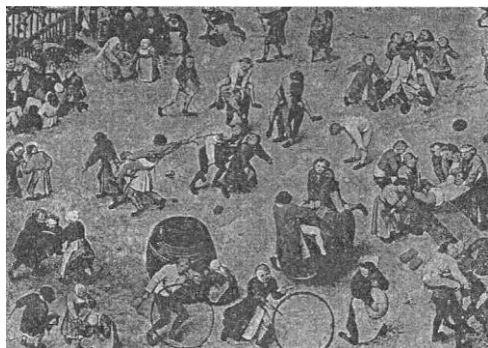
Цікаві дослідження на стику історії фізичної культури та етнографії, узагальнені в книзі «Ігри і забави різних соціальних прошарків» (1831 р.), провів Л. Голембівський (1773–1849). Матеріали для цієї публікації автор збирав під час особистих спостережень у різних регіонах Польщі, а також аналізуючи журнальні статті з цієї проблеми. Книга ця мала енциклопедичний характер. У

Януш Корчак у вступі до чергового видання публікації Е. Снядецького в 1920 р. писав, що ця книжка ще чекає свого рецензента, ми ж іще не доросли до того, щоб належним чином оцінити цю публікацію, а стати перед ним навколішки не маємо ані часу, ані сил. Якщо Джон Локк хотів виховати джентльмена, то Е. Снядецький мріяв виховати лицаря без шаблі, але сильного духом [509].

Відомий польський вчений М. Демель, який написав передмову до перевидання цієї книги (1956 р.), справедливо зазначає: «Можна стверджувати, що з ідей Е. Снядецького сучасна методика фізичного виховання молодих поколінь буде брати багато корисного для себе. Зокрема про застосування індивідуального підходу у фізичному вихованні, необхідність виконання фізичних

першій її частині подано зміст рухливих ігор, які були найбільш популярні серед дітей, молоді та дорослих. Їх проводили переважно на свіжому повітрі в різні пори року. Автор описує ігри періоду середньовіччя, значна частина яких була вже забута, втратила з часом свою популярність і не застосовувалася в ігровій практиці [411].

Рухливі ігри були найбільш популярним засобом фізичної культури серед дітей та молоді різних регіонів Польщі. Вони віддзеркалювали економічну структуру країни, в якій сільське господарство було основним заняттям більшості населення, а також джерелом доходу привілейованого класу. В 1820 р. понад 80 % населення Польщі працювало в сільському господарстві. Це певним чином впливало на загальну культуру суспільства, в тому числі й на фізичну культуру, зокрема на зміст рухливих ігор. Ці особливості відмічає у своїй публікації Л. Голембіовський, посилаючись на те, що в різних регіонах Польщі склалися свої традиційні ігри, сюжет яких (особливо в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку) часто пов'язаний з імітацією природних явищ, тварин, птахів, праці селян та ін. [415].



Рухливі ігри дітей, XVI ст.



Рухливі ігри дітей. Фрагмент картини, XVI ст.

Поряд з описом змісту та правил проведення різноманітних ігор Л. Голембіовський розробив їх класифікацію, а також спробував оцінити їх виховну цінність. Автор поділяє великий практичний матеріал на два розділи: ігри та музика й танці. Серед ігор він виділяє: дитячі (для дітей дошкільного та шкільного віку), для студентської молоді, а також азартні ігри. Однак слід констатувати, що запропонована класифікація не була ідеальною і викликала критичні зауваження з боку вчителів. Це була одна з перших праць, де узагальнено великий практичний матеріал, який був цінним не тільки для методики фізичного виховання дітей та молоді, а й для історії фізичної культури й етнографії [415].

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. Водночас, як указував автор, 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 [386].



Рухливі ігри школярів, XVII ст.



Катання на ковзанах, XVI ст.

Л. Берковський підкреслював істотне значення гімнастики в житті молодого покоління, необхідність виконувати гімнастичні вправи для їх гармонійного розвитку та покращення психічного здоров'я, а також практичну прикладність цих засобів у суспільному житті.



Людвиг Берковський – професор Ягеллонського університету (м. Краків)

Відповідальність за психофізичний розвиток дітей та молоді, на думку Л. Берковського, повинні нести не тільки школа, а й батьки. Школа має перебувати під постійним контролем держави щодо організації фізичного виховання учнів, а система шкільного фізичного виховання повинна спиратися на досягнення теорії та практики в цій галузі [50].

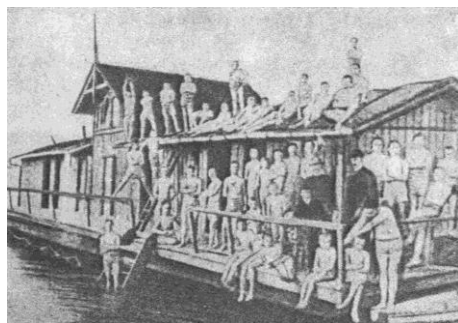
Він був засновником першої школи гімнастики в Польщі (1838 р.), у якій працювали відділення гімнастики: для малих дітей (4–7 років), для хлопців (8–12 років), для дівчат (8–12 років), ортопедичної гімнастики та вольтижування (маніпулювання різними предметами). До програми школи Л. Берковського поряд 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. Пізніше, 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. Керівником цієї школи був сам Л. Берковський, який також проводив заняття з гімнастики. Однак школа існувала лише чотири роки (1838–1841), і у зв'язку з фінансовими проблемами (оплата учнів за навчання була символічна) її закрили [411].

Педагогічна та громадська діяльність професора Л. Берковського як засновника першої гімнастичної школи в Польщі мала піонерський характер і відіграла значну роль у популяризації фізичного виховання серед учнівської молоді та по-

дальшого розвитку фізичної культури в Галичині. За його прикладом у 60–70 роках XIX ст. у різних регіонах Польщі було відкрито ряд гімнастичних шкіл.



Веслування на р. Вісла, XIX ст.



Школа плавання на р. Вісла, 1911 р.

Багаторічні дослідження проблеми взаємозв'язку між виконанням фізичних вправ та станом здоров'я проводив доктор медицини А. Бароц, який працював ординатором лікарні в Лодзі від 1860-го до 1870 р. На підставі зібраного емпіричного матеріалу він 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 [411].

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. Ця публікація мала популярність у гімназисток та молодих жінок з інтелігенції, які, спираючись на методичні поради доктора А. Бароца, самостійно виконували гімнастичні вправи для особистого фізичного розвитку (добра постава та фігура) і для зміцнення здоров'я.

Серед авторитетних громадських діячів Польщі першої половини XIX ст. слід назвати педагога й публіциста Е. Естковського (1820–1856), редактора першого педагогічного журналу «Школа польська» (1848–1853 рр.), який активно займався популяризацією фізичного виховання та ролі вчителя в його практичній реалізації в школі. Його діяльність мала важливе значення для обґрунтування ролі фізичного виховання у процесі всебічного розвитку молодого покоління [411]. Важливою професійною якістю учителя фізичної культури, на думку Е. Естковського, 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. На шпальтах журналу «Школа польська» Е. Естковський опублікував численні статті з питань фізичного виховання дітей та молоді. Він, зокрема, активно популяризував педагогічні погляди Я. Снядецького [471].

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

виховання дітей та молоді. Друга половина XIX ст. в Польщі дала можливість значно поширити практику застосування системи фізичного виховання учнів шкіл, а також поглибити дослідження теоретико-методичних аспектів цієї галузі. Зокрема, проведено емпіричні дослідження, присвячені впливу фізичних вправ на онтогенетичний розвиток людини.

Однією з перших праць методичного характеру була книга Е. Супінського «Про гімнастику» (1867 р.). Головне завдання фізичного виховання, як уважав автор, є його протидія негативному впливу цивілізації, що обмежує рухову активність людей різного віку, включаючи дітей та молодь, що призводить до ослаблення їхнього здоров'я. Він рекомендував систематичне виконання гімнастичних вправ не тільки дітям та молоді, а й дорослим людям як «засіб, що протидіє старінню нашого тіла, зниженню почуттів, а часто виступає проти ослаблення розуму» [513, с. 58].

Е. Супінський вважав гімнастику універсальним засобом фізичного виховання. Систематичне виконання гімнастичних вправ позитивно впливає не тільки на фізичний, а й на психічний розвиток людини. Гімнастика охоплює різноманітні вправи, які корисні для розвитку сили, спритності, гнучкості, а також мужності, швидкості реакції тощо. Застосування гімнастичних засобів є, на думку Супінського, одним із чинників усебічного розвитку людської особистості [513].

Подібне значення мали праці лікаря, педагога та пропагандиста гімнастики Е. Мадейського (1832–1906). Найпопулярнішою серед них була монографія «Раціональна гімнастика з позиції лікарського історико-критичного оцінювання» (1871 р.). У ній автор розглядав оздоровчі аспекти гімнастики, засоби якої рекомендував раціонально застосовувати, тобто враховувати вплив цих вправ на організм, біологічні потреби організму людини в руху (особливо в дітей), характер виконаної праці [461].

Гімнастика, на думку Е. Мадейського, 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 своїй раціональній гімнастиці та в інших методичних публікаціях він розвивав концепцію про необхідність поширення рухової активності дітей та молоді. Публікації Е. Мадейського для тих часів мали новаторський характер, тому що автор переконливо обґрунтував з позиції лікаря оздоровчо-розвивальну функцію фізичних вправ, а також показав тісний зв'язок фізичного виховання з усебічним розвитком людської особистості. Він віддавав пріоритет гімнастиці шведській і критикував німецьку гімнастику, яка, на його думку, не відповідає потребам дітей та молоді, що навчаються у школах [461].

У цей період значний інтерес у польських педагогів викликала проблема фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Активно працювала в цій галузі М. Верихо-Радзивіловичева (1858–1914), автор методичної праці «Гімнастика для дітей 4–9 років» (1887 р.). Вона приділяла значну увагу розвитку основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання тощо) дітей цього віку. На її думку, в цьому віковому періоді рухливі ігри є для дитини не тільки засобом, що задовольняє її біологічну потребу в руховій діяльності, а й чинни-

ком, який дає можливість виховувати певні правила поведінки дітей у середовищі, що оточує [411].

Проблематика фізичного виховання учнівської молоді широко обґрунтована в наукових працях Я. Давида (1859–1912) та С. Карповича (1864–1921). Потреби в руховій активності дітей та молоді Я. Давид пов'язував із прогресом цивілізації та інтенсивним процесом урбанізації населення Польщі, визначаючи необхідність спорудження спеціальних спортивних комплексів (стадіонів, залів, басейнів) та майданчиків для оздоровчої рекреації, занять фізкультурою та спортом людей різних вікових груп на свіжому повітрі. Відчутний вплив на розробку однієї з перших у Європі моделей вчителя фізичної культури мав запропонований Я. Давидом перелік вимог до професійних якостей педагогів цього профілю. На його думку, головною передумовою ефективної діяльності вчителя є його високий рівень загальної культури та моралі, вміння орієнтуватися в різноманітних педагогічних ситуаціях і приймати при цьому правильні рішення, покликання до професії педагога [397].

Відомий польський педагог С. Карпович у книзі «Ігри і забави як виховний засіб» (1905 р.), обґрунтовуючи різноманітні засоби фізичного виховання, вважав рухливі ігри найбільш корисними, підкреслюючи, що вони позитивно впливають не тільки на зміцнення здоров'я, а й на психіку дітей, формують спостережливість, увагу, швидкість реакції тощо. Рухливі ігри, писав С. Карпович, є важливим засобом формування товарищескості й колективізму. Діти в процесі цих ігор учаться співпрацювати, реалізувати спільні завдання, набувають досвіду, що в колективній ігровій діяльності часто треба позбутися власних амбіцій і претензій, навчаються шанувати погляди ровесників [440].



*Генрик Йордан – засновник
рекреаційних парків
у Польщі, професор
Ягеллонського університету
(м. Краків)*

Значним досягненням наприкінці XIX ст. стало створення в різних містах Польщі парків ігор і забав для дітей та молоді задля їх рекреації на свіжому повітрі. Цю ініціативу започаткував професор медицини Ягеллонського університету Генрик Йордан (1842–1907), який відкрив такий парк у м. Краківі в 1889 р. У цьому парку було побудовано 12 спортивних майданчиків, кожен із яких мав своє призначення. Наприклад, майданчик для виконання вправ на гімнастичних приладах дівчатами та хлопцями, майданчик для рухливих ігор, для гри в крокет, тир та ін. Із різноманітних засобів фізичної культури особливу роль Г. Йордан відводив рухливим іграм. Він уважав, що гра має велике значення в житті дітей та молоді, вона є потребою їхнього організму так само, як повітря та їжа. Тому обладнання таких майданчиків передбачало стимулювання їх ігрової діяльності [539].

Аналогічна роль у цей самий період відводилася паркам ігор і забав імені В. Рауа в м. Варшаві, що їх діти, незалежно від віку та соціального становища батьків, мали змогу відвідувати (особливо в дні, вільні від навчання у школі), беручи там участь у рухливих іграх зі своїми однолітками. Організація рухової

діяльності у таких формах була втіленням у практику ідей Г. Йордана про єдність психофізичних якостей людини і середовища, в якому вона перебуває. Це, на його думку, створювало найбільш оптимальні умови впливу різноманітних фізичних вправ та ігор на природі на дитячі організм і психіку [539].



Болезлав Прус – видатний публіцист, пропагандист фізичного виховання в Польщі

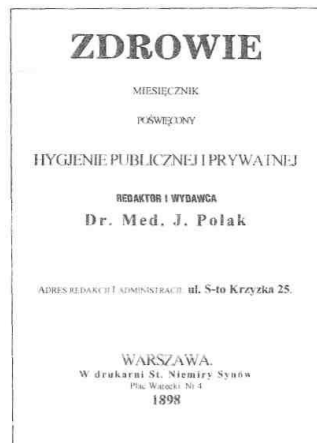
Найбільш чутливим інструментом, який оперативно реагував на соціальну, освітню, політичну та економічну перебудову в польському суспільстві, була преса. Одним із найвидатніших публіцистів того часу був Болеслав Прус (1847–1912). У його «Хроніці щотижневій» висвітлювалися важливі актуальні питання, серед яких була й проблематика фізичного виховання та спорту. Підставою інтересів Б. Пруса до цієї проблеми було його переконання в тому, що однією з важливих умов сили та життєдіяльності польського суспільства є міцні й здорові діти. «Через виховання здорових дітей створюється сильна нація, як це просто і як пізно ми про це подумали» [491, с. 96].

Розвиток теорії та методики фізичного виховання відбився у статтях, надрукованих у педагогічних та методичних журналах, а також у книжкових виданнях. Видання різноманітних публікацій у галузі фізичного виховання в Польщі в XVI–XIX ст.

можна умовно поділити на два етапи. На першому етапі (XVI–XVIII ст.) видавалися популярні книжки, в яких обґрунтовувалося значення різноманітних засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань та активного відпочинку людей різних вікових груп. На другому етапі (XIX – початок XX ст.) розпочинається певна спеціалізація публікацій. Крім популярних видань, методичних посібників, почали виходити теоретичні праці, а серед фахових видань можна виділити три групи: науково-методична література, інформаційно-методична і спортивні публікації.

Видані в цей період книжки і спеціальні журнали характеризували стан теоретико-методичної та практичної думки в галузі фізичного виховання різних верств населення Польщі. Серед фахових видань, які приділяли значну увагу проблематиці фізичного виховання, 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) [539].

Названі вище фахові видання на своїх шпальтах розглядали проблематику, пов'язану з історією, теорією, методикою та організацією фізичного виховання, шкільною гігієною, фізіологією та методикою навчання різних фізичних вправ, а також популярних у той час



Титульний аркуш популярного журналу «Здоров'я»

спортивних дисциплін (боротьба, гімнастика, плавання, лижі, футбол та ін.). Вони не тільки популяризували різноманітні засоби та організаційні форми фізичного виховання серед учителів, лікарів та ентузіастів фізкультури і спорту, а й відігравали важливу роль у розробці наукових основ фізичного виховання в Польщі, формуванні його міцних зв'язків з іншими науковими галузями.

Особливу роль у розробці національної системи фізичного виховання відіграв часопис «Рух», засновником і відповідальним редактором якого був В. Козловський (1866–1915). Він працював старшим інструктором парку рухливих ігор і забав ім. В. Рауа у Варшаві та викладачем у школі шведської гімнастики та масажу Х. Кучальської. Головним завданням часопису він уважав популяризацію засобів, форм і методів фізичної культури та спорту серед польського суспільства, а головне – впровадження фізичного виховання як обов'язкової навчальної дисципліни в різних типах шкіл. Журнал «Рух» за період його існування від 1906-го до 1915 р. порушував найважливіші на той час проблеми фізичного виховання: його національні традиції, науково-методичні основи фізичного виховання; оздоровчі, освітні та виховні аспекти фізичних вправ та їх вплив на всебічний психофізичний розвиток дітей і молоді; методику навчання деяких спортивних дисциплін. У цьому напрямі розглядалися питання про місце та роль фізичного виховання в школі, про зміст програм із фізичної культури для школярів, лікарський контроль та шкільну гігієну, спортивне обладнання, фізкультурний інвентар для шкіл тощо. Часопис був ініціатором широкого обговорення проблем модернізації чинної системи фізичного виховання дітей та молоді. Він критикував німецьку систему гімнастики і популяризував більш ефективну шведську гімнастику, а також пропагував широке використання національних рухливих ігор. Уперше на сторінках часопису було почато обговорення національних засобів та форм фізичної культури, які спиралися на місцеві традиції та регіональні особливості. Позитивної оцінки заслуговують систематичні публікації статей з актуальних проблем методики фізичного виховання школярів, необхідних учителям у їх педагогічній діяльності [411].

Поряд із теоретичними та методичними статтями часопис подавав інформацію для читачів за такими рубриками: «З життя школи», «Новини методики», «Огляд нових публікацій», «Джерело руху», які свідчили про широке коло інтересів редакції двотижневика. У «Рухові» публікували інформацію про найважливіші події із фізичного виховання в країні і за кордоном: про створення спортивних клубів, різних організацій (секцій, товариств) із фізичної культури та спорту, про спортивні змагання, про видання методичної літератури з фізичного виховання і спорту, гігієни дітей і молоді тощо.

Навколо цього журналу згуртувалися найкращі на ті часи спеціалісти фізичного виховання м. Варшави та інших регіонів Польщі. На сторінках «Руху» з цікавими публікаціями виступали не тільки відомі в Польщі педагоги: Е. Пясецький, С. Кончинський, Т. Дрбчик, М. Верихо-Радзивіловичева, С. Карпович та ін., а й спеціалісти з інших європейських країн: К. Полтгрэн, Ф. Садолін, К. Кнудсен та ін. [411].

Отже, можна констатувати, що журнал «Рух» належав до важливих джерел розвитку наукової думки з теорії фізичного виховання та популяризації фізичної культури і спорту в Польщі. Він був своєрідною енциклопедією фізичної куль-

тури наприкінці XIX та початку XX ст. Про популярність журналу свідчить те, що він мав читачів не тільки в Польщі, а й в інших країнах Європи. Це дало змогу редактору В. Козловському використовувати журнал для поєднання різних організаційних структур з фізичної культури та спорту з усіх регіонів підневільного краю, до презентації в Європі своїх досягнень у галузі фізичного виховання на міжнародній арені [411].

В останні роки XIX ст. в різних містах Польщі почали друкуватися спеціальні журнали, які були присвячені окремим, популярним у той час видам спорту, що мали безпосередній стосунок до фізичного виховання дітей та молоді. До них належали: «Коло» (1895–1899 рр., Львів), «Спортивна газета» (1900–1901 рр., Львів), «Мандрівник» (1911–1914 рр., Львів), «Інформативний спортивний тижневик» (1914 р., Краків), «Варшавська спортивна газета» (1902–1904 рр., Варшава), «Спорт» (1910–1914 рр., Варшава) та ін. Для любителів мандрівок видавалися: «Пам'ятник РТТ» (1876–1914 рр.), «Щорічник польського товариства красзнавчого» (1907–1916 рр.), «Татрчанин» (1907–1914 рр.) [411; 539].

Аналізуючи проблеми історії, теорії та методики фізичного виховання, шкільної гігієни, фізіології фізичних вправ, методики навчання гімнастики, рухливих ігор, вивчаючи публікації того часу з питань фізичного виховання (книжки, журнальні статті), слід констатувати, що їх зміст був спрямований не лише на популяризацію цього важливого педагогічного напрямку серед учителів та лікарів, вони також відіграли важливу роль у розвитку теорії та методики фізичного виховання, створенні наукових основ фізичної культури в Польщі та у формуванні зв'язків між фізичним вихованням та іншими науковими дисциплінами.

Польська теорія і практика фізичного виховання розвивалася у складних політико-економічних умовах підвладності польських земель іншим державам (Росії, Австро-Угорщини, Пруссії). Вирішальним у цьому історичному процесі було XIX ст., коли були визначені основні напрями щодо створення системи фізичного виховання дітей та молоді. Ця система спиралася передусім на засоби та форми німецької і шведської шкіл гімнастики, але одночасно враховувала національні традиції в застосуванні різноманітних засобів фізичної культури.

Таким чином, можна констатувати, що протягом XIX та на початку XX ст. у Польщі були закладені основи національної системи фізичного виховання дітей та молоді. У XIX ст. завдяки зусиллям педагогів, лікарів, письменників, журналістів (Е. Снядецький, Л. Берковський, Е. Естковський, Г. Йордан, В. Козловський, Я. Давид та ін.), яких можна віднести до групи ентузіастів фізичної культури та спорту, значно активізувалася пропаганда серед широких верств населення, особливо учнівської та студентської молоді, інтелігенції, різних організаційних форм і засобів фізичної культури, їх користі для здоров'я людини, а також необхідності впровадження уроків фізичного виховання в різних типах шкіл, створення сприятливих умов для занять фізкультурою і спортом дітей та молоді.

Однак розв'язати проблему введення обов'язкових занять із фізичного виховання у школах та вищих навчальних закладах можна було лише за умови створення системи підготовки спеціалістів із фізичної культури, які б могли кваліфіковано викладати цей предмет.

В епоху Відродження фізичне виховання дітей та молоді було визначено як невідмінний чинник усебічного розвитку людини й зайняло важливе місце в педа-

гогічних теоріях і освітніх системах наступної епохи – Просвітництва. У Західній Європі 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. Вони відіграли значну роль у його розвитку та становленні в навчальних закладах європейських країн, зокрема й Польщі.

Видатний чеський педагог Ян Амос Коменський (1592–1670) прийшов до висновку про необхідність фізичного виховання дітей у педагогічному процесі школи та в сімейному вихованні. На його думку, людина – це складова частина природи, тому виховання молодшої 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 [166].

Про значення фізичного виховання як складової частини всебічного розвитку дітей писав англійський філософ і просвітитель Джон Локк (1632–1704). Відповідно до його теоретичної концепції щодо застосування засобів фізичного виховання була зроблена спроба обґрунтувати 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 [257].

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. У своїй системі він використав погляди інших прогресивних педагогів та філософів, наприклад, у Д. Локка узяв принцип любові до фізичної праці, потребу дітей до активної рухової діяльності, яку слід прищеплювати в дитинстві. Ж.-Ж. Руссо підтримував погляди Я. А. Коменського про те, що 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 [257].

Слід також зазначити, що практичні поради Ж.-Ж. Руссо в галузі фізичного виховання дітей та молоді були використані в Польщі. Зокрема, у праці «Зауваження щодо польського уряду», яка була написана за дорученням Барської конфедерації в 1771 р. й опублікована 1782 р. (перекладена на польську мову 1789 р.) він дає кілька порад щодо ролі фізичних вправ у вихованні молодого покоління поляків. Ж.-Ж. Руссо, зокрема, 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» [257, с. 129].

У цьому аспекті слід згадати і про значний внесок у розвиток системи фізичного виховання швейцарського педагога Йогана Генріха 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 насагу, не втрачати мужності духу і здоров'я при виконанні будь-якого виду праці» [257, с. 140].

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. Шепентхаля. 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 [539].

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.

У зв'язку з розробкою національних систем фізичного виховання дітей та молоді в Європі слід також згадати про діяльність від 1799 р. гімнастичного навчального закладу в м. Копенгагені, яким керував популярний у ті часи в Данії

вчитель фізичної культури Франц Нахтегаль (1777–1847). 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 [539].

Поряд із педагогічними концепціями, які обґрунтовували значення фізичного виховання для всебічного розвитку молодого покоління й були популярними у Європі в XVIII та XIX ст., слід указати на особливе значення реформаторської діяльності Комісії народної освіти (1773–1794 рр.) у розвитку національної системи фізичного виховання дітей та молоді в Польщі. Численні приклади вказують на значне впровадження фізичного виховання в польських школах навіть після закінчення функціонування комісії. Слід зазначити, що в період діяльності КНО школи не мали гімнастичних залів, відповідного фізкультурного інвентарю, не було відповідних методичних посібників, а головне – спеціалістів із цієї галузі педагогіки. Однак КНО, враховуючи наявні умови, вимагала проводити заняття з фізичного виховання в різних типах шкіл на свіжому повітрі із широким застосуванням рухливих ігор, основних рухів (ходьба, біг, метання предметів, стрибки, лазіння тощо). Діяльність КНО та її внесок у розвиток шкільної системи фізичного виховання Польщі детально розглянуто в попередньому підрозділі.

1.1.2. Становлення фізичного виховання школярів у Польщі

Становлення й розвиток системи фізичного виховання дітей та молоді на польських землях наприкінці XVIII ст. проходило в надзвичайно складних суспільно-політичних і економічних умовах, що було пов'язано передусім із втратою поляками національної незалежності. Землі Польщі були поділені після завершення наполеонівських війн між трьома державами: Росією, Пруссією та Австро-Угорщиною, що спричинило значний спад функціонування економіки, національної культури та освіти. Характерним для польської освіти тих часів, зокрема й для фізичного виховання молодого покоління, стала відмінність організаційно-навчальних форм у різних типах навчальних закладів, які перебували під пильним контролем іноземних адміністрацій.

У першій половині XIX ст. значна частина північно-західних земель Польщі була підпорядкована прусській адміністрації. Основним завданням її керівництва в галузі освіти стала германізація (онімечення) польського шкільництва, впровадження у школах німецької мови, нищення польської культури. Більшості польських учителів, які не володіли німецькою мовою, було заборонено працювати в школі. Також значно обмежено доступ польської молоді до навчання в університетах. Під час прусського панування польське населення сприймало школи як заклади онімечення учнів, тому дітей посилали до них неохоче. Батьки інколи шукали можливість навчати дітей поза межами території, що підлягала прусській владі.

У деяких середніх школах з ініціативи педагогічного колективу та дирекції викладали гімнастику. Слід зазначити, що в той час методика фізичного виховання учнів пруських шкіл спиралася переважно на досвід німецької гімнастич-

ної системи, яка містила загальнорозвивальні вправи, різні види шиккування та перешикування й вправи на гімнастичних приладах. Незважаючи на деяку обмеженість у засобах фізичної культури, можна вважати, що застосування німецької гімнастики, особливо в тих гімназіях, де навчалися хлопці, вона відіграла позитивну роль у покращенні їх фізичного розвитку та рухової підготовленості. Фізичне виховання як навчальний предмет у середніх школах для всіх фізично здорових учнів було рекомендовано лише в 1844 р. Однак тільки незначна кількість із них мала відповідні умови для проведення цих занять та підготовлених учителів із цієї навчальної дисципліни. Головною метою фізичного виховання, згідно з рекомендаціями освітянського керівництва, був розвиток сили, витривалості та дисципліни, тобто таких рис і якостей, які потрібні кожному солдату пруської армії. В народних школах цей предмет було введено до навчального плану в 1860 р. Слід зазначити, що в цих школах також катастрофічно не вистачало спеціалістів із фізичного виховання, гімнастичних залів та фізкультурного інвентарю. Тому рівень викладання цього предмета був низьким. Основним змістом його була гімнастика та рухливі ігри, учням також рекомендували фехтування та плавання, а взимку в тих регіонах, де був сніг, – катання на лижах. До найпопулярніших рухливих ігор серед молоді (юнаків) належали ігри з м'ячем та біг наввипередки [411].

В останні роки XIX ст. (починаючи від 1894 р.) гімнастика була впроваджена в жіночих гімназіях. Уроки з цього предмета мали право проводити тільки вчительки, що мали відповідну спеціальну підготовку. До змісту цієї навчальної дисципліни входили вправи, які виконувалися переважно на свіжому повітрі: ходьба, біг, стрибки, а також рухливі ігри. Рекомендовано було також у позаурочний час займатися плаванням, а взимку – катанням на лижах [539].

Отже, можна стверджувати, що основним засобом фізичного виховання в пруських школах була гімнастика, яка в чоловічих гімназіях мала мілітарну мету. Вона виконувала головну роль у фізичному розвитку, зміцненні здоров'я та покращенні рухової підготовленості шкільної молоді.

Подібна політика в галузі освіти проводилася і в польських регіонах, які перебували під владою Австро-Угорщини. З 1805 р. у всіх школах, підпорядкованих австро-угорській адміністрації польських земель, було впроваджено навчання німецькою мовою. У тому ж році введено викладання німецькою мовою у Краківському університеті – найстарішому вищому навчальному закладі Польщі.

У 1815–1846 рр. у Кракові разом із регіоном, який до нього належав, була створена на федеративних підставах Краківська Річ Посполита, в якій система освіти була організована відповідно до традицій Комісії народної освіти. Однак основне місце у фізичному вихованні в школах зайняли позакласні рекреаційні форми. В осінні та весняні місяці учні в школах традиційно виходили на природу (маївки). Вони грали в різноманітні рухливі ігри, проводили змагання на швидкість (біг наввипередки), спритність, метання предметів на дальність, у ціль тощо. Про зміст таких цікавих для школярів заходів свідчать спогади гімназистів: «Під тінню дерев перебувають наймолодші учні, вони сидять у колі і граються з кільцями; інші бігають наввипередки. Хоч гімнастика ще не була їм знайома, та вони вилазили на високі дерева, а також перелазили з одного дерева на інше» [415, с. 30].

Переломним етапом у розвитку освіти на польських землях, що входили до складу Австро-Угорщини, був 1867 р., коли австрійський уряд затвердив статут Шкільної ради краю, якій були підпорядковані всі народні та середні школи. Здобуття автономії дало можливість оперативно провести реформу шкільної освіти, згідно з якою в польських школах викладали рідною мовою. У 60-х роках ХІХ ст. австрійський уряд дозволив викладання польською мовою в Ягеллонському (м. Краків) та Львівському університетах [518].

Шкільна рада краю на правах урядової організації, яка здійснювала керівництво шкільною освітою у Галичині, від початку свого створення приділяла значну увагу фізичному вихованню дітей та молоді. У 1868 р. гімнастика як обов'язковий навчальний предмет була введена до середніх шкіл (гімназій). У народних школах цю навчальну дисципліну введено лише в 1875 р. Згідно з навчальними планами на цей предмет передбачалося дві години на тиждень для хлопців та дві години для дівчат – факультативно [476]. При цьому більшість навчальних закладів не мала відповідних умов для нормального проведення занять з цього предмета. Так, у 1873/1874 н. р. із 2420 шкіл Галичини тільки у 182 викладалася гімнастика [411]. Така ситуація була викликана низкою об'єктивних причин. Передусім слід зазначити, що Галичина залишалася слаборозвиненим у промисловому відношенні регіоном, до того ж австро-угорський уряд виділяв малі кошти на розвиток освіти в цьому протектораті, навіть порівняно з іншими провінціями держави. Тому навіть у тих гімназіях, які мали вчителів фізичної культури, гімнастику викладали лише за умови, якщо батьки можуть оплатити проведення цих уроків [539].

Уведення гімнастики як навчального предмета в народних школах та гімназіях реалізувалося з великими труднощами. Школи зазвичай розміщувались у старих будівлях, які не відповідали елементарним санітарно-гігієнічним вимогам. Вони здебільшого не мали гімнастичних залів, дуже мало було фізкультурних майданчиків, бракувало або взагалі не було гімнастичного інвентарю та приладів. А головне – не вистачало вчителів фізичної культури, які б могли кваліфіковано проводити ці уроки, організовувати фізкультурно-масову роботу з учнями в позаурочний час. Негативний вплив на стан здоров'я та фізичний розвиток учнів мала також тодішня організація шкільної освіти, яка ґрунтувалася переважно на запам'ятовуванні значної кількості навчальної інформації і вимагала від учнів тривалий час проводити в класі (за столом), без необхідних перерв для активного відпочинку. В такій атмосфері консерватизму більшість учителів та директорів шкіл недооцінювали або взагалі не розуміли значення фізичного виховання для всебічного психофізичного розвитку учнів [411].

Від 1902 р. було введено посаду інспекторів із фізичного виховання для народних шкіл, а пізніше для середніх навчальних закладів (гімназій та реальних училищ). Вони контролювали якість викладання цього предмета та вирішували різні організаційні питання. У результаті активних дій педагогічної громадськості та прихильників широкого застосування в різних типах шкіл фізичної культури й спорту (лікарів, інтелігенції, громадських діячів) було введено обов'язкові звіти наприкінці навчального року про стан фізичного виховання учнів у навчальних закладах Галичини [541].

Таким чином, відповідно до реалізації шкільної реформи освіти до 1914 р. (початку Першої світової війни) в школах Галичини було створено певну систе-

му фізичного виховання. Головною формою її функціонування були уроки гімнастики, до змісту яких входили елементи німецької та шведської гімнастичних систем, рухливі і спортивні ігри. У періодичній пресі тих часів подається інформація про те, що учнівська молодь із великим задоволенням відвідує ці уроки, має значний інтерес та мотивацію до виконання фізичних вправ (особливо хлопці). Фізичне виховання не обмежувалося уроками в режимі навчального дня школи, учням пропонували брати участь у позакласних заходах: змаганнях зі спортивних ігор (футбол, гандбол), гімнастики, у туристичних походах та ін. Діяльність шкіл у галузі фізичного виховання доповнювалась участю школярів (за їх бажанням) у різних спортивних секціях та спортивно-масових заходах, що їх проводили гімнастичне товариство «Сокіл», парк Г. Йордана в Кракові, Товариство рухливих ігор у Львові, спортивні клуби та туристичні товариства [510].

Деякі кращі умови для польських шкіл було створено в регіоні, який перебував під протекторатом Росії. За часів правління Олександра I в кожному місті, де були російські гарнізони, відкрито чоловічі та жіночі гімназії. На цій території Польщі суттєво впливали на зміст освіти традиційні положення Комісії народної освіти. У жіночих гімназіях було рекомендовано проводити ритміку та танці. У чоловічих гімназіях поряд із гімнастикою значна частина часу відводилася на військову муштру. Значною мірою це було пов'язано з тим, що цей предмет викладали офіцери у відставці. Під час великих перерв та в позаурочний час різноманітні рухливі ігри були постійним елементом відпочинку учнів гімназій [411].



**Тадеуш Чацький –
директор Волинської
гімназії в Кременці**

У зв'язку з організацією фізичного виховання шкільної молоді слід згадати громадського діяча та педагога Тадеуша Чацького (1765–1813), який був організатором освіти в трьох губерніях: Київській, Волинській та Подільській. Новаторським підходом до фізичного виховання школярів відзначався Кременецький ліцей, відкритий у 1805 р. Навчальний план та програми цього навчального закладу розробив Х. Коллонтай (1750–1812), а першим ректором його був Т. Чацький. Цей ліцей мав два ступені. На першому ступені (чотири класи) основна увага в навчанні учнів приділялася мовній освіті. Другу ступінь (шість класів) уважали початком вищої (університетської) освіти. Фізичне виховання тут проводили на обох ступенях освіти. На першій – у формі виконання учнями різноманітних гімнастичних вправ та рухливих ігор, а на другій – у формі спеціальних занять (фехтування, їзда на конях, бальні танці). Ці заняття проводили вчителі-спеціалісти, а санітарно-гігієнічний контроль здійснював лікар ліцею. У цьому навчальному закладі в літній період також проводили обов'язкові заняття з плавання. Безпосередньо за організацію цих занять відповідав ректор ліцею, а під час їх проведення учні старших класів, які добре плавали, повинні були стежити за тими, хто плавав гірше, і в разі потреби надавати їм допомогу. Вони виконували обов'язки рятівників [539].

Ліцей у Кременці був першим навчальним закладом, де фізичне виховання було включено до навчального плану як обов'язковий предмет. Слід констату-

вати, що система навчально-виховного процесу в ліцеї на той час вважалася новаторською не тільки для цього регіону Польщі, а й для інших країн Західної Європи.

Наприкінці XVIII ст. в деяких містах Польщі, незалежно від того, до проєкторату якої держави вони належали, відкривалися кадетські школи, що готували хлопців до військової служби. Першу кадетську школу для дітей польської шляхти було відкрито в м. Хелмі в 1774 р. Пізніше подібні школи були відкриті в м. Калусі та м. Варшаві в 1805 р. До програм із фізичного виховання для кадетів, крім гімнастичних вправ (переважно елементи німецької гімнастики), були включені фехтування, стрільба, їзда на конях та бальні танці.

Специфічна організація шкільної освіти була створена у Варшавському регіоні. Школи, розміщені на цій території, були підпорядковані Освітній палаті (державному органу освіти), а пізніше – Урядовій комісії віросповідання та громадської освіти. У 1808 р. Освітня палата видала розпорядження про створення сільських та міських шкіл, які заклали основу елементарного (початкового) шкільництва. У цих школах було введено предмет – «Особиста гігієна» і видано відповідні підручники для учнів [476].

Після повстання поляків за незалежність своєї Вітчизни в листопаді 1831 р. разом із масовими репресіями його учасників відбулися також акції російського уряду проти польської освіти та культури. Припинилася реформаторська діяльність, яка була спрямована на удосконалення шкільної освіти, покращення умов праці та економічних умов учителів. Школи були підпорядковані поліцейському режиму, а на фізичне виховання школярів не звертали ніякої уваги. Лише в 1871/1872 н. р., згідно з розпорядженням російського уряду, було введено в навчальні плани гімназій предмет «Гімнастика». Однак він не був обов'язковим для учнівської молоді [411; 539]. У більшості шкіл це розпорядження не виконувалося; оскільки ж була відсутня належна база для проведення цих занять (гімнастичні зали, інвентар), бракувало спеціалістів із фізичної культури, а керівництво шкіл негативно ставилося до цього предмета, органи освіти не вимагали введення фізичного виховання в навчально-виховний процес кожної школи.

Активні зміни почалися лише після 1905 р., коли була створена досить широка мережа елементарних шкіл, гімназій, реальних та комерційних училищ. Спираючись на тогочасні педагогічні концепції фізичного виховання (П. Лєсгафт, Е. Пясецький, А. Снядецький та ін.), було введено обов'язкові уроки з фізичного виховання, зміст яких складали переважно гімнастичні вправи на приладах та основна гімнастика, а також рухливі і спортивні ігри. Однак у значній частині шкіл м. Варшави та в провінції уроки фізичного виховання взагалі не проводилися, незважаючи на те, що більшість учнівської молоді мала бажання займатися фізкультурою та спортом. У деяких школах цей предмет було формально включено до навчального плану, але уроки з різних причин також не проводилися [411].

У журналі «Рух» наведено такі дані соціологічного дослідження про стан фізичного виховання школярів у 1906 р. На анкети, які редакція відправила у понад 150 навчальних закладів, відповідь була отримана лише з 25 шкіл. З анкетних даних стало відомо, що гімнастику проводили в 22 школах, рухливі та спортивні ігри в 14, навчали учнів плавання лише у трьох школах. Тільки в частині навчальних закладів фізичне виховання було включено до розкладу обо-

в'язкових уроків, в інших школах окремі засоби фізичної культури застосовували під час великих перерв або в позаурочний час. Із 25 шкіл, які надіслали відповіді на анкети, 16 мали зали з гімнастичним обладнанням [411]. Зміст програм із фізичного виховання учнів цих шкіл складали такі засоби: шведська гімнастика (шість шкіл), сокільська гімнастика (чотири школи), засоби гімнастики різних систем (10 шкіл), а також рухливі та спортивні ігри. У більшості цих шкіл працювали вчителі, які мали кваліфікацію спеціаліста з фізичної культури.

Отже, можна констатувати, що певного суспільного значення фізичне виховання набуває наприкінці XIX та початку XX ст. разом із поширенням шкільної освіти та охопленням дітей і молоді обов'язковим початковим навчанням, а також уведенням до навчальних планів уроків із гімнастики в школах усіх регіонів Польщі. Разом зі збільшенням інтересу дітей та молоді до занять фізкультурою і спортом, на польських землях почали створюватися спортивні клуби, секції та товариства («Сокіл», гімнастичні та туристичні товариства, ін.), а також почали систематично проводити змагання з різних видів спорту (легка атлетика, спортивні ігри, велосипедні гонки, плавання та ін.). Усе це стимулювало розвиток теорії та методики фізичного виховання, сприяло науковому обґрунтуванню різних систем фізичного виховання дітей та молоді.

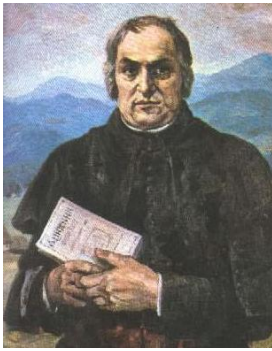
Фізичне виховання учнівської молоді та спортивно-масовий рух у Польщі в цей історичний період здійснювалися у важких умовах обмежень і репресій з боку владних структур тих країн, які окупували Польщу. Цей рух був своєрідним самозахистом від пригнічення польського народу і формою його боротьби за незалежність.

1.2. Становлення системи фізичного виховання дітей та учнівської молоді в Україні в період XVI – початку XX ст.

1.2.1. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів та просвітителів

Визначну роль у розвитку освіти та культури на території України відіграли братства, які були поширені в XVI–XVII ст. В основу своєї діяльності вони поклали ідеологію просвітництва. Братські школи з'явилися у Львові, Луцьку, Рогатині, Перемишлі, Києві, Вінниці, Кам'янці-Подільському, Кременці та ін. У братських школах, крім читання, письма та хорового співу, вивчалися «сім вільних мистецтв». У школах велике значення надавалося здоров'ю учнів, зокрема приділялася увага активному відпочинку, виконанню фізичних вправ та народних ігор.

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.



**Олександр Духнович –
українорусський
письменник, педагог,
поет, культурний
діяч**

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

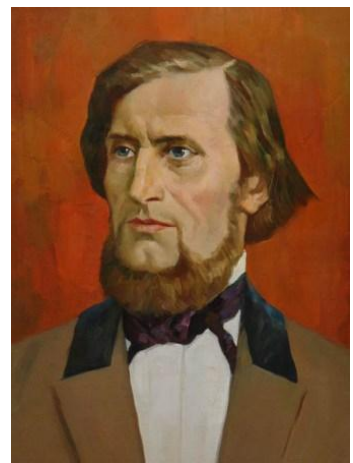
Проповідуючи принцип природовідповідності, педагог наголошував на необхідності різнобічного виховання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Неодмінною умовою виховання дітей і підготовки дітей до праці, на думку О. В. Духновича, є фізичне виховання. Розроблена ним система фізичних 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).

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 вплинула на подальший розвиток педагогічної думки в країнах світу. На думку науковців [211–214; 241; 360], 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» [336, с. 33]. Саме ці науки, а також медицина, гігієна, психологія, на думку К. Д. Ушинського, і мають становити методологічну основу фізичного виховання [214].

У творі «Людина як предмет виховання» видатний педагог розкриває питання теорії і методики розвитку рухових здібностей людського організму. Ось неповний перелік його статей: «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». У названих матеріалах К. Д. Ушинський розкриває біологічні та психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності, розглядає організм як функціональну систему. На його думку, рухову діяльність забезпечують такі чинники: центральна нервова система, вегетативні системи (живлення, газооб-



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

мін, виділення) і нервово-мускульна система (механічна робота й енергоутворення в м'язах). У «Педагогічній антропології» накопичено науково-методичний матеріал, що дає змогу сформулювати низку специфічних закономірностей розвитку рухових здібностей і визначити принципи їх розвитку – безперервності, системного навантаження і відпочинку, поступового збільшення тренувальних впливів, принцип вікової адекватності процесу фізичного виховання.

К. Д. Ушинський обґрунтував фізіологічний закон розвитку дитячого організму: «змінюючи діяльність дитини, ви встигнете примусити її зробити значно більше і без втоми, ніж надаючи їй діяльності одного й того ж напрямку». Він 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» [335, с. 70]. Вчений переконує, що, «засвоївши цей фізіологічний закон, ми легко зрозуміємо, чому так згубно діє на дитину будь-яка надто тривала і постійна діяльність в одному напрямі» [335, с. 70].

На аспекти психолого-педагогічного характеру фізичного виховання К. Д. Ушинський вказує у працях «Педагогічна подорож Швейцарією», «Педагогічні замітки про Швейцарію», «Звіт про відрядження за кордон», «Програма педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів», «Дещо про перші уроки в школі», «Праця в її психічному і виховному значенні». Зокрема, у зазначених творах ідеться про зарубіжний досвід фізичного виховання школярів (К. Д. Ушинський вивчав школи Швейцарії, Німеччини, Франції, Бельгії, Італії), професійну підготовку вчителів до фізичного виховання учнів.

К. Д. Ушинський вказує на необхідність взаємозв'язку фізичної і розумової діяльності: «Звичайно, найкорисніше було б для здоров'я людини, коли б фізична і розумова праця поєднувалися в її діяльності, але цілковита рівновага між ними навряд чи необхідна. Людська природа така гнучка, що здатна до найбільшої різноманітності способу життя. Найсильніша перевага праці розумової над фізичною, і навпаки, швидко переходить у звичку і не шкодить організмові людини; тільки цілковиті крайності в цьому є згубними» [337, с. 391].

На перших сторінках «Педагогічної антропології» подається роль окремих засобів фізичного виховання – гімнастики, гігієни харчування, дотримання оптимального температурного режиму навчальних приміщень. Розкриваючи значення і зміст гімнастики у фізичному вихованні школярів, К. Д. Ушинський надав їй важливого значення для лікування організму. Він пророкує майбутнє гімнастиці – найбільш поширеному засобові фізичного виховання. Гімнастика, на думку Ушинського, як система довільних рухів, спрямованих на доцільну зміну фізичного організму, ще тільки розвивається і важко бачити межі можливості її впливу не тільки на зміцнення тіла й розвиток тих чи інших органів, а й на запобігання хворобам [336, с. 38].

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 стежить 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 [336, с. 295–297].

Педагог вдало виводить формулу активного відпочинку: «Чим більше ми звикаємо до тієї чи іншої праці, тим більше ця пропорція змінюється: періоди праці стають довшими, а періоди відпочинку – коротшими» [335, с. 70].

Під час вивчення теоретичних основ фізичного виховання К. Д. Ушинський пропонує слухачкам ознайомитися з впливом таких природних чинників, як повітря, температура, світло, харчування. У «Програмі педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів» Ушинський подає, зокрема, такі теми «Вплив свіжого повітря, купання, гімнастики, раціонального способу життя дітей», «Вплив розумової і фізичної роботи на нервову систему», «Необхідність реального відпочинку в нервовій діяльності», «Сон, його фізіологічне значення, тривалість залежно від віку» [338, с. 26]. Отже, педагог розглядає важливі природні чинники фізичного виховання – сонце, повітря, воду, що діють спільно з фізичними вправами (гімнастикою, іграми) і посилюють оздоровчий вплив на учнів. 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:

I. Загальні теоретичні основи фізичного виховання: 1) загальні поняття про фізичне виховання; 2) необхідність вивчення фізіологічних процесів в організмі; 3) особливості харчування; 4) діяльність м'язової та нервової систем; 5) дитячі рухливі ігри, гімнастика і їх педагогічне значення; 6) значення способу життя дітей у їх розвитку.

II. Про м'язову діяльність: 1) значення м'язової системи в організмі; 2) будова м'язів і їхня діяльність; 3) вплив мускульної діяльності на розвиток людини; 4) співвідношення цієї діяльності та харчування; 5) шкідливі та сприятливі умови правильного розвитку м'язів; 6) рухи як джерело м'язових відчуттів, значення цих відчуттів у розвитку людини.

III. Про нервову систему: 1) будова і діяльність нервової системи; 2) значення нервової системи для ростових і м'язових процесів; 3) вплив засобів фізичного виховання (гімнастики, плавання, ігор), способу життя на нервову систему; 4) вплив розумового та фізичного навантаження на нервову систему.

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



Михайло Демков – видатний український педагог та просвітитель

Значний внесок у розвиток теорії і практики фізичного виховання зробив *Михайло Іванович Демков* (1859–1939). Досить ґрунтовно спадщину М. І. Демкова вивчав А. М. Окопний [240–242].

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» [105, с. 224]. Вчений підкреслює необхідність вивчення майбутніми вчителями шкільної гігієни, куди відносить 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 [105, с. 227].

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 отрочтва», 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. Демков уважав формування постави. Обґрунтовуючи необхідність підтримувати правильну поставу, 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». Для правильного застосування засобів та методів тілесного виховання М. Демков рекомендує вихователям вивчати особливості дитячого організму. Педагог указує, що організм дитини не стабільний у функціонуванні, не має стійкості до навантажень порівняно з дорослою людиною. Дитина відрізняється посиленням обміном речовин, що викликає потребу збільшення кількості кисню і, як наслідок, підвищення частоти дихання, посилення кровообігу, процесів травлення, збудливості нервової системи. Проте дитячий організм спроможний добре сприймати нове, незнайоме, легко засвоювати вміння і навички, що потрібно враховувати у про-

цесі фізичного виховання. Розуміння вченим необхідності створення методичних правил розвитку тіла сприяло поінформованості вихователів та педагогів у теорії й методиці навчання фізичних вправ.

Педагог обґрунтовує місце 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 правильно 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 [105, с. 234].

Вчений указує на недоцільність використання для гімнастики лише перерв, застерігає від пасивності дітей, монотонності виконання вправ. «Вільні рухи, вправи на “снарядях” і рухливі ігри повинні чергуватися так, щоб не було нудно, щоб уроки гімнастики проходили весело й динамічно, щоб заняття фізичними вправами приносили лише користь здоров'ю». Не варто ставитися до проведення гімнастики в невідповідних умовах терпимо, якщо ж нема потрібного приміщення, її краще зовсім не проводити.

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 руховою діяльністю. Найкращим засобом для цього є рухливі ігри, особливо на свіжому повітрі. Вчений наголошує: ці ігри, починаючи з найпростіших, включають біг, різноманітні рухи тулуба, рук, що сприяє розвитку рухових, а також морально-вольових якостей. Біг та інші вправи, які використовуються в рухливих іграх, розвивають м'язи, збільшують їх силу, поживляють кровообіг, запобігаючи застою, поліпшують травлення й апетит, вентиляцію легень.

Творча спадщина М. І. Демкова з фізичного виховання ще потребує детальнішого вивчення та осмислення.

1.2.2. Козацькі традиції фізичного виховання дітей

Розвиток і становлення фізичного виховання дітей та молоді на території України на початку XVI ст. пов'язують передусім із козацьким рухом. Слава запорізького війська була така велика, що багато істориків порівнювали козаків із найсильнішими і наймужнішими народами світу. Француз Н. де Бартеон дає таку характеристику запорізьким козакам: «Ці люди виростили в труді, як скіфи, загартовані всілякими злигоднями, як гуни, здатні до війни, як готи, засмагли на сонці, як індійці, і жорстокі, як сармати. Леви в переслідуванні ворога, схожі на турків у підступності, подібні до скіфів у люті, вони християни за своєю вірою» [299, с. 98]. Весь цей набір порівнянь і епітетів у Бартеона вказує на його захоплення козаками, яких він щедро наділяє найвищими й найгіршими військовими якостями, притаманними різним народам.

Західні автори XVII–XVIII ст. нерідко порівнювали Запорізьку Січ з уславленими містами-державами античності та лицарськими орденами середньовіччя [96]. Й. Х. Енгель опублікував у 1790 р. латиномовну магістерську дисертацію на досить оригінальну тему «Порівняння “військових республік” давніх спартанців, критян і українських козаків». П. Меріме та Ш. Лезюр порівнюють запорожців із римлянами. Посол Венецької Республіки Альберт Віміні, що був в Україні в 1650 р., порівнює козаків зі спартанцями.

Шеррер у книзі «Анали Малоросії», що вийшла в 1788 р., порівнює козацьку республіку з республіками Спарти й Риму. Водночас він знаходить й історичну відмінність між козацькою республікою і республіками античності: виховані, як спартанці, й призвичаєні до війни, як римляни, громадяни козацької республіки, однак, ніколи не прагнули до завойовування чужих земель, а лише до захисту своїх вівтарів і домашніх вогнищ, і з чим вони ніколи не могли примиритися, так це з несвободою [229].

На підставі цього можна зробити висновок, що запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні і психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення воїна. Отже, Запорізька Січ була не просто місцем життя козаків – це була школа суворої підготовки воїнів. Говорячи про виховання на Січі, А. Віміні зазначає: «...Вони можуть змагатися зі спартанцями суворістю свого виховання» [299, с. 79].

Про те, що Січ була своєрідною школою лицарства й мужності, яку проходило багато українців, пише Проспер Меріме: «Сюди приходили вчитися воєнному ремеслу, вправлялись у морських походах, пробували свого хисту в якійсь відважній вилазці» [33, с. 120]. А далі продовжує: «...Більшість українців у молоді роки воювали в рядах запорозького війська» [33, с. 120].

Перебуваючи у стані безперервних воєн, Запорізька Січ відчувала потребу постійно поновлювати свої лави. У зв'язку з цим у Січі були вироблені певні критерії відбору молоді. Окремі історичні свідчення й народні перекази говорять про те, що кандидати у військо піддавалися певному випробуванню. Як зазначає П. Меріме [33], Запорізька Січ, як і Стародавній Рим, поповнювала свою людинність славними хлопцями, які пропонували свої послуги, та не кожного до неї приймали. Навіть ті, хто явно підходив, мусили пройти випробувальний строк. Від них не вимагали документів, які підтверджували їхню добродішність чи кваліфікацію, лишень потрібно було довести свою відвагу, вправність і мужність. Муштра ж була суворою. За словами Й. Мюллера, козаки відбирали із сільської молоді «найхоробріших, котрі не цураються зброї» [226, с. 133]. Якщо новачок і вступав до Січі, то ставав справжнім козаком тільки тоді, коли вивчав козацькі правила та військову науку. Г. Боплан запевняє, що в козаків існував звичай приймати у свої кола тільки того, хто пропливе всі пороги Дніпра: «Серед козаків жоден не вважатиметься справжнім козаком, поки не перейде всіх тих порогів» [33, с. 38].

На підставі різноманітних історичних свідчень можна зробити висновок про те, що єдиних критеріїв відбору молодих козаків не існувало. Справжнім козаком ставав лише той, хто проявив себе у військовому поході, показав свою військову зрілість і здатність переносити всі негаразди військового життя.

У всякого статечного запорожця був джура. Слово «джура», або «чура», означає полонений; із таким значенням воно вживалося в арабів; у середньоазіатських сарматів «джура» означає невільник, раб. Але це були не просто слуги при кошовому та інших старшинах. Вони чистили старшині зброю, їздили разом із ними в походи, вчилися у них військової майстерності. Хто до військової справи не підходив, того відсилали із Січі. Вивчившись у досвідчених вояків військової справі, джури ставали найзавзятішими запорізькими козаками. Джури разом з іншими обов'язково вчилися в січових школах. У січовій школі, що існувала при церкві Святої Покрови, навчалися хлопчики. Вона складалася із двох відділів. В одному вчилися ті юнаки, що готувалися на паламарів та дияконів; у цьому відділі було завжди 30 учнів. Крім того, був відділ молодиків, де вчилися сироти, хрещеники козацької старшини та інші діти [271]. У школі вихованці оволодівали читанням, письмом, хорovým співом та музикою. Їх навчали національного способу життя й поведінки, оборонно-військової справи.

У школах здійснювався суворий курс фізичного і військового виховання. С. Сірополко, який досліджував систему виховання в січовій школі, писав: «...Молодиків у школі і поза школою вчили: Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниць гострозоро стріляти й списом добре колоти» [298, с. 56].

Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном. Вихованців учили добре маскуватися в різних умовах, від чого часто залежало їх життя. Сюди належить уміння перебувати під водою, дихаючи за допомогою очеретини: «...Виріже собі очеретину, простромить у колінці її дірочку і, взявши у рот, поринає у воду з головою. Краєчок очеретини, вистрошений з води поміж очеретом та осикою, зовсім був непомітний, а проте козак через нього дихав і міг досидіти під водою, поки татари відходили далі» [154, с. 28]. Усе це фізично розвивало учнів, підносило їхній дух, вселяло оптимізм, віру у свої сили, можливості.

Для школярів передбачався час на розваги та ігри. Після шкільних занять старші учні займалися військовою справою. В ігрових ситуаціях вони моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону тощо; влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу [13]. Така система навчання та виховання давала обсяг знань та вмінь, потрібних козакові-воїну, розвивала у дітей спритність, силу, витривалість та інші важливі якості, необхідні у сповненому небезпеки козацькому житті.

С. Н. Приступа зазначав, що час перебування молодиків у січовій школі суворо не регламентувався, а залежав передусім від їх здібностей до військової науки. «Молодики залишались в школі нерідко понад десяток років, як це було з Іваном Васютою, кандидатом на священника села Котівки, що було у володінні війська Запорозького. Молодик цей пробув у Січовій школі 18 років» [271].

Як і бувало козацтво, молодь під час народних свят, у процесі народних ігор, змагалася на силу, спритність, винахідливість, точність. Традиційними були змагання на конях (скачки, перегони та ін.). Козацька молодь систематично розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань і боротьби.

Кожну весну вище від дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Перемагав той, чий човен фінішував на протилежному березі точно проти місця старту. Часто проводили змагання з пірнання у воду. Для цього старшина кидав люльку в річку, і молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її із дна. Особливо почесно вважалося взяти люльку з річкового піску без допомоги рук – одними зубами, і так винести її на поверхню. У непрохідних дніпровських плавнях козацька молодь під наглядом найбільш досвідчених запорожців у постійній праці загартовувала своє здоров'я і спритність. Цьому сприяло полювання, плавання, рибальство та постійні змагання з веслування.

Найбільш відповідальним випробуванням для молоді було подолання дніпровських порогів, тільки після цього молодики отримували звання «істинного» запорізького козака [365]. Подолати пороги було справою дуже тяжкою і небезпечною. Ось як описує перехід через пороги Е. Лясота: «Пороги – це підводні камені або скелясті місця, де Дніпро тече через суцільне каміння й скелі, частина з яких під водою, частина на рівні з нею, а деякі виступають високо над водою, тому пливати дуже небезпечно, особливо коли вода низька. В небезпечних місцях люди виходять, й частина їх притримує човни на довгих мотузках чи линвах, а частина заходить у воду, підіймає човни над гострим камінням і повні переносить. При цьому ті, хто притримує човни линвами, повинні уважно стежити за тими, що у воді, й натягати чи попускати линви за їх командою, аби човен не вдарився, бо його легко пошкодити» [200, с. 103].

Під час запорізьких герців джури теж вибігали за січові окопи і, дивлячись на козаків, починали й собі боротися та виробляти всякі витівки, набуваючи хисту та завзяття [154].

Досвідчені козаки та козацька старшина уважно й прискіпливо, з відповідальністю перевіряли загартованість і витривалість новобранців на спеку й холод, дощ і сніг, брак одягу і їжі.

Водночас потрібно зазначити, що навіть тоді, коли молодика приймали до «істинного» козацтва, він не припиняв займатися фізичними вправами. На нашу думку, в Запорізькій Січі, так само, як і в Стародавній Греції, існував культ фізичної досконалості.

Це твердження обґрунтовується такими основними положеннями:

1. Запорізькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей.
2. Свій вільний час майже всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ.
3. Одним з основних критеріїв переведення молодика в «істинного» запорожця була його фізична підготовленість.
4. Посилене фізичне виховання дітей і молоді в січових школах та школах джур.
5. Велика кількість легенд та переказів про надприродні можливості козаків.

Більшість запорожців свій вільний час використовували для фізичної підготовки, зокрема об'їжджали коней, вправлялися у стрільбі, фехтуванні на шаблях. Аналогічні свідчення наводить і Д. І. Яворницький: «Хто об'їжджав коня, хто розглядав зброю, хто вправлявся в стрілянині...» [374, с. 243].

У цей час велику популярність мали різноманітні змагання на силу, спритність, витривалість. Дозвілля козаків заповнювалося різноманітними фізичними вправами: змагання з плавання, бігу, веслування, боротьби, боїв навкулачки тощо. Всі ці вправи мали військово-прикладну спрямованість і були хорошим засобом фізичного вишколу запорожців. Англійський дослідник Сімур стверджує, що козаки «вважають злочином не виконувати атлетичних вправ» [221, с. 24].

За ствердженням А. Ф. Кашенка [154], козаки, побравши з військового косяка своїх коней, часто виїздили за січові окопи на герць. Найбільш охочою до герців була січова молодь. Молоді козаки виробляли на конях всякі карколомні вправи: розігнавши коня, ставали ногами на кульбаку, підкидали догори шапку й намагалися влучити в неї кулею з рушниці; перестрибували кіньми рівчаки й тини; вибігали кіньми на крутобокі могили та ін., а також рубалися один з одним на шаблях «до першої крові».

Серед запорізьких козаків були поширені різноманітні фізичні вправи та змагання під час святкування релігійних свят. Як пише Г. Боплан [33], у святковій дні запорожці часто розважали себе кулачними боями: для цього вони збиралися увечері на січову площу, розділялися на дві лави або партії (одна – із верхніх, друга – із нижніх куренів) і вступали в бій; у цих боях вони часто розлючувалися до того, що один одного страшно калічили і навіть убивали.

Цю тезу підтверджує й А. Я. Єфіменко, зазначаючи: «Дуже поважалась у них сила, і вони думають, що для їх куреня велика честь, якщо на кулачному бою їм вдасться побити інший курінь. Коли не було війни, козаки постійно розважались в свята кулачними боями. Почнуть діло жартома, сили пробують, а закінчується часто тим, що інколи славного молодця як мертвого додому тягнуть. Буває і так, що все військо, всі 38 куренів, розділяться на два табори, в одному верхні, в іншому нижні курені, і почалася веремія» [129, с. 43–44].



Козацький танець гопак

Серед запорізьких козаків значного поширення набули різноманітні системи єдиноборств. Найвідоміша лягла в основу козацького танцю гопак. У запальному і пристрасному, завихреному і відчайдушному, зі складними фізичними, навіть карколомними прийомами, гопаку і сьогодні помітна його першооснова – бойовитість духу, віра у власні сили, порив до життя, напруження духовних і фізичних сил, наступальність і оборонний характер дій та торжество перемоги. Психофізичний та історико-етнографічний «розріз» гопака переконує в тому, що всі збережені на сьогодні елементи – складні акробатичні вправи, багато ударів ногами і руками – були складовими частинами самозахисту наших предків у боротьбі з ворогами [332].

На думку В. А. Артикула [10], бойовий гопак являє собою стрибкову систему віддаленого бою, що не поступається світовим стилям східної боротьби.

Є. Н. Приступа і В. С. Пилат [271] у боротьбі гопака виділяють два головних компоненти: основи фізичної і психічної підготовки козаків до особистого захисту і враження суперника. На практиці вони реалізувалися в гармонійному

поєднанні з моральним, військовим і патріотичним вихованням, суттєво доповнюючи одне одного. Прикладний характер гопака полягає в оволодінні засобами і методами ведення двобою. Арсенал техніки цього мистецтва включав такі підрозділи: стійки, пересування, приземлення, способи враження супротивника, прийоми захисту тощо [259; 328].

Важливим розділом техніки бойового гопака були способи враження супротивника. Вони поділялися на удари частинами тіла (руками, тулубом, головою, ногами) і предметами (палицею, бунчуком, списом, шаблею). У свою чергу удари однією або двома руками, з огляду на напрямки їх дій, поділялися на удари долонею, передпліччям, ліктем, плечем, що виконувалися прямо, збоку, знизу і зверху. Вони спрямовувалися в голову, тулуб і ноги суперника. Найрізноманітнішою частиною бойового гопака були способи ураження ногами. Складаючи основи цього бойового мистецтва, ці способи диференціювалися залежно від частини ноги, якою козак завдавав удару. У цьому плані удари здійснювалися ступнею, гомілкою, коліном, стегном однієї або двох ніг. Ці прийоми здійснювалися на місці або у стрибку в повітрі.

Органічною складовою частиною техніки бойового гопака були способи захисту від ударів противника. У запорізьких козаків навчання техніки бойового мистецтва було поставлено так, що кожна наступально-атакувальна дія противника мала свою альтернативу, тобто ефективний захист. На підставі цього під час вивчення будь-якої атакуючої дії одночасно акцентувалася увага на основах техніки захисту від цієї дії. Ця техніка охоплювала способи ухиляння від ударів, способи затуляння та відбивання їх. Способи ухиляння від ударів, у свою чергу, поділялися на відходи, відскоки, присідання.

Як бачимо, бойове мистецтво запорізьких козаків у гопаку мало досить розвинену систему дій, основу яких складала відмінна фізична, технічна і психічна підготовка. Важливими критеріями ефективності цих прийомів вважалися швидкісно-силові характеристики їх виконання і їхня біомеханічна раціональність. Це тією чи іншою мірою запозичено з живої природи, життя і діяльності людей.

На Запоріжжі існували й інші види козацької боротьби. Серед них – гойдок, спас, на ремнях, навхрест, на палицях тощо [272, с. 138].

Боротьба гойдок була призначена переважно для розвідників-пластунів. За цією системою борець «приклеювався» до суперника, повторював усі його рухи, а в разі помилки (через розгубленість, необачність, страх, відчай) нападав на нього, брав у полон чи знешкоджував. Арсенал прийомів цього виду єдиноборства давав змогу козакові битися вночі з кількома своїми противниками.

Найменш відома сьогодні система козацької боротьби спас. Вона мала не атакуючий, а суто оборонний характер. Для неї характерне багаторазове, скрупульозне відпрацювання блокування дій суперника. Тренування козаків для оволодіння технікою і тактикою цих видів боротьби будувалося в тісному зв'язку з високоморальними принципами, що забезпечувало всебічний розвиток особистості.

Життя запорізьких козаків відрізнялося своєрідним аскетизмом, який був збагачений власним, а не запозиченим досвідом. Окремі козаки, вільні від шлюбних зв'язків, метою свого життя вважали максимальний фізичний і психофізичний розвиток.

1.2.3. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців

Протягом тисячолітніх змін і розвитку офіційного календаря в побуті людей сформувався свій, народний календар. Наші пращури вірили в природні сили і богів як у живих істот. На їхню думку, ці сили можна задобрити, прихилити до себе і таким чином бути під їх опікою.



Люди вірили в магічну силу дій-ритуалів, у силу слова й руху і цими засобами намагалися забезпечити собі добробут, гарний урожай, приплід худоби, успішне полювання, щасливе родинне життя, міцне здоров'я, добру погоду. Для збільшення сили впливу на природу і надприродні явища люди стали поєднувати пісню, музику, танці і рухові дії. «Таке злиття-поєднання мистецтва, – як зауважує С. Килимник, – зветься синкретичним, а сила цього мистецтва – молитви – магічна, цебто чудодійна» [155, с. 35].

Ігрища слов'ян. Мініатюра з літопису

Поступово ці дії сформувалися у вигляді завершених свят та обрядів, що їх люди почали виконувати в певні періоди календарного циклу.

Система встановлених обрядів, якими супроводжується громадсько-побутове чи релігійне життя людей, складає обрядовість певного народу. Українці належать до тих націй у Європі, чия обрядовість – одна з найдавніших і найбагатших. Найкраще виражено багатство української обрядовості у фольклорі – піснях, побажаннях, віншуваннях, примовляннях, драматичних сценах, танцях, хороводах, іграх, якими супроводжується те чи інше обрядове дійство.

В обрядовості українців розрізняють два види – родинну (чи сімейну) і календарно-побутову. Перший вид обрядів тісно пов'язаний із громадським осмисленням важливості події в житті окремої людини чи родини. Другого виду обрядів дотримувалися під час урочистого святкування початку чи закінчення певних сезонів, природних циклів – зими, весни, літа, осені. У давнину обидва види становили єдину обрядову систему. У змісті стародавніх обрядів головним була не пісня, не текст пісні, а рух. Цей рух піднімав настрій, пробуджував енергію людей, стимулював до праці. Таким чином, свята й обряди були відносно самостійними явищами культури й найбільш дієвими засобами передачі колективних знань і досвіду від покоління до покоління.

Загалом у календарних святах та звичаях дуже тісно поєдналися язичницькі й релігійні вірування нашого народу. Це наслідки тривалої боротьби православ'я за вплив на свідомість східних слов'ян, яке так і не змогло утвердитися на Русі у своєму ортодоксально-догматичному вигляді [295]. Зрештою, воно змушене було асимілювати багато елементів обрядово-звичаєвої сфери культури народу дохристиянської доби й виробити фізичні риси, нову форму. З іншого боку, і дохристиянська культура слов'ян, щоб зберегтися, запозичила від православ'я різні елементи та риси. Таким чином поступово утворилася магічно-релігійна система календарних свят і обрядів, що були тісно пов'язані з річним колом

трудоу процесів селянина, або із природними силами, важливими для сільського господарства. При цьому кожне свято виконувало чітко визначену роль.

До складу річного кола входили зимові, весняні, літні та осінні свята. Важливе місце у змісті календарних свят і обрядів займають різноманітні рухливі ігри та забави. Вони значно підвищують емоційний фон святкування, пов'язують у єдиний цикл усі форми обрядовості. Ігрова дія супроводжується відчуттям піднесення фізичних і духовних сил людини. Ігри дають їй змогу відчути справжню радість і звільнитися від психонервового навантаження, спричиненого клопіткими життєвими буднями.

Тісний зв'язок гри зі святом показав голландський історик культури І. Хейзінг у книзі «Человек играющий» (Homo Ludens), що побачила світ у 1938 р., а пізніше багато разів перевидавалася. Книга присвячена вивченню феномену гри як початкового імпульсу людської історії, що обумовила розвиток усіх форм культури і навіть суспільних інститутів. Поняття «гра» розглядається як дія, наділена сакральним змістом і значенням. Вона не просто гра, а «священна гра», що викликає в людини стан збудження і навіть несамовитості, внаслідок чого у неї виникають уявлення про інший, священний світ. На думку І. Хейзінга, для всякої гри характерні дві риси: 1) гра – де духовна або тілесна діяльність, що не має безпосередньої практичної мети і несе людині радість сама по собі; 2) гра проводиться за встановленими і взаємно визнаними правилами.

К. Грант [420] розглядав гру з погляду біологічної доцільності, яка і в людей, і в тварин виконує головну мету, – готує їх до життя. На його думку, незважаючи на окремі елементи навчання і виховання, гра визначається інстинктами. К. Бюхер [389] вважає, що ранні ігри були тісно взаємозв'язані з мистецтвом, виникли раніше від праці як результат наслідування тварин і слугували для естетичної насолоди.

Із новіших теорій гри привертають до себе увагу дослідження голландського філософа І. Гуїцинги [427]. На його погляд, гра, не пов'язана з дійсністю, матеріальними інтересами, не приносить ніякої користі. Культура і праця виникають у процесі гри, під час якої найкраще виявляються творчі здібності людини.

Досить значний і багатий матеріал про виникнення, зміст та функціонування ігор поданий у докторських дисертаціях В. Г. Яковлева [375] й Е. С. Вільчковського [60]. Фундаментальний психолого-педагогічний аналіз ігор здійснено в роботах Д. Б. Ельконіна [126].

Ігри мають велику історію й дуже тісно поєднуються із національними обрядами та звичаями. Тому використовують термін «народна гра», що передбачає ігрову діяльність людини відповідно до національних традицій народу. Матеріали історико-етнографічних досліджень А. Вольчинського [74], Г. Воробей [75], О. Воропая [76], І. Гальки [82], В. Гнатюка [84], М. Грушевського [97], В. Левківа [196], М. Миханька [220], С. Килимника [155; 156], В. Скуратівського [300–303], М. Стельмаховича [310; 311], Є. Приступи [268], А. Цюся [353; 355; 356; 358; 359], П. Чубинського [362] показують, що українські народні ігри дуже різноманітні й більшість із них утвердилася в календарній обрядовості.

Народні ігри класифікують на різноманітні групи: дидактичні, рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом, рухливі хороводні ігри; ігри історичної спрямованості; ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу; спонтанні й сюжетні ігри; ігри для розвитку фізичних якостей тощо [74; 76; 196; 266; 269; 310].

У зв'язку з тим, що різні автори для класифікації ігор беруть в основу різні ознаки, сьогодні ще чітко й остаточно не складені науково обґрунтовані групи народних ігор. Зважаючи на тему дослідження, ми розробили класифікацію українських народних ігор та забав відповідно до пір року і календарних свят нашого народу (табл. 1).

Таблиця 1

Календарні ігри та забави українців

Свято	Перелік народних ігор та фізичних вправ
Весна	
Теплий Олекса	«Заплітати Шума», «Та це ж весна», «Іде, ще дід», «Гляньте, діточки», «Журавель», «У довгі лози»
Благовіщення	«Кривий танець», «Подоланочка», «Білозорчик-Білоданчик», «Горобчик», «Перепілонька», «Мости», «Воротар», «Царенко», «Щітка», «Мак», «А ми просо сіяли», «Жук-жучок», «Зельман»
Великдень	«Довгі лози», боротьба, «У короля», «Великодній дзвін», «Просо», «Стовп», «Коструб», «Цурка», «Чаклун», «Набитки», «У війну», «Навипередки-уперегони»
Проводи	«Лопатки», «Бирки», «Кучі», «Заєць», «Стільчик», «Носа», «Сорока», «Білиця», «Двірник і джура», «Жмурки», «Зв'язаний встане», «Тягнуть дуба», «Король і вйт», «Бука тягнуть»
Лука	«Горю-дуба», «Ляля», «Віночок», «Міст», «Ріпка», «Петрушка», «У залізного ключа», «У вовка»
«Вулиці»	«Вінок», «Зайчик», «Вербова дощечка», «Огірочки»
Юрія	Веснянки і гаївки, верхова їзда, метання, хороводи
Літо	
Трійця	«Тополя», «Водили Куста», «Похорон Ярили», «Дуба», «Горю-дубом», «Проводи русалок»
Івана Купала	Стрибки через вогонь, «Водити відьму», «Біг», «Купання»
Петра і Павла	«Ворона», «У коня», «Дзвіночок», «Коромисло», «Яструб», «Латка», «У цурки-палки», «Циганка», «У скраклі», «Бабак» «У шуляка», «Блудько», «Щенята», «Трампижа», «Смик»
Іллі	«В'язання бороди», «Жнива», «Ой у полі жито», «Передай іншому», «Веребей», «Г речка»
Маковея	«Гуси», «У гусей», «Король», «Квач», «Барвінок», «Сірий вовк», «У грушки», «Просо», «Оса», «Птиці»
Осінь	
Успіння	«У бобра», «Грибок», «Кози», «Мисливці і зайці», «Гарбуз», «Зайчик», «Вуж», «Яструб», «Дуб»
Парубочі громади	«Жмурки», «Долоні», «Згинати сухого вовка», «Верниголова», «Вкрасти сало», боротьба
Дівочі громади	«Чернушко-душко», «Любка», «Чадо», «Поїхав Іван за Дунай», «По улиці широці»
Покрова	«Кулачі бої», «Запорожець на Січі», «Мур», «Чорний лицар», «Козак»
Вечорниці	«Панас», «Шута», «Хустина», «Сусідка», «Долоні», «Нічки»
Зима	
Катерини	Ігри-гадання, закликання долі, «Жмурки»
Андрія	«Калита», парубочі пустоші, метання
Різдво	Танці, ковзання по льоду, катання на санчатах, крижинах і ковзанах, «Гойдалки»
Новий рік	«Коза», «Меланка», «Сніжки», «Булка», борюкання на снігу, катання великих снігових куль із гір
Водохреще	Кулачні бої, катання на конях, змагання вершників
Стрітня	«Тягти бука», «Чий батько дужчий», «Перетяжка», «Буряк»
Масляна	«Ніжкові заговіни», «Колодка», катання з гір

Як видно з таблиці, протягом річного циклу календарних свят наші предки виконували різноманітні рухливі ігри та забави. Ігрова діяльність давала людям змогу забути про повсякденне життя, створювала атмосферу піднесеності, радості й добра. Характерною особливістю ігор є комічний елемент, що надав їм особливого змісту. Ігрові дії супроводжувалися підвищенням фізичних та душевних сил людей, приносили радість і втіху.

Народні ігри та забави, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого – своїм змістом впливали на навколишній світ і людину. Тому, розглядаючи магічне значення ігор, доцільно розкривати обидві їхні сторони (табл. 2). Найстаріші ігри мали філософський зміст. У ті далекі часи людина хотіла зрозуміти, звідкіля і як виник світ, з'ясувати закономірності природних змін, народження, розвитку, завмирання та воскресіння всього живого.

Таблиця 2

Магічне значення українських народних ігор

Народні ігри	Магічне значення
«Кривий танець», «Вінок», «Коструб», «Воротар», «Подольночка»	<i>Філософський зміст:</i> хвала сонцю; відображення змін пір року; народження, розвиток сил, старість і смерть людини.
«Мак», «Горошок», «Огірочки»	<i>Вегетаційний зміст:</i> передача навколишній природі енергії, сили та радості.
«Горобчик», «Перепілка», «Чадо»	<i>Хвалебний зміст:</i> хвала весні, птахам, любов до природи і природних явищ.
«Барвінок», «Білозорчик-Білоданчик»	<i>Лицарсько-дружинний зміст:</i> захист свого роду; почуття гідності, хоробрості й відваги; підготовка до військових походів.
«Діброва», «Вербова дощечка»	<i>Родинно-побутовий зміст:</i> відображення родинного життя; взаємини між членами родини; закликання добра, щастя, успіху та багатства.
«Царенко», «Калита», «Панас», «Хустина», «Сусідка»	<i>Подружній та еротичний зміст:</i> прагнення до одруження; угадування долі, характеру майбутньої дружини або чоловіка.
«Дзвін», «Лопатки», «Бирки», «Заєць», «Кучі», «Стільчик», «Коса»	<i>Пошана покійників:</i> задобрити душі покійних родичів; повеселити померлих людей; підтримати родичів померлих.
«Лялі», «Тополя», «Завивання вінків», «Водіння куста»	<i>Профілактичний зміст:</i> викликати велику життєдайну силу природи: сприяти росту рослин, захистити поля від негараздів природи.
«Котка», «Битка»	<i>Стимуляційний зміст:</i> зародження нового життя; пробудження природи.

Тому форми рухів у весняних іграх часто нагадують небесні сили. Наприклад, у веснянці «Кривий танець» три хлопчики, яких садять чи ставлять трикутником, символізують небо, повітря і землю або основні етапи людського життя: народження, розвиток сил та старість і смерть. Дії гравців знаменують рух сонця, а точніше Сонячної системи, – сонце вічно «ходить» по небу «то вгору, то в долину» (схід та захід), і люди не могли «вивести кінця», тобто розгадати причини природних змін [156].

За народними поглядами, порами року були певні образи-істоти, які між собою вели боротьбу. Окремі народні ігри та забави «допомагали» весні перемогти стару зиму. Боячись суворості і помсти зими, «щоб вона не повернулася назад», хоровод удавав наче закликає зиму («Коструб») стати у згоді з весною. Коли ж весна остаточно опанувала землею, то залишає зиму, а учасники гри виявляють велику радість.

Весну зустрічали урочисто, радісно, з піснями, танцями, іграми й хороводами. Ці хорові пісні з іграми й танцями, в яких органічно поєднуються слово, рухи і мелодія, називаються веснянками. На більшій території України виконувати веснянки починали саме на Благовіщення.

Перші записи веснянок зробили збирачі українського фольклору в ХІХ ст. Д. І. Галька [82], Я. Ф. Головацький [87], М. А. Максимович [206], К. Шейковський [368]. Пізніше були опубліковані дослідження В. Гнатюка [84], Д. М. Драгоманова [121], Ф. Колесси [164], Н. Коробки [171], М. Миханька [220], І. Нечуя-Левицького [230], П. Чубинського [362], А. Х. Ящуржинського [377], у яких досить добре описано тексти й мелодії веснянок, загальний рух хороводу.

В окремих роботах [84; 97; 164; 220; 230] зроблено спробу науково обґрунтувати походження і зміст веснянок, класифікувати основні дії гравців. Сучасні дослідники [72; 76; 155; 300] узагальнили описи веснянок і встановили основні джерела та час їх виникнення, релігійне й побутове значення, взаємозв'язок із різними божествами.

Перш ніж розглянути зміст веснянок, потрібно зауважити, що в різних регіонах України існували й інші назви цих обрядових дійств. Зокрема, в Галичині веснянки називали гаївками, гаїлками, на Поліссі – маївками, магівками, на Волині – рогульками. В окремих місцевостях весняні пісні мають однакові назви з улюбленими іграми – «володар», «перепілка», «жук» [148]. В. Гнатюк додає до цих назв ще такі: ягівки, гаїлки, ягілки, галанівки, лаголайки [84].

Назва «гаївки», на думку С. Килимника [155], цілком зрозуміла. У давнину наші пращури святкували найчастіше над річкою чи взагалі над водою в лісі. А тому й святкування відбувалися в гаях, які були в наших предків священні. Ця старовинна назва в окремих місцевостях України збереглася донині.



Гаївки



Веснянки на Гуцульщині

Такі погляди цілком поділяє О. Воропай, який пише: «Гаївки – це дуже стара назва наших хороводів, імовірно, вона збереглася ще від того часу, коли наші пращури виконували обрядові пісні й танці в заповітних гаях навколо священних дерев» [76, с. 209]. Назва «веснянки» виникла пізніше, коли слово весна ввійшло до мовного вжитку. Інші назви так чи інакше походять від цих двох назв.

Встановити історичний час створення веснянок досить складно. Справа в тому, що звичай виконувати хорові ігри й танці існував у багатьох народів світу [149–151; 155; 444].

В Угорщині впродовж усієї весни дівчата проводили спеціальні пісенно-танцювальні ігри. Наприклад, вони йшли по вулиці парами, високо піднявши зчеплені руки, в яких були затиснуті гілки верби, і під цією живою аркою проходили всі учасники гри, починаючи з першої пари. Таким чином йшли через усе село, від початку до кінця [150].

У Болгарії виконували спеціальні хороводні танці, починаючи від свята Сорока мучеників і до Трійці. Учасницями були дівчата трьох вікових груп. Одні танцювали обрядовий танець «буєнск», а найстарші, які мали виходити заміж, – «данец». Дівчата збиралися з піснями на майдані, де перед сільськими жителями починалися обрядові ігри. Двома рядами, взявшись за руки, ставали один проти одного, сходилися й розходилися, а між ними виконувався спеціальний танок. Дівчата часто утворювали незамкнений хороводний ланцюг, шикуючись за зростом.

У стародавніх греків релігійні обряди супроводжувалися урочистими танцями, що називалися «каравіно», тоді ж співали і гімни біля жертовника. Виконавцями цих співів і «каравіно» були лише цнотливі дівчата в білих сорочках і з вінками квітів на голові. Але були в греків і мішані хороводи, що не мали зв'язку з релігійними відправами. Це були звичайні розваги хлопців і дівчат. Опис такого хороводу знаходимо в Гомеровій «Іліаді» (IX ст. до н. е.). Згодом і грецькі «каравіно» перетворилися лише на забаву молодих дівчат, які збиралися на лузі у святкові дні, бралися за руки, співали пісень і танцювали. Пристрасть греків до цієї забави була така велика, що Аспазія примусила одного разу навіть поважного філософа Сократа взяти участь у хороводі [76].

Звичай зустрічати весну веснянками – від Пасхи до Трійці – існував і в Польщі. Ці ігри відрізнялися високою емоційністю, комічністю і масовістю.

Таким чином, кожен народ уніс свою частинку у світову скарбницю святкування приходу весни. Проте фактично жоден із цих народів не зберіг весняних хороводів у своїй культурі і не розвинув їх так широко, як український.

Веснянки – це створені праукраїнцями самобутні обрядові дійства. М. Грушевський писав, що «в народнопоетичнім календарнім репертуарі, особливо веснянім, у нас заховалось доволі багато останків старого, архаїчного, що цілком звідси певно, коли не текстуальне, то типологічне, походить з дуже старих часів» [97, с. 119].

На думку С. Килимника, створили веснянки десь приблизно в IV–VI ст. наші предки анти. Тому це «якраз глибоко прапрадідівський, самобутній, ні від кого не запозичений звичай та фольклор» [155, с. 157].

Стародавні веснянки, на думку дослідників [199; 236], входили до сфери спеціальних магічних дій, були своєрідними «чарівними діями, актами-молитвами» [155, с. 171]. У ті далекі часи у веснянках на першому місці була не пісня,

що супроводжувала певні рухи, а навпаки – гра, дія. Наприклад, аналізуючи веснянку «Кривий танець», М. Грушевський зауважує, що первісна її вага «лежить, очевидно, не в тексті, не в пісні, а в русі, в хороводі...» [139, с. 131]. Цю думку поділяють О. Воропай [76], С. Килимник [155], В. Скуратівський [300]. З плином часу веснянки набули деяких змін у структурі рухів, архаїчні слова змінилися на сучасні. Однак, що найголовніше, вони зберегли провідну думку, світогляд.

Слід зазначити, що в різних регіонах України виконують однакові веснянки. Зокрема, М. Миханько [220] зауважував, що й у Великій Україні співають таких самих ягілок, як у Галицькій Україні, навіть арії й слова пісень такі самі. С. Килимник [155] додає, що на Холмщині й у полуднево-західній Волині є майже всі ті самі пісні, що в Галичині. Отож, ми повністю згодні з висновком С. Килимника, що люди, які «споконвіку склали один народ, творили разом одну культуру, мали одну мову, одні звичаї, одне мистецтво, одну віру та вірування...» [155, с. 155].

Переважає більшість веснянок, що дійшли до наших днів, – це драматизовані ігри з розподілом ролей і формою діалогу [76]. Пісенні тексти, які супроводжують рухи, завжди змістовні, вони розповідають про якусь конкретну подію, однак за формою прості й короткі. Пісня, ритм і танці у веснянках мають підняти настрій, розбудити енергію й передати її навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, дії, руху, піднесення. М. Грушевський так передає мету веснянок: «...хороводи виявляють об'єктивну мету свого піднесення енергії в виконавцях: передати її доохресному світові, своїм екстазом, збільшенням енергії і волею розбурхати природні сили, розбудити до життя, до продукції, піднести їх життєву силу» [97, с. 132].

Для того, щоб весна прийшла швидше, наші предки проводили спеціальні ігри («Подоляночка», «Білозорчик-Білоданчик»), зміст яких полягав у чаклуванні – викликанні весни, воскресіння матері-природи. Під глибокими снігами та морозами земля «заснула», «занедбала» свою красу. Сумний і повільний спів: «Тут була Подоляночка... тут вона впала, до землі припала» – це констатація факту пониження зелені землі морозами і снігами. Поступово спів жвавішає і запрошує «встати». Дівчина встає – це «природа воскресає». Спів «умий лице» означає весняні дощі, веселі танці й підстрибування в кінці гри – пробудження природи.

Віра в силу слова й рухів створила окремі веснянки-гаївки вегетаційного змісту, які, за давнім анімістичним світоглядом, позитивно впливали на проростання зерна, на розвиток рослин, на високий урожай. Учасники хороводу намагалися передати навколишній природі енергію, розбурхати її сили, розбудити її до життя, викликати велику життєдайну силу природи й примусити її допомагати буйному росту рослин, високому врожаю.

У багатьох іграх («Мак», «Горошок», «Огірочок») простежується імітація оранки, сіяння, скородіння, сходів, росту, збору врожаю. Ці дії учасників хороводів мали мету – допомогти швидшому й кращому розвитку рослин. М. Грушевський з цього приводу зазначав: «Сей мотив – хороводними, імітаційними рухами пособляти зростові потрібних рослин... Такі забави... колись стояли, мабуть, у дуже тіснім зв'язку з магічними, вегетаційними танками, церемоніями, діями, котрих серія починалася з початком сонячного року і переходила через весь господарський сезон, пильнуючи розбудити, зміцнити, можливо, розвинути природні явища, добродійні, корисні й потрібні, а знейтралізувати ворожі й

шкідливі» [97, с. 133]. Отже, у давні часи вегетаційні ігри були специфічними молитвами, що мали викликати швидкий розвиток певних рослин та багатий урожай.

Особливою художністю, високою емоційністю та винятковими рисами любові до природи характеризуються хвалебні весняні ігри. Весняне сонце, теплий вітер, зелені луки, дерева, квіти – все це породжує відповідний гарний настрій, надію і натхнення на життя. Зрозуміло, що наші предки хвалили весну, яка подавалася зазвичай в образах птахів. Найулюбленішими серед них були ластівки, гуси, лебеді, перепілки, жайворонки, зозулі, соловейки, шпаки, орли та горобці. Птахи були також вісниками весни, кохання, краси. У них за допомогою ігор («Горобчик», «Перепілка») благали про ранню весну, розвиток рослин, приплід тварин.

Частина весняних ігор мали лицарсько-дружинний зміст. Як зазначає М. Грушевський [97], у різних народів навесні відновлювалися військові походи. Наприклад, у римлян від 17-го до 24 березня був тиждень військового перегляду, чищення зброї, військових танців. У германських племен військовий перегляд припадав на травень. Не були винятком і слов'яни.

У численних веснянках яскраво відображено життя і організація парубочих громад, їх військові походи, велике почуття гідності, хоробрості, відваги й любові до свого народу, здатність до його захисту. У пізніші часи на чолі дружини ставав ватажок-герой, який наділявся найгрізнішими й найблагороднішими рисами особистості.

Веснянки родинно-побутового змісту, що відображають життя роду, взаємини між членами родини мали передусім виховний вплив на людей. Так, у веснянці «Вінок» мати видає дочку заміж за нелюба, що призводить до трагічного кінця. Тому з найдавніших часів у свідомості нашого народу сформувалася чудова мораль – не можна силувати дівчину виходити заміж за хлопця, якого вона не кохає.

Невід'ємним компонентом календарних ігор було закликання добра, багатства й успіху в домі та родині. У змісті ігор було також малювання ідеального перебільшеного багатства, могутності, поваги. В основі цих магічних актів лежала віра наших предків у чудодійні здібності слова давати те, що ним представлено [53; 102; 155; 156; 301; 302].

За невеликим винятком майже кожна веснянка має мотиви кохання, залицяння або одруження, тобто подружній та еротичний зміст. Найбільш типовими є «Царенко», «Любка», «Чорнушка» та ін. У цих веснянках подається прагнення парубка або дівчини одружитися, «звити рідне гніздечко», «водити дітей», вести господарство. Крім того, ігри з мотивами кохання зближували стосунки між хлопцями і дівчатами. До них належать групові ігри між дівочою та парубочою громадами. Так, у грі «Мости» дівочий полк добивається перепустки від парубків, які стережуть «моста». Ніякий викуп, окрім однієї дівчини, за перепустку хлопці не хочуть брати. В окремих іграх («Вербова дощечка», «Панас», «Сусідка», «Кіт чи мишка») відображається намагання угадати долю, характер, вид діяльності майбутніх жінки або чоловіка.

Значна частина весняних та інших ігор присвячується пошануванню покійників. Згідно з віруваннями наших предків душі померлих людей або відлітали у

вирій і періодично верталися через «небесні ворота» на землю, або перебували в лісі, над водою чи біля хати. Тому ігри, які відбувалися саме в цих місцях, мали задобрити душі покійників, привернути їх на свій бік і забезпечити собі добробут та щастя. Окремі ігри, що відбувалися при покійникові, згідно з давніми уявленнями мали мету повеселити померлих людей, підтримати їхніх родичів.

Життя наших предків проходило в тісному зв'язку з природою. Тому, враховуючи певну залежність людини від докiлля, зміст багатьох ігор мав профілактичний характер. За допомогою рухів, танців і фізичних вправ наші предки викликали велику життєдайну силу природи, сприяли росту й розвитку рослин, захищали поля від злих сил природи.

Виконання фізичних вправ у календарній обрядовості також мало міфологічне значення (табл. 3). Вважали, що біг підвищує родючість землі; стрибки та підстрибування сприяють буйному росту льону, конопель, жита; плавання і купання викликають дощ, зміцнюють здоров'я, очищують людину від усього злого.

Таблиця 3

Магічне значення фізичних вправ

Фізичні вправи	Магічне значення
Стрибки	очищення людини; пророцтво на подружнє життя; сприяння росту рослин; зміцнення здоров'я
Перекиди, качання	підвищення врожайності землі; сприяння вагітності жінок; зміцнення здоров'я
Метання	підвищення врожайності землі; сприяння росту рослин; зміцнення здоров'я; пророцтво на подружнє життя; чарування на майбутній врожай
Гойдання на гойдалці	очищення людини; сприяння росту рослин
Плавання, купання	викликання дощу; зміцнення здоров'я; очищення людини
Верхова їзда	очищення людини
Біг	підвищення родючості землі

Отже, календарні ігри та фізичні вправи з давніх часів мали магічне значення, що відчутно підвищувало інтерес до систематичного їх виконання.

На Великдень після закінчення служби в церкві, святкового снідання і побутових справ молодь, діти й старші люди збиралися зазвичай на цвинтарі коло церкви, де відбувалися різноманітні ігри [76; 365; 368]. Ці ігри були невід'ємною складовою частиною Великодніх свят. Вони проводилися протягом трьох днів свята. У деякі з них продовжували грати на Проводи та Зелені свята. Головними були такі ігри: «Шум», «Жельман», «Мак», «Кривий танець», «Вербова дочечка», «Кострубонька» та інші, тобто веснянки. Більше того, в деяких місцях Галичини веснянки (гаївки) починали співати саме на Великодні свята [149; 295].

У хлопців найбільшого поширення набули ігри – змагання у спритності, швидкості й силі: «Довгої лози», «Боротьба», «Великодній дзвін», «У війну», «Шила бити», «Харлая», «Гойдалка» та ін. [76; 156; 295; 300].



Великодні ігри молоді

Великодні ігри дітей дуже різноманітні, значна частина їх наслідує весняні ігри дорослих. Дівчатка грали в «Подоланочку», «Мак», «Ластівку» та ін., хлопчики – в «Довгої лози», «Вовка і гусей», «Гойдання на гіллях», «Свинку», «Чародія», «У відьми», «У перегони», «Горидуба», «Хованки-стукалки», «Мовчанки», «Журавля» та ін.

Діти, молодь і навіть дорослі чоловіки біля гойдалок на Великдень грали в крашанки чи писанки. Найчастіше грали в «Набитки», «Котка» та «Кидка» [76]. Гра в «Котка» полягала в тому, що з похилого місця, з перепонуою вниз, котять яйця, одне за одним, намагаючись котити так, щоб потрапити

своєю крашанкою в крашанку партнера. Хто частіше попадає, той і виграв. Гра в «Кидка» проходила таким чином. Один із партнерів клав дві крашанки на такій віддалі одна від другої, щоб поміж ними не могло прокотитися яйце. Другий партнер ставав на віддалі одного сажня й кидав свою крашанку. Якщо він попадав одночасно в обидві – виграв, а якщо в одну або не попаде в жодну – програв.

Крім цього, грали і в інші ігри з крашанками. Наприклад, кляли яйце на землю. В десяти кроках від нього стояв один із партнерів, що хотів виграти яйце. Йому зав'язували очі хустиною. Із зав'язаними очима він відміряв десять кроків, розв'язував хустинку й намагався дістатися до яйця, не сходячи з місця. Якщо дістане, – виграв, не дістане – програв.

Водночас потрібно зазначити, що ігри з крашанками були дуже поширеними в усіх європейських народів. Найбільш популярними були ігри з коченням і биттям яєць. Наприклад, у Росії, Франції, Польщі, Данії крашанку котили по схилу пагорба так, щоб вона зіткнулася з яйцем, що скотилося раніше, або щоб закотилося якомога далі [150; 307; 538]. У Нідерландах особливо популярні ігри з крашанками в лузі.

У деяких країнах (Югославія, Чехія) кидали в крашанки монети, намагаючись потрапити в них із віддалі трьох-чотирьох кроків [150]. У Великобританії і Австрії батьки ховали крашанки на городі, в садку, траві, будинку, а діти їх шукали. Перемагав той, хто знайде найбільше яєць [427; 426].

Одна з найулюбленіших ігор на Великдень у Німеччині, починаючи з XVI ст., полягала в тому, що дорослі парубки розкладали 100–200 яєць на певній відстані одне від одного у два ряди. За умовами гри їх потрібно було зібрати в корзину. Хто раніше збере, той і перемагав [409].

Найпоширенішою формою проведення молодіжного дозвілля в Україні з найдавніших часів була «вулиця» – «своєрідний клуб молоді, де ця молодь танцювала, співала, жартувала, знайомилась між собою та проводила різні

ігри» [155, с. 268]. Очевидно, як зазначає В. Скуратівський, саме від місця зібрання молоді в етнографічний обіг увійшов термін «вулиця», який означав «давню форму традиційного молодіжного дозвілля».

У кожному регіоні України, залежно від кліматичних та інших умов, «вулиці» починалися в кінці березня чи на початку квітня, коли встановлювалася тепла погода. Здебільшого це робили на Благовіщення [300] або ще частіше на Великдень. Тривала «вулиця» ціле літо, аж до свята Семена (14 вересня), після якого починалися досвітки та вечорниці. М. Грушевський писав, що ці передирки громад належали до дуже старих форм гуртового флірту.

Дуже популярними були танці. Загалом, якщо характеризувати українські народні танці, то вони дуже різноманітні. Ще й досі етнографи належно не збрали й не описали їх. Перші описи танців подали переважно в художніх творах письменники: Григорій Квітка-Основ'яненко, Іван Котляревський, Тарас Шевченко, Іван Франко, Іван Нечуй-Левицький, Микола Гоголь, Марко Кропивницький та ін. І хоча вони не ставили собі за мету наукове дослідження танцю, проте описи танцювального мистецтва українців, зроблені досить ретельно і з художньою майстерністю, можуть слугувати водночас і цінним етнографічним матеріалом [199].

Серед найбільш відомих дослідників українського народного танцю потрібно відзначити К. Е. Василенка [42], В. М. Верховинця [55], А. І. Гуменюка [100] та ін. Велика різноманітність народних танців зумовила різні підходи до їх характеристики та класифікації. Так, В. М. Верховинець поділив усі українські танці на масові, парні й сольні [55]. Музикознавці групують їх за характером музичного супроводу: козачки, гопаки, польки, мазурки, кадрилі. Говорячи про українські народні танці, слід зазначити, що часто один і той же танець у різних місцевостях може мати різні назви. Наприклад, «Гопак», добре відомий українцям, має інші назви: «Гоцак», «Козак», «Козачок», «Тропак» та ін.

Гопак – найбільш поширений народний танець в Україні, його культ склався ще на початку ХХ ст. Це був спочатку тільки чоловічий танець. Раніше гопак виконували один, два та більше танцюристів. Виконання цього танцю супроводжувалося героїчним забарвленням, воно відбувалося у дусі змагання, поєдинку. Слід зауважити, що багатство й різноманітність рухів гопака завжди мали імпрізований характер [333]. До найбільш характерних його рухів належать: «вихиляс», «припадання», «павучок», «млин», «дзига», «голубець», «розніжка», «щупак».

На думку дослідника козацьких танців В. Купленика [184], попередником гопака був танець «Козак», який набув дуже великої популярності в Україні та за її межами. Але внаслідок заборони Катериною II самої назви «козак» та подальших утисків цензури танець змінив свою назву.

На вулицях традиційно виконувались різноманітні ігри і хороводи. Зокрема грали в «Просо», «Подоляночку», «Зайчика», «Кривий танець», «Жельман», «Горошок», «Огірочки», «Вінок», «Шумок», «Перепілочку», «Шума», «Вербову дощечку», «Короля» та ін. [76; 155].

Перша неділя після Великодня в Україні має назву Проводи, а увесь тиждень – «поминальний». Характерною особливістю Проводів було проведення різноманітних хороводів, розваг та ігор. Особливістю є те, що в цих веселошах брали участь переважно заміжні жінки і навіть бабусі [76]. Крім хороводів та ігор, на Проводи влаштовували вдавані бої молоді, герці та боротьбу [156].

Дещо схожі дійства проводили в стародавні часи для вшанування загиблого воїна або померлого родича, їх називали тризною. Можна припустити, що від давньої загальнослов'янської похоронної обрядовості походить традиція «сидіння при мерці». Рідні та близькі вважають своїм обов'язком посидіти біля небіжчика до похорону, розмовляючи і згадуючи різні хороші справи померлого.

У карпатському регіоні під час «сидіння при мерці» влаштовували похоронні ігри та забави [76; 181; 182]. Характерно, що цей звичай зберігався в гірських селах Західної України до 50-х років ХХ ст. Залежно від місцевості такі забави називалися по-різному: «посижіне», «грушка» – на Гуцульщині, «лубок» – на Покутті та Буковині, «лопатки» – на Бойківщині й Закарпатті [72; 181].

У кінці ХІХ – на початку ХХ ст. похоронні забави та ігри привертали до себе особливо велику увагу дослідників. Виявленням і записами їх займалися відомі етнографи та дослідники: В. Гнатюк [85], Ю. Жаткович [135], З. Кузеля [181; 182], О. Кольберг [444].

Похоронні ігри привертали до себе увагу і сучасних дослідників. Так, учасники експедиції Інституту етнографії АН СРСР в 1946 р. записали близько 200 їх варіантів. Ігри при мерцеві вивчали Н. Велецька [54], І. В. Волицька [72], В. Гусев [101], О. В. Курочкін [186].

У гуцулів, «коли вмере людина в Карпатах, то сходилась молодь в хату, де лежав покійник і проводились ігри, жарти, співали веселих пісень, розважались усю ніч. За традицією ігри при мерці тривали одну, дві і навіть три ночі підряд – стільки, скільки покійник знаходився в хаті». Подекуди, зокрема на Бойківщині, найбільше веселилися в ніч після похорону. Все це підтверджувало далекі дохристиянські звичаї. Повеселити покійника, догодити, нагадати йому про земне життя. «Цей складний комплекс обрядів, – зазначає М. Велецька, – був спрямований на протидію згубній смертоносній силі і разом з тим на забезпечення допомоги померлого живим [54, с. 151].

Зміст похоронних ігор дуже різноманітний. Для них насамперед характерне відтворення дій, пов'язаних із певною роботою чи заняттям, переважно за допомогою жестів, рухів, міміки. Учасники їх наслідують дії «пана», «господаря», «жінки-пряжи», «наймитів». Велика кількість ігор мала драматичне дійство, пов'язане з рядженими. Виділяють три групи образів похоронного рядження: зооморфну («ведмідь», «коза»), міфологічну («чорт», «відьма», «смерть») і соціально-побутову («баба», «дід»).

Велику кількість похоронних ігор, що їх записали дослідники, можна поділити на різні групи. Так, О. В. Курочкін [186] виділяє спортивні, любовні, власне поховальні й соціально-побутові ігри. І. В. Волицька [72] поділяє похоронні забави на спортивні, групові ігри молоді та дітей, обов'язкові забави. Таким чином, в обох класифікаціях є рухливі ігри.

Найбільшого поширення набули такі ігри: «Лопатки», «Бирки», «Сало тягнути», «Двірник і джура (війт і присяжний)», «Жмурка», «Кучі», «Заєць», «Стільчик», «Позич мені стільчика», «Шукайло-сосокало», «Коса», «Сорока», «Шила», «Зв'язаний встане?», «Білиця», «Тешуть дуба», «Король і війт», «Ангіле квігнут», «Бука тягнуть», «Кота тягнуть».

Одним із найбільш шанованих у народі є свято Юрія (Георгія, Юрая, Урая, Рая, Ір'я, Єгорія), встановлене на честь святого великомученика і побідоносця Юрія.

В Україні росу на свято Юрія вважали дуже цілющою й чарівною [306; 362]. Батьки наказували дітям ходити по росах босоніж, «щоб не нападали парші та не боліли ноги» [300]. Якщо косар поріже палець, то обов'язково проміє рану росою. Дівчата вставали вдосвіта вмитися світанковою росою, щоб позбутися прищів і стати рум'яними («аби красивими та рум'яними були», «на красу») [76; 300]. Старші люди часто змочували росою голову, «щоб не боліла» [76]. Особливо лікувальною вважалася «Юрієва роса» для очей. Тому хворі люди промивали нею очі [156]. Взагалі, як зазначав І. М. Снегирьов, в Україні молодь на Юрія качалася по житі, «щоб бути всильним і здоровим, як Юрієва роса» [306, с. 118]. Подібні обряди з росою були поширені і в Білорусі [376].

На Волині в день Святого Юрія влаштовували в полі родинні забави. Після цього парубки та молоді чоловіки їздили верхи на конях, вірячи в те, що разом із ними й святий Юрій їздить по полях на білому коні – «об'їжджає богатирського коня».

Аналіз фольклорних та етнографічних матеріалів свідчить, що літній цикл календарної обрядовості українців досить різноманітний і пов'язується з найбільшим розквітом природи. Найулюбленишим і найпоетичнішим святом, яке тісно пов'язане з навколишньою природою, було і залишається Трійця.

У побуті нашого народу тиждень перед Трійцею називався «зеленим», або «кличальним», а три останні дні цього тижня і три дні трійцького тижня називали Зеленими святами [76]. У побуті людей народилося безліч повір'їв і обрядів на честь русалок. Мавки-русалки стали дійовими персонажами казок і переказів, творів Лесі Українки, Т. Г. Шевченка, М. В. Гоголя та ін. На думку багатьох учених [76; 97], назва «русалка» перейшло від назви свята – русалії. Річ у тім, що в багатьох слов'янських народів Зелений тиждень мав ще й іншу назву – русалії.

Найбільшого поширення під час русалій набули різноманітні рухливі ігри молоді, що супроводжувалися співом і промовками. З часом назва «русалії» з багатьох причин вийшла з ужитку нашого народу. Але обрядові дієства, що відбувалися в ті дні, не зникли, а почали виконуватися на честь Зелених свят.

У кінці XIX – на початку XX ст. українські та зарубіжні науковці записали велику кількість обрядів молоді, які виконувалися на Зелені свята [97; 314; 363]. Дослідження сучасних учених [76; 300; 303] науково обґрунтовують зміст цих обрядів, установлюють закономірності їх виникнення та розвитку.

Свято Трійці добре відоме всім європейським народам. Обов'язковим елементом святкування були різноманітні ігри, танці і змагання. У Бельгії влаштовували традиційні щорічні змагання з ігор у м'яч. Обов'язковими були також народні танці на вулиці і розваги до глибокої ночі [389; 409; 424; 542]. У Німеччині до середини XI ст. на Трійцю особливо популярними були кінні змагання або біги. В них брали участь тільки холостяки. До змагань готувалися завчасно. За чотири тижні до турніру кожний учасник підбирав собі партнерку. В день свята, після відповідних церемоній, починалися змагання. Кожен учасник повинен був проїхати під спеціально побудованими ворітьми і збити хлистом підвішений на них вінок. Увечері влаштовували танці. Інше змагання полягало в тому, що на гнучкому місці підвішували відро з водою. До верху відра була прикріплена дощечка, яку вершник повинен був збити. Неспритні парубки зачеплювали відро й обливалися водою. Таким чином, найбільш поширеними засобами

фізичного виховання на свято Трійці у нашого народу були ігри: «Завивання вінків», «Водити тополю», «Водити Куста», обряд «Лялі», «Похорон Ярили», «У сухого дуба», «Зустріч русалок», «Проводи русалок», а також різноманітні танці та змагання.

Одним із найвизначніших свят у звичаєво-обрядовому колі українського народу є свято Івана Купала в день літнього сонцестояння. У купальських обрядах відобразилися погляди людини на навколишній світ, реальні умови праці й побуту, закріпилися споконвічні закони землеробства, тваринництва, народної медицини [320].

Ареалом особливо інтенсивного побутування купальської обрядовості в ХІХ і на початку ХХ ст. вважається Полісся – одна з найбільш архаїчних зон слов'янського світу [157]. Тому багато етнографів і фольклористів вивчали свято Івана Купала, яке відзначалося саме в цьому регіоні. Найбільш повні відомості про зміст свята на Західному й Центральному Поліссі подаються в роботах С. Бельського [18], Н. Дмитрука [118], В. Доманицького [120], В. Камінського [153], М. Коробки [171], В. Кравченка [174], М. Теодоровича [321], Лесі Українки [330].

Обрядову картину купальського свята, що побутувала на Східному Поліссі, досліджували Б. Грінченко [95], Ф. Коломийченко [172], О. Малинка [207], А. Шафонський [367]. Про зміст і характер купальських обрядів на Харківщині повідомляється в працях В. В. Іванова [144], В. Пассека [255]. До ареалів, де свято Купала збереглося в багатьох традиційних рисах, належить і Поділля. Спираючись на ці джерела, можна констатувати, що провідне місце в традиційній купальській обрядовості в усіх регіонах України належить різноманітним іграм і фізичним вправам. Вони пронизують майже всі обрядові дії свята. Нижче подаємо опис основних обрядів свята і відповідних ігор та фізичних вправ.

Колишнє свято Купала відбувалося два дні: напередодні – у лісі, здебільшого біля води, з гільцем та вогнями – відбувалися нічні «розгри»-грища, та в самий день Купала – обов'язково над водою біля джерел, криниць, річок, ставків із вінками, обливанням водою, купанням – денні «розгри»-грища [156]. Пізніше такий поділ обрядових дій утратився, але основні обряди залишилися.

Після ігор та хороводів починалися стрибки через вогонь [76; 120; 153; 156; 157; 207; 330]. Спочатку стрибали хлопці по старшині один за одним. Чим вище скочить хлопець, тим кращий буде на його полі врожай; чим спритніше скочить – здоровий буде... Упаде під час стрибка – щось трапиться йому нещасливого впродовж року; розгорне вогонь під час стрибка – розгорнеться якийсь нелад і т. д. Коли перестрибали всі хлопці, починали стрибати парами, хлопець із дівчиною [156]. Якщо перестрибнуть вдало, вогню не зачепили, не спіткнулись, не розійшлися руки, то вони поберуться і будуть жити щасливо. Це ж саме означає, якщо під час стрибка через вогонь, іскра полетить услід за тими, хто стрибав [363].

На Слобожанщині перед тим, як стрибати, хлопець здіймав з голови дівчини вінок і клав собі на голову, а на дівчину одягав свою шапку. Отак обмінявшись, бралися за руки й стрибали. Перестрибнувши, пара проходила навколо «Купала» й ставала позаду інших учасників гри, помінявшись головним убором і вінком [295]. Веселі вигуки громади, плескання в долоні, жарти, сміх, веселі діалоги, пісні та приказки супроводжували кожну пару [156].

Перестрибування через вогнище – найважливіша обрядова дія у святі Купала, яка відома багатьом народам світу. Стрибаючи через вогонь, люди старалися

пояснити цей старовинний звичай. Наприклад, народи Швеції, Франції, Німеччини, Скандинавських островів вірили, що чим вище людина підстрибне над вогнем, тим краще вродять зернові культури, льон і конопля. Якщо під час стрибків парами хлопець і дівчина не розіжмуть руки, то їх кохання зміцніє, вони в цьому році візьмуть шлюб [542]. Австрійська молодь під час стрибків через багаття промовляла певні побажання. Парубки під час стрибків вигукували імена коханих дівчат [542]. У Греції під час стрибків через вогонь також висловлювали різні побажання: «Хай хвороба не торкнеться мене!», «Дорогий святий Іоане, потурбуйся про мене!» [151]. Стрибки через вогонь у свято Івана Купала в усіх європейських народів були запорукою доброго здоров'я. Так, на думку жителів Бельгії, стрибки запобігали шлунковим захворюванням [149].

Досить цікавими, з погляду фізичного виховання, є відомості про звичай напередодні Купала перестрибувати через купи кропиви чи через вогнище [165]. Це було своєрідне тренування, спрямоване на розвиток фізичних якостей і оволодіння технікою виконання стрибків.

Детально описує ігри дітей на свято Купала Н. Заглада [140]. Зібравшись, діти згортають на купу пісок і встромлюють у неї кропиви. Один із хлопців стає поруч – він сторож. Усі співають: «На Івана хліб сажала, А на Петра вибирала. Треба по телята йти. Дай, Боже, Василя знайти». Як проспівують, то хлопець, що стоїть першим, біжить та й перестрибує через Купала (купу піску з кропивою) так, щоб не зачепити ногами кропиви. Якщо зачепить, то той, що стереже, «жарне» його кропивою по ногах (стереже той, хто перший перестрибнув). Потім беруть кропиви, несуть до озера, кидають у воду і кажуть: «...Іван купався та й у воду упав». Інколи, крім кропиви і будяка, брали м'яту, любисток, рожу, різні лугові квіти, траву. Цей жмут міцно зв'язували, загірбили в пісок і перестрибували через нього. Того, хто добіжить і побоїться стрибати, «вартовий» жалить кропивою по ногах.

Купальські святкування проходили дуже жваво, цікаво. Вважалося, якщо хтось із парубків і дівчат не випробує себе у святі, то цілий рік їх супроводжуватимуть невдачі. Тому кожному хотілося в будь-який спосіб прилучитися до молодіжного дійства, що надавало йому характерної масовості та різнобічності. Вважалося, що літні свята й обряди слугують охороні посівів від засухи, граду, бурі. Тому у змісті літніх свят помітно багато своєрідних магічних ігор і забав магічного спрямування. Зокрема, стрибки через вогонь на Івана Купала, хоровади на Трійцю мали передусім охоронні функції.

В осінній період, у зв'язку з великим обсягом сільськогосподарських робіт, кількість календарних свят невелика. Свято Покрови відзначають 14 жовтня на честь події, що відбулася цього дня у Візантії в X ст. За народними уявленнями, Свята Покрова щедро допомагає тим, хто слухається і шанує своїх батьків, любить працювати, охайний, підтримує духовну і фізичну чистоту. Святкували Покрову урочисто, з іграми й забавами. Запорозькі козаки в цей день обов'язково влаштовували кулачні бої.

Традиційною формою самоорганізації молоді в Україні були парубочі й дівочі громади. Особливо високого розвитку набули парубочі. «Парубки», на думку етнографів [35; 361], склали особливу громадську групу в українському сільському суспільстві, яка жила «своїми інтересами, мала свої турботи та задоволення, свої права та обов'язки, своє особливе значення в житті села» [35, с. 765].

Порівняно з хлопцями-підлітками парубки мали певну повагу громади. Народна свідомість відзначила приємними епітетами групи молоді обох статей і з'єднала їх в одне улюблене прислів'я: «чесне дівоцтво і славне парубоцтво». «То вже парубок!» – казали про певного хлопця, вкладаючи в ці слова симпатію та повагу.

Вступ до парубоцтва відбувався в 16–19 років й обумовлювався сімейним становищем та різнився за регіонами. Основними умовами прийому були: дозвіл батьків, відсутність у кандидата «лихої слави», і якщо у хлопця був старший брат, то він мав бути одружений. Крім цього, громада «звертає увагу на зріст і фізичну силу нового товариша, маючи на увазі придбати надійного бійця, на випадок, якщо прийдеться охороняти свій куток від інших парубочих громад» [376, с. 111]. Загалом у парубків дуже цінувався високий фізичний розвиток. Інколи траплялося так, що молодший брат був краще фізично розвинений, ніж старший. У цьому випадку громада раніше приймала молодшого в парубки, нехтуючи загальноприйнятим порядком. В. Ястребов зазначає: «Черга інколи порушується – у тому випадку, якщо молодший фізично розвинутіший за старшого» [376, с. 112].

Прийняття в парубоцтво обов'язково супроводжувалося випробуванням фізичної підготовленості кандидатів. Потрібно зауважити, що в різних регіонах України види випробувань відрізнялися. Проте за мірою прикладання зусиль були важкими. Хлопців змушували видиратися на високий стовп [158] чи показати своє вміння танцювати або їздити верхи на коні. Велике значення під час прийому хлопців у парубочі громади надавалося перевірці їх професійних селянських умінь і навичок, що теж потребували високого рівня розвитку фізичних якостей. Найчастіше проводився іспит на вміння косити [15]. Парубок – майбутній селянин-господар – мав показати себе вправним косарем.

Обряд безпосереднього прийняття хлопця до парубочої громади супроводжувався певними урочистостями й називався «коронування» [35]. М. Грушевський писав: «Церемонія вступу нового члена до парубочої громади місцями досі зветься “коронуванням” й імітує старе “всаження на коня”, піднесення на князівство, на ватажківство...» [97, с. 246]. Відбувалося це так: після попередньої заяви хлопця про його бажання «парубкувати», парубки збиралися в певному місці. Кандидат у парубки кланявся присутнім, після цього його тричі піднімали на руках високо вгору, співаючи. В окремих регіонах юнака під час прийому до парубочої громади садовили на коня. Тоді він «приїздить, басує конем, а його вітають оплесками й піснями» [152, с. 12]. Пройшовши обряд прийому до парубоцтва, хлопець ставав повноправним парубком. Йому дозволялося носити парубочий одяг, запускати вуса, відвідувати вечорниці й вулиці.

У своєму середовищі парубки були незалежними й рівними, називаючи один одного товаришами. Старші (отамани, або берези) бували тільки за вибором. Отамана обирали на досить тривалий час (один–три роки або до одруження). Береза – це керівник колядників, а тому із закінченням колядування припинялися і його обов'язки. Під час обрання отамана парубки звертали увагу, за даними В. Ястребова, на такі людські якості кандидата: «...він має бути гарним, високим на зріст і володіти фізичною силою; він повинен і зовнішнім своїм виглядом викликати до себе увагу; фізична сила необхідна йому для наведення порядку в товаристві і залякування непокірних; від нього вимагається також розум, меткість і досвідченість...» [376, с. 117].

Життя і побут парубка постійно супроводжувало виконання фізичних вправ і доведення своєї сили, спритності, витривалості та сміливості. Зокрема, як уже зазначалося, обрядові дійства під час свят вимагали виконання фізичних вправ, ігор та змагань. Це ж саме було на «вулицях» та вечорницях. Поширеною формою фізичного гарту були бійки та кулачні бої між різними громадами. Побутували також поединки суперників, що залищалися до однієї дівчини. У таких випадках дівчина здебільшого віддавала перевагу переможцеві, що впливало з народних традицій: «Хто здолає суперника, тому належить ходити до дівчини» [147]. А скільки сили й витривалості потрібно було для витягування воза на хату, зняття й перенесення воріт, розбирання клуні та інших парубочьких бешкетувань під час окремих свят! Існував також звичай доводити свою сміливість, приносячи вночі якусь річ із лісу або кладовища [15]. І, як справедливо констатує О. В. Курочкін, «лише гідно пройшовши на очах усієї громади іспит на витривалість, силу й кмітливість, парубок доводив своє право перейти до рангу чоловіків і взяти шлюб» [185, с. 63].

У науковій етнографічній літературі нема єдиного погляду щодо часу і джерел походження парубочих громад. Н. Н. Чернишов [361] знаходив у них відбитки первісних шлюбних форм, Б. Боршковський [35] – залишки церковних братств, В. Ястребов [376] прагнув примирити ці погляди. М. Грушевський [97], Н. Заграда [140], Є. Смолинська [305] проводили паралелі між «військовою безгосподарчою верствою» давньої епохи й парубками, об'єднаними в громади. Спираючись на ці та інші праці, В. Балущок розробив, на наш погляд, прекрасну теорію походження парубочих громад від «ініціаційних юнацьких союзів індоєвропейської та праслов'янської епох» [15, с. 33]. Рухливі ігри та фізичні вправи хлопців описані при характеристиці «Великодня», «вулиць», вечорниць тощо.

У давні часи в Україні існували й дівочі громади. На відміну від парубочих, дівочі громади були менш організовані й мали інші завдання та спосіб дій. Дівчата обирали «отаманшу» – старшу поважну дівчину, яка керувала ними [76; 156]. Як залишки цієї далекої традиції збереглися збори молоді на «вулиці» та вечорниці. Дівоча громада пильно дбала про вечорниці, хороводи, колядки та щедрівки. На великодні свята дівчата водили гаївки, оздоблювали (в часи християнства) церкви вінками, брали участь в усіх релігійних та громадських ходах [156; 157]; упорядковували самотні могили, допомагали працею старим і немічним.

У свята, на «вулицях» і вечорницях дівчата грали в різноманітні ігри й забави («Чернушко-душко», «Чад», «Любка»). Ці ігри характеризувалися великою поетичністю й мелодійністю, пов'язувалися з гаданнями-ворожіннями, з чаруваннями, з мріями про майбутнє заміжжя й щасливе подружнє життя. Основні дівочі ігри та забави були описані в розділах, що характеризують Благовіщення, Великдень, «вулиці», Трійцю тощо.

Традиційною формою молодіжного дозвілля в Україні були вечорниці. У Карпатах їх ще називали «вечірками», «прядками», «ходити в пряхи», «вечорки», «попрядки». Українські вечорниці вперше були висвітлені в етнографічній літературі кінця XIX – початку XX ст. в працях В. Боршковського [35], В. Милорадовича [218], М. Чернишова [361], В. Ястребова [376] та ін. Пізніше були опубліковані дослідження О. Воропая [76], І. Гомика [88], В. Стинавської [313], Н. Зяблюка [331], В. Хомика [350].

Для проведення вечорниць дівчата шукали простору й зручну хату самотньої бабусі, вдови або рекрутки і йшли до неї просити дозволу «справляти вечорниці» [26]. Після взаємної згоди господиню обраної хати молодь називала вже «вечернична, або досвітчана мати», або ж «паніматка». Обов'язком паніматки було тримати лад на вечорницях. З цього приводу існувала примовка: «Паніматка – як сова, а очі – шулічині» [76].

За своїм змістом вечорниці бували двох видів: буденні і святкові. На буденних вечорницях дівчата поєднували розваги з працею. На святкових вечорницях молодь розважалася, зав'язувала стосунки, танцювала, співала, грала в ігри тощо [331]. Невід'ємною складовою частиною вечорниць були танці, ігри та забави [88; 313; 350]. Зазвичай вони поєднувалися з короткими жартівливими сценками або примовками. Найбільшого поширення набули такі ігри: «Панас», «Петрушка», «Гудзик», «Лист», «Каплун», «Смерть», «Млин», «Шута» та ін. З настанням осені кількість календарних свят зменшується. Це пов'язано насамперед зі жнивими. Різноманітні осінні ігри та забави також були пов'язані зі збором урожаю та його забезпеченням на майбутній рік.

Традиційно в Україні кількість зимових свят доволі чимала. Зміст календарних обрядів різноманітний, з великою кількістю фізичних вправ, змагань та ігор. Одним із найшанованіших жіночих свят є день Великомучениці Катерини. Дослідники дохристиянських вірувань вважають, що колись у цей день було свято «дівочої долі», яке згодом церква пов'язала з Катериною. Після урочистої вечері молодь улаштовувала різноманітні ігри та розваги [300]. Зав'язували хлопцеві хустиною очі, а одна чи кілька дівчат подавали в різних кутках голос. Парубок бігав на їхній оклик, але дівчата в цей час переходили на інше місце. «Ловець» мусив упіймати свою «Долю».

Веселим зимовим святом був день Святого Андрія. В українській традиційній обрядовості із днем Святого Андрія пов'язувався цілий комплекс давніх ритуалів, що мали переважно любовно-магічне та аграрно-магічне спрямування [295].

На думку В. Скуратівського, до прийняття християнства це свято називалося Калитою й означало молодіжні вечорницькі зібрання, «які, започаткувавшись 13 грудня, носили спільну назву Калити й тривали до Різдва – періоду повороту сонця на весну» [300, с. 154]. Подібну думку висловлював і С. Килимник: «Без сумніву, хлоп'яче свято Калити, що з приходом християнства перекрилось зі святом апостола Андрія Первозванного, виникло в глибоку давнину, правдоподібно в добу родового побуту» [156, с. 221].

Особливе місце серед великої кількості андріївських звичаїв займає обрядова гра «калита» («калата», «калета», «маланда», «маламай») [76; 120; 295; 300]. Калита – це великий корж із білого борошна. Пекли її дівчата всі разом, скільки б їх не було. Тісто місили по черзі, починаючи від найстаршої дівчини і закінчуючи наймолодшою. Посередині калити робили дірку. Випікали так, щоб вона була сухою і важко відкушувалася, після чого обмащували медом й обсипали маком. У дірку всували червону стрічку і підвішували калиту до сволака посередині хати. Чіпляли високо, щоб парубок міг дістати її зубами тільки тоді, як добре підстрибне. Крім того, один кінець стрічки довший і спущений донизу так, щоб можна було за нього смикнути – тоді калита підстрибує вгору.

Біля калити ставав вартовий – «пан Кахетинський». Це веселий, жартівливий парубок, «душа вечора». Він брав у руки квач, умочений у масну сажу, і

запрошував гостя: «Я, пан Калетинський, прошу пана Коцюбинського калиту кусати!». Пан «Коцюбинський» (ним може бути кожний учасник гри) брав коцюбу поміж ноги, ніби сідав верхи на коня, і їхав кусати калиту. Завдання пана Калетинського – розсмішити пана Коцюбинського. Згідно з правилом, Коцюбинський може кусати калиту лише тоді, коли «витримає» всі жарти Калетинського й не посміхнеться. Але це зробити було нелегко, адже Калетинський сам сміється, розповідає веселі пригоди, може і співати, і танцювати – робить усе, щоб тільки розсмішити гостя і все присутнє товариство. Всі сміються, один тільки «гість» стоїть із коцюбою в руках і намагається стримати сміх. Та якщо йому і вдасться витримати всі жарти Калетинського, то й тоді вкусити калиту дуже важко, бо ж тільки він підстрибне, Калетинський смикає мотузку – і калита летить вгору.

Якщо ж Коцюбинський посміхнеться, то Калетинський мазне його по обличчі квачем, і він уже мусить іти до гурту, програвши своє право кусати калиту. На його місце стає інший учасник гри, новий «Коцюбинський». Першого, хто вкусить калиту, називали «Андрієм-Добродієм». Йому співали величальних пісень, на голову клали вінок із колосся та пов'язували вінок-гірлянду через плече. Іншим також клали на голову вінок, але називали лише «Андрієм». Усі парубки, що вкусили калиту, вважалися між собою «побратимами» [156]. У деяких регіонах калиту кусали й дівчата.

Традиційною формою андріївських святкувань були так звані парубочі розваги. «Вони, – як зауважує В. Балушок, – з одного боку, були явним порушенням загальноприйнятих норм, а з другого – легалізувалися сільською громадською думкою» [15, с. 34].

Одним із найзнаменніших і найвеличніших свят нашого народу є Різдво Христове. Це свято тривало довго і мало велику кількість обрядових дійств та ритуалів. Найголовнішим елементом різдвяної обрядовості українців було колядування – «святкові обходи і ряджання, що супроводжувалось поздоровленнями і побажаннями, висловленими у формі спеціальних величальних пісень-колядок» [72, с. 8]. Первісний язичницький зміст цього звичаю, на думку О. В. Курочкіна, полягає в тому, щоб «за допомогою магії забезпечити багатство, здоров'я і добробут як кожного члена сім'ї окремо, так і всього колективу (роду, сільської громади) в цілому» [187, с. 70]. Найдавніші форми колядування становили синкретичний обряд, де ритуальне дійство, словесні, музичні, театральні та ігрові моменти спліталися в нерозривне ціле.

Складовою частиною гуцульських колядок був танець («плес»), який виконувався спеціальними танцюристами – «плесниками», що входили до складу ватаги колядників [9; 72; 160]. Взагалі варіантів танцювальної частини гуцульських колядок є багато.

Невід'ємною складовою частиною Різдвяних свят були найрізноманітніші ігри та забави [175]. Здебільшого їх проводили на льоду. Діти «ганяли» цурки або крижини по льоду, заважаючи й перешкоджаючи один одному. Дівчата любили сковзатися на льоду. Для цього вони «висковзували» ногами слизьку та довгу доріжку (саженів на три або чотири) і, розбігшись, ковзалися по ній. Дівчата сковзалися стоячи або присідаючи. Хлопці часто приєднувалися до них. Проте інколи парубки дражнилися з дівчатами, кидаючи їм під ноги очерет, щоб яка-небудь дівчина «гепнула» на лід. Досить поширеним було катання на санчатах.

Наприклад, один сідає на сани, а один-двоє возять його по льоду, міняючись по черзі: той, хто віз, сідає, а хто сидів – везе.

Часто діти і молодь каталися на ковзанах. Їх зазвичай виготовляли самостійно. Хлопці вистругували з дерева колодки, а знизу приробляли товстий дріт. Щоправда, на таких ковзанах кататися не зовсім зручно. Тому замість дроту використовували «спинки» від кіс або, ще частіше, дужки від відер. Інколи хлопці замовляли у ковалів ковзани з металу.

Хлопці також каталися на крижинах. Наприклад, ставили одну ногу на крижину, а другою відштовхувалися. Або обрубували невелику крижину, стелили на неї одяг і сідали. В руки брали металеві, загострені ключки і відштовхувалися ними. Якщо лід чистий і рівний, то на таких крижинах розвивали дуже високу швидкість. Інколи брали більшу крижину, сідали на неї удвох-утрьох і їхали, відштовхуючись загостреними ключками. Якщо розігнана крижина нахоплювалася на якусь перепону, то часом розколювалася, а хлопці роз'їжджалися в різні сторони, від чого гурт спалахував сміхом і жартами.

Під час сніжної зими діти та молодь грали в сніжки, поділившись на дві команди. Інколи ця гра переходила в жартівливу боротьбу між хлопцями і дівчатами.

На Різдво влаштовували гойдалки. Вони бували двох видів: релії і крутилки [175]. Щоб зробити релії, вкопували в землю поряд три товстих і довгих жердини, верхи яких схиляли разом і зв'язували. На них клали сволок («князьок»), на який надягали посередині, недалеко одне від одного, два кільця, до яких прив'язувалася вдвоє складена мотузка. На одній прикріплювалася невелика дощечка, щоб могли сісти принаймні двоє. Попід сволоком мотузкою прив'язували кільця так, щоб вони не розсувалися й не зсувалися. Гойдаючись, дві дівчини чи хлопець і дівчина сідали на дощечку, а два хлопці, ставши по боках, розхитували («підкидували») гойдалку. Підкидальщики намагалися не вихоплюватися один поперед одного, бо тоді мотузки могли перекрутитися й стиснути тих, хто сидів на гойдалці.

Круглі гойдалки, або крутилки, робили тільки на майданах. Для цього ставили міцний стовп так, щоб крутився. До нього перехресними жердинами, вробленими в стовп, прилаштовували коліски. Щоб вони не обвисали, жердини підпирали спеціальними бантиками, вдовбаними в стовп. Стовп, щоб не хилився, підтримувався угорі, вище від жердин, залізним обручем, до якого навхрест прикріплювали інші, довші жердини, що лежали нерухомо на чотирьох стовпах, укопаних осторонь. Середній стовп разом із колісками крутило два чоловіки, тримаючись за бантики, якими підперізували знизу жердини.

На зимові свята хлопці і парубки грали в «булку» [165]. Для цього вибирали просторе місце: майдан, поле, озеро, болото або широку вулицю. На відстані 30–50 кроків малювали межі ігрового поля. У грі брало участь 20–30 гравців. «Булка» – дерев'яна куля вагою приблизно 1,5 фунта. Кожний учасник мав кия. Перед початком гри молодь ділилася на дві рівносильні групи. За правилами, гравці кожної команди повинні відбити «булку» в бік суперника і не пропустити її за визначену межу.

Визначним святом є Святе Богоявлення, хрещення Ісуса Христа, відоме в народі як Водохрище, Водорощі, Йордан. За традицією, свято відбувалося на

річці або біля струмка, а в місцевостях, де мало води, збиралися біля криниці. Перед тим, ще за тиждень до Водохреща, парубоча громада, а пізніше окремі господарі прорубували в річці ополонку, випилювали з льоду великий хрест, ставили його над ополонкою й обливали буряковим квасом, щоб був червоний. Після молитви священик, нахилившись, тричі вмочував у воду срібного хреста. Після цього люди набирали воду з ополонки. Найбільш нетерплячі бігом кидалися до прорубу, щоб якнайшвидше наповнити посудину водою, бо вважалося, що саме вона буде найцілющішою [300]. Після того, як усі набрали свяченої води, сміливі й загартовані люди купалися в ополонці [76; 161; 300]. В етнографічній літературі є згадки, що в ополонках на Водохреща колись купали навіть хворих дітей. Такий звичай, наприклад, зафіксував Д. Легкий у кінці XIX ст. в деяких селах Дрогобицького повіту на Львівщині. Там матері тричі занурювали дітей, особливо хворих на золотуху, в Йорданський проруб після того, як у ньому посвятили воду [197]. За народною уявою, хто скупається на Йордана, цілий рік не хворітиме («бо в цей день хрестили Ісуса»).

Традиційно діти й молодь на свято Водохреща збиралися на ігри та забави. Найпопулярнішими з них були катання з гір на санчатах, ковзання по льодових доріжках, гра в сніжки. Своєрідним атракціоном українців була крутилка (крутьолка, жорно). Ці зимові розваги створювали атмосферу масового народного гуляння [187].

В українців на Водохреща відбувалися кулачні бої [76; 187; 300]. Літературні джерела, що стосуються XIX ст., реєструють поширення цієї народної гри лише в Лівобережній Україні. Натомість, за даними опитування О. В. Курочкина [187], кулачні бої не проводилися в жодному із сіл на правому березі Дніпра, на території Київської, Черкаської, Дніпропетровської та інших областей. Ці двобої відбувалися звичайно на льоду річок, ставків, озер, нерідко там, де й обряд водохрещення [187]. Сходилися чоловіки з двох сусідніх сіл або хуторів; у великих селах чи містах бої йшли між представниками вулиць або кутків. Іноді міщани билися з купцями, ремісниками, семінаристами та ін. Зазвичай учасники були постійними.

Бійці-кулачники дотримувались певних правил. Спочатку «чубарилися» діти, після них показували свою силу, відвагу та спритність парубки, і лише потім долучалися до боротьби дорослі чоловіки. Неписані правила боїв забороняли бити лежачого або бити з-за спини. Ті, що виходили з гри, сідали на лід або відбігали вбік. Проте інколи під час таких боїв траплялися випадки каліцтва і навіть убивства. Переможницею вважалася та сторона, якій вдалося витіснити суперників із поля бою або змусити їх тікати. Часто метою таких змагань було розігрування «ордена» – вирубаного з льоду хреста. Чий гурт перемагав, тому й залишався «йорданський хрест» [76; 300]. Кращі кулачні бійці мали серед людей великий авторитет і повагу.

За давньою традицією на Водохреща в Україні влаштовували катання на святково прикрашених конях [187; 300]. «У цей день, – зазначає В. Іванов, – катається молодь, а особливо заручені молодий і молода» [144, с. 239]. Згідно із записами П. Чубинського, на Водохреща вперше об'їжджали молодих коней і запрягали бичків. Це підтверджує В. Скуратівський: «На Полтавщині господарі виводили на вулицю молодих лоша́т та волів, щоб “об’їздити” – привчити їх до

майбутньої праці. Їздили переважно верхи на конях доти, доки тварина не спотіє, а тоді кропили свяченою водою» [300, с. 62]. В окремих регіонах України, особливо в місцях запорізьких вольностей, організовували кінні змагання [208].

Вершники збиралися на вигоні. Від самого ранку починалися змагання («перегонки»). Пускалися наввипередки із сусідніми парубками або з циганами. Один із таких перегонів І. Манчук описує так: «Ось скачуть во весь дух два вершники; це змагаються в швидкості своїх коней відомий табунщик і циган. Їх прикладом захоплюється група молоді, що досі стояли спокійно, і пускаються в догонку за тими, що змагаються. На шляху до них приєднуються і окремі групи вершників, потім ще і ще, і в кінці кінців ви далеко, вже в кінці вигону, бачите із декількох десятків натовп вершників, що нагадують старий козацький загін. Проскакавши так версти дві-три і розгубивши по дорозі добру частину відсталих суперників, загін зупиняється і після недовгих спорів і переговорів кроком вертається на старе місце» [208, с. 487–488].

Важливим і шанованим у народі є свято Стрітіння. За народними уявленнями, в цей день зима іде туди, де було літо, а літо – туди, де була зима. Під час зустрічі між Зимою і Літом відбувається суперечка, двобій: кому йти, а кому вертатися. Тому обов'язковим елементом святкування були різноманітні ігри та забави, характерна риса яких – перетягування («Тягти бука», «Чий батько дужчий?», «Перетяжка», «Буряк»).

Останній тиждень перед Великим постом має назву Масляна (в Україні відомі ще такі назви: Сирний тиждень, Масниця, Пущення, Загальниця, Сиропуст, Колодій тощо). Це було веселе й багате свято з різноманітними обрядовими іграми та повір'ями, що пов'язані з проводами зими. У деяких місцях України на Масляну каталися на конях, а також каталися і ковзалися з гір. Назва свята Масляна, на думку В. Скуратівського [300], походить від молочних продуктів, якими найбільше частувалися в цей період. У багатьох регіонах України Масляна ще має назву «Колодка» або «Колодій», що, ймовірно, походить від назви обряду «Колодка» [76; 144; 155; 295; 300; 314].

Звичай «Колодки» має деякі аналогії у західних народів. Наприклад, у Польщі парубкам, що не одружилися, чіпляли ззаду «клоцки» – шматок дерева або кору. Окремі випадки прив'язування колодки неодруженій молоді зафіксовано в Білорусі [307].

Значного поширення масляні обряди набули в Росії. Улюбленими розвагами в росіян були катання з льодяних гір [155]. Каталися з природних підвищень, зі спусків до річок. Але найчастіше влаштовували спеціальні високі гірки. Їх будували з дерева, потім посипали снігом і поливали водою. Каталися з гір на санках, а також спеціально готували до Масляної льодні, лави. Здебільшого з гір каталася молодь і, як правило, парами. Обов'язково в цій забаві брали участь молодята. За звичаєм, кожний молодий повинен покатати свою дружину.

У деяких селах сформувалися певні правила: хлопець не повинен був кататися з однією дівчиною більше трьох разів; у санках дівчина сідала до хлопця на коліна або навпаки. В окремих регіонах із гір каталися і заміжні жінки. Цьому надавалося магічне значення. Вважалося, якщо з'їдеш вдало, то виросте м'який і хороший льон [27]. В останні дні Масляної катання з гір змінювалося катанням на конях. Зазвичай починали їздити у своєму селі по вулицях, центральній площі, рідше за селом, по ставку. Потім їхали в інші села. Інколи процесія розтягувалася

на велику віддаль, адже у святковому катанні тільки з одного поселення брало участь понад сотню коней.

У Сибіру популярною була гра «взяття снігового міста». Зі снігу будували фортецю зі стінами, вежами і навіть прапором зверху. Вершники, вишикувані по-військовому, за сигналом починали штурмувати місто.

Свято Масляної широко відоме в усіх країнах Європи. Основою його були розкішні карнавали, в яких злилися язичницькі, релігійні і світські обряди. Багато вчених вважають, що веселощі, які найбільше характеризують карнавали, – це також обряд, спрямований на забезпечення благополуччя всіх його учасників у цьому році. Пісні, танці, ігри, гуляння в масках, банкети спочатку мали ритуальний характер. Із часом цей дух зник зі свідомості учасників обряду, а сам карнавал перетворився в загальні народні гуляння або дитячі забави [395].

Серед карнавальних розваг широко використовувалися ігри, учасники яких повинні були виявити силу, спритність, винахідливість. У Франції, наприклад, підвішували до стелі горщик, наповнений драже, мигдалем, горіхами, і дівчата почергово підходили із зав'язаними очима до місця, де він висів, і намагалися розбити його палицею. В Іспанії під час карнавалу грали в «горщик» і в «сардинку». Зміст першої гри полягав у тому, що до гілки дерева або між двома жердинами підвішували великий горщик із водою. Гравцю зав'язували очі і підводили на десять кроків до горщика. Він повинен був підійти і з трьох ударів розбити горщик. У цьому випадку переможця чекала нагорода, проте він міг і промокнути з голови до ніг. Інша гра в «горщик» полягала в тому, що учасники, ставши в коло, перекидали його із рук у руки. Якщо хтось упускав і розбивав горщик, то мав, у вигляді штрафу, відшкодувати його вартість. Гра в «сардинку» була така. До підвешеної на мотузці великої, дуже проолісної сардини знизу прикріплювали монету. Гравець, із зав'язаними за спиною руками, повинен був на колінах дістатися сардини і зубами схопити монету. Найчастіше учасники гри тільки перемазувалися олією [460].

Значно поширеними були різноманітні ігри в народів Британських островів. Часто такі змагання були пов'язані з випіканням млинців. Так, наприклад, у містечку Олні (Букінгемшир) дуже популярними були щорічні змагання з бігу із млинцями. Кожна жінка бігла з гарячою пательнею і млинцем на ній. Вироблені були й основні правила таких змагань:

- 1) учасниці повинні бути не молодші за 18 років;
- 2) кожна жінка зобов'язана одягнути фартух, а голову покрити хустиною;
- 3) під час бігу необхідно підкинути і зловити млинець на пательні не менше трьох разів – на старті, під час бігу і біля фінішу.

Жінка, що перемогла, вважалася чемпіонкою млинцевих перегонів цілий рік [426].

У Вестмінстерській школі в Лондоні існував стародавній звичай «кидання млинців». У полудень шкільний кухар в урочистій процесії йшов у великий хол, несучи в руках пательню з великим млинцем. Цей млинець він кидав у натовп учнів, які починали боротьбу за те, щоб відломити від нього шматок. Хлопець, якому щастило дістати найбільший шматок млинця, вважався переможцем і отримував винагороду [538].

Крім таких змагань із млинцями, до дня Масляної у Великобританії приурочено багато інших спортивних ігор та розваг, головною загальною рисою яких

був елемент боротьби-бійки. Поширеними були вільна боротьба і кулачні бої. У Брістолі, наприклад, по вулицях ходили процесії представників різних професій – ковалів, теслярів, бондарів і моряків. Якщо дві процесії зустрічалися на будь-якому роздоріжжі, між ними розпочиналася вільна боротьба, кулачні бої. Поширеним був також звичай перетягування каната. У Шропширі це змагання проходило так. Мотузку завдовжки понад 3 м і 5–6 см у діаметрі підвішували під вікном верхніх поверхів мерії. Вранці мер і його помічники відпускали канат і він падав униз, на натовп, що зібрався на майдані. Сотні рук підхоплювали його, і дві різні групи парафіян починали тягти канат у різні сторони.

Але найпоширенішою і найпопулярнішою грою в цей день був футбол. Навпевно, раніше футбол був не просто спортивною грою, а важливим ритуалом. Про це свідчить дуже серйозне ставлення до нього в період середньовіччя як до обряду, а не як до розваги. «У середні віки, – як свідчить запис літопису XVI ст., – вважалося релігійним обов'язком кожного грати в футбол у певні святкові дні, і духовенство брало участь у грі, інколи навіть всередині священних приміщень» [538, с. 106].

У Шотландії до кінця XVIII ст. існувало особливе правило, за яким кожний чоловік у парафії був зобов'язаний грати у футбол за свою парафію, інакше його штрафували [459]. Команди для ігор у футбол склалися по-різному: одна частина села проти іншої, одружені чоловіки проти нежонатих, представники двох професій і т. п. У деяких місцях м'яч прикрашали яскравими стрічками. У Шотландії навіть поступово використовували три м'ячі: позолочений, срібний і строкатий.

У Беркширі перед грою команди строем проходили по місту під музику барабана і скрипок. Гравці зупинялися біля кожного будинку й танцювали із жінками, які там жили, за що отримували харч або гроші [665]. На всіх вулицях, майданах, на подвір'ї церкви проходила гра у футбол, яка не підпорядковувалася жодним правилам. По суті, це була вільна боротьба за м'яч, яка тривала цілий день, адже ворота часто були на віддалі 3–5 км одні від одних. До того ж доводилося долати різні перешкоди: будинки, огорожу, струмки тощо. Виграла та команда, яка першою забивала м'яч у ворота суперника.

У деяких поселеннях Шотландії в традиційній грі брали участь і жіночі команди. Так, у містечку Массельбурзі щорічно проводилася гра між дівчатами і жінками.

У Швеції і Данії на Масляну влаштовували різноманітні святкові ігри. Досить поширеними були змагання з бігу між парубками і дівчатами. Також підвішували булочку на мотузці і розхитували її. Хто зміг при цьому відкусити від неї шматок, той отримував нагороду [150].

На характер ігор впливали кліматичні умови та види занять місцевих жителів. Наприклад, у Північній Швеції дуже поширені були катання на санчатах, змагання на лижах. У деяких датських портах на Масляну влаштовували процесії, що, певно, були пов'язані з мореплаванням і рибальством. На віз ставили великий човен, у ньому розміщувалася команда з 12 моряків, яких возили по вулицях міста. Поряд із кучером сидів горніст, а за возом ішли члени гільдії моряків. Час від часу процесія зупинялася, влаштовуючи різноманітні ігри й танці.

У німців також на Масляну проводилися ігри, які спершу мали культовий характер, а в XIX – на початку XX ст. перетворилися у спортивні змагання. Це,

зокрема, перегони вершників у Мюнстерленді, Західному Ейфелі та інших районах [150].

У Словенії на Масляну всі старші та молодші повинні були грати, танцювати і стрибати, щоб уродив добрий урожай. Було поширене повір'я, що катання на санях, ковзанах, лижах сприяє вирощенню доброго врожаю. Вважалося, що гойдання на гоїдалках, на канатах або безпосередньо на гілках дерев також сприяє плодючості землі, здоров'ю людей і боротьбі зі злими силами. У Греції, в Афінах, люди в масках заповнювали вулиці, вони співали, танцювали, грали в усякі ігри, а також каталися на спеціальних спорудженнях.

Отже, зимовий цикл характеризується великою кількістю свят. Основний їхній мотив – підготовка до весняних робіт. У змісті зимових свят спостерігається велика кількість різноманітних ігор, одноборств, забав у приміщеннях, на вулицях, на льоду.

1.2.4. Фізичне виховання в родинній обрядовості українців

Важливою формою збереження традицій фізичного виховання в Україні була родинна обрядовість. Прості, на перший погляд, дещо примітивні обряди містили систему заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я матері та дитини. Аналіз традицій фізичного виховання в родинній обрядовості українців, який здійснено спільно з І. С. Кліш [159], свідчить, що здавна у традиціях українців існувало шанобливе ставлення до жінки-матері. Наші предки глибоко шанували материнство, жінку-матір, що берегла й підтримувала домашнє вогнище, народжувала дітей. У народі казали: «Материнська молитва і з дна моря виймає».

Піклування про дитину в сім'ї починалося вже з вибору подружньої пари. О. В. Ковальчук [161, с. 173] зазначає, що існувала сувора заборона на кровний зв'язок між нареченими і вживання спиртних напоїв у перший місяць після одруження. Природне прагнення жінки мати й виховувати дітей усіляко підтримувалося в колі сім'ї, рідних та близьких як морально, так і практичним ставленням до неї. «Вагітність – се період в житті жінки, який об'єднує її психічні й фізичні сили, се період, в якому вона мусить стати невірницею вродженої материнської любові. Мимо всіх болей і прикрошей не завмирає в неї ніколи туга за дитиною, туга за потомком, туга, яка робить безплідні подружжя нещасливими і незадоволеними» [41, с. 2].

Згідно з традиціями, близькі люди стараються в цей період покращити харчування жінки, оберігти її від негативних емоцій. Жінка, яка хоче мати здорову дитину, повинна в час вагітності уникати не тільки фізичних перевантажень і нервових стресів, а й лихих думок, плакаючи натомість у душі своїй благородні почуття та світлі надії [79].

Повсюдно удержується віра, що «усі забаганки вагітної жінки безумовно треба задовольняти і що нічого не можна їй відмовити, бо інакше настигне цю особу нещастя» [144; 172; 174; 237]. Існує безліч усіляких застережень щодо того, що вагітна жінка – це людина особливого статусу, це людина, яка перебуває в небезпечній близькості від межі, яка розділяє світ людей і світ потойбічних сил. Словом, вагітна жінка чутлива не лише до різноманітних «медичних»

хвороб, а й проклять, вроків, заговорів. З давніх-давен вагітній жінці категорично заборонялося носити темне, слухати погану музику і сварки, дивитися на людей із різними фізичними вадами, перебувати в товаристві пліткарок та заздрісних жінок. Нізачо не можна дивитися на важкохворих людей і покійників, зокрема й найближчих родичів, – і це дійшло в незмінному вигляді до наших днів.

Щоб не зашкодити плодові і його нормальному розвитку, жінки придержувалися багатьох пересторог і заборон. Після більш досконалого їх вивчення й аналізу ми розділили їх за окремими напрямками на психологічні, морально-етичні, оздоровчо-гігієнічні (рис. 1).



Рис. 1. Перестороги вагітній жінці

До психологічних заборон належать ті, які оберігають вагітну жінку від сильних стресових емоцій. За народними переказами, жінка в період вагітності перебуває в такому становищі, що її психологічний стан може легко вплинути на дитину. Надзвичайний гнів, страх, неспокій і сильні почуття можуть викликати ненормальний розвиток плоду або ж навіть убити його. Морально-етичні заборони пов'язані з поведінкою жінки в цей період. Оздоровчо-гігієнічні заборони включають харчування та гігієну жінки. Вважалося, що помірність у їжі, недопустимість уживання спиртного, здоровий спосіб життя – це і є основа здоров'я її дитини.

Про щастя материнства та батьківства йдеться і в цілій низці українських народних прислів'їв та приказок: «Малі діти, що ясні зірочки, і світять, і радують в темну ніченьку», «Діти, як рожеві квіти», «Без дітей тихо, а на старості лих» [121].

Кожне українське поселення, як і кожна сім'я, мали у справі виховання дитини певні традиції. Загальними рисами українських традицій було шанобливе ставлення до старших членів сім'ї, шанування їх військових та побутових подвигів, ретельне наслідування батьків у здоровому способі життя, тісний зв'язок дитини з природою тощо [85]. Культ здорового способу життя, що в різні часи сповідувався в Україні, сприяв вихованню здорового покоління молоді. Найголовнішу роль у цьому відігравали віковічні традиції відповідальності батьків за виховання дітей.

Фізичне виховання, як і виховання загалом, починалося з перших днів життя дитини і виявлялося через материнську опіку та догляд за немовлям. Те, якою буде майбутня особистість, значною мірою залежить від емоційного впливу матері на дитину в перший рік її життя.

Мати, годуючи дитину, повинна дотримуватися відповідних правил, а саме: харчуватися здоровими стравами; бути в постійному русі, на свіжому повітрі; чергувати працю з відпочинком; не піддаватися негативним емоціям і хвилюванням. У практиці родинного виховання колисання дитини здавна вважалося корисним, хоч це і суперечить окремим сучасним рекомендаціям щодо виховання немовлят. На користь колисання наводяться докази, що воно «заспокоює дитину, сприяє її засинанню, компенсує безпомічність рухів немовлят, наче продовжує рух, якого дитина зазнавала в утробі матері, сприяє розвитку вестибулярного апарату, ростові та зміцненню організму дитини» [79, с. 178].

Дуже корисним для малюків було повзання, яке стимулює загальну рухову активність та розвиток м'язів плечового пояса (що покращує вентиляцію легенів, запобігає порушенню постави), при цьому посилюється кровозабезпечення органів і тканин, поширюються пізнавальні можливості дитини. Крім початкових засобів фізичного виховання немовляти (купання, натирання дитячого тіла, масажу, специфічних фізичних вправ, різноманітних ігор, потішок), велике значення надається природним засобам фізичного оздоровлення – сонцю, воді та повітрю.

Значне місце у фізичному вихованні дітей раннього віку займають різноманітні рухливі ігри та забави. Вони є найбільш доступним та універсальним засобом усебічного розвитку дітей і повинні широко використовуватися в сімейному фізичному вихованні. Поряд із головним завданням – удосконаленням тіла людини – ігри суттєво впливають на духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних аспектів особистості.

Перші уявлення дитини про гру формуються у сфері материнського, сімейно-побутового виховання. Тому спочатку народна, а потім і офіційна педагогіка використовувала гру як засіб навчання й виховання малят. Гра допомагає донести до дітей материнську ласку, тепло, настрій та повсякденні турботи сім'ї, взаємини, етичні форми суспільного оточення. Широко представлені в народній педагогіці ігри для фізичного розвитку дитини, окремих частин тіла дитини (рис. 2).

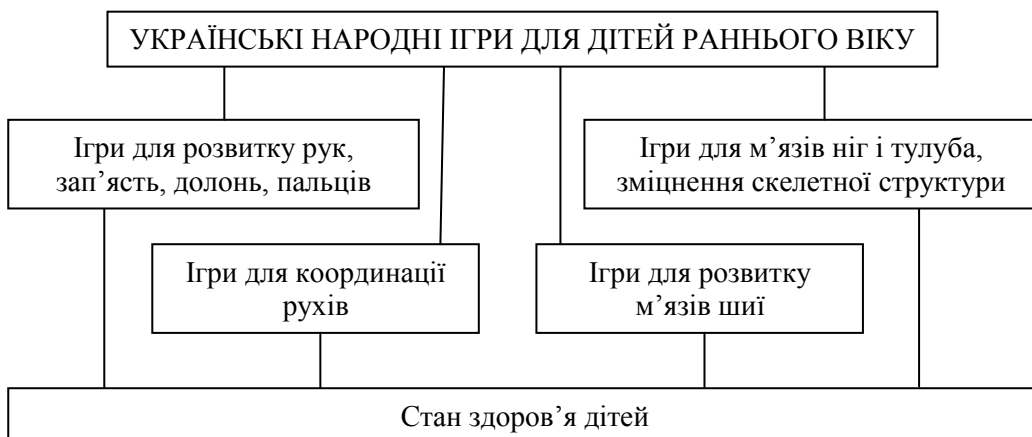


Рис. 2. Українські народні ігри для дітей раннього віку

У перший рік життя дитини мати намагається найбільш ініціювати ті чи інші вправи для нормального фізичного розвитку малюка: потягування, погладжування в супроводі різних ігор-потішок. Ці ігри забезпечують прискорений розвиток

рук, зап'ясть, долонь, пальців («Ручки», «Сова», «Сорока-Ворона», «Хані» та ін.), розвиток м'язів ніг і тулуба, зміцнення скелетної структури («Дибки-дибки», «Їде, їде пан», «Куй, куй, ковалі»), розвиток м'язів шиї і координації рухів («Печу, печу хлібець», «Чолом чокать», «Турі», «Барана давать»). Використовувалися ігри з різновидами масажу («Тутусі», «Тушки-потягушки»).

Гра для дитини – найбільша насолода. В іграх виявляються всі її здібності та нахили. Треба давати їй змогу задовольняти свій природний потяг до гри. Діти, граючись, бігають, стрибають, перелазять через перешкоди. Спостерігайте за дитиною, коли вона грається, і ви знайдете ключ до розуміння її душі.

В етнографічній літературі описано багато ігор, які пов'язані з бігом, швидкими рухами, метушнею-боротьбою, випробуванням сил [140; 218; 362]. Народні дитячі ігри умовно поділяють за порами року на весняні, літні, осінні й зимові. Так, навесні діти бавилися в «Шума», «Гуси», «Подольночку». Літом популярними були такі ігри, як «Золоті ворота», «Косарі», «Коза-дереза», «Хусточка», «Городки». Для осені характерні ігри «Гарбуз» (з піснею «Ходить гарбуз по городу»), «Зайчик» (з піснею «Заїньку за голівоньку»), «Квач», «Піжмурки». Взимку улюбленими дитячими іграми були «Сніжки», «Миші», «Зайчик», «Кіт та миша», «Ой, до нори, Мишко», «День і ніч» [82; 87; 181; 314].

Народна гра як форма фізичного виховання – своєрідна школа всебічного розвитку дитини, що формує поетичне мислення й мистецькі смаки [210]. Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів і всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток дитячого організму, позитивно діють на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. За допомогою рухливих ігор у дітей закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння й навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.), вони сприяють розвитку таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо; ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, поширюють кругозір. Виконуючи різноманітні ролі, імітуючи дії птахів, тварин, діти на практиці застосовують здобуті знання про життя, поведінку цих тварин. Завдяки іграм формуються такі якості, як стриманість, наполегливість, організованість; розвивається сила, спритність, швидкість, витривалість та гнучкість.

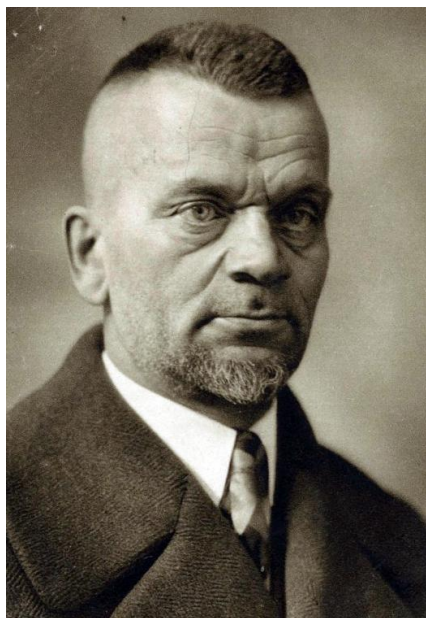
За допомогою рухливих ігор діти в ранньому віці опановують перші елементи грамотності, завчаючи вірші, скоромовки, лічилки. Окремі ігри («Класики», «Піжмурки») розвивають і математичні здібності. Ігри-пісні вчать дитину вправно володіти словом, додержуватися етичних норм поведінки, вони пробуджують мистецький хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва.

1.2.5. Особливості фізичного виховання школярів на українських землях у кінці XIX – на початку XX ст.

У кінці XIX – на початку XX ст. фізичне виховання, залежно від соціально-політичних умов в Україні, розвивалося дещо різними шляхами. У Західній

Україні значного поширення набули сокільський рух та діяльність національно-патріотичних спортивних клубів [28; 30; 44–48; 70; 86; 104; 163; 189].

Початок видавництва літератури з питань тілесного виховання заклав у Галичині В. Лаврівський – один із перших засновників українського «Сокола» у Львові. Завдяки його невтомній праці і його коштом з'являються у Львові й по всій Галичині перші наклади сокільських статутів та календарів. Заслуговує на увагу сокільський календар на 1895 р., де, крім детальної хроніки першого року діяльності цього товариства, подано орієнтовний порядок проведення гімнастичних вправ та вперше запропоновано єдині правила подачі муштрових команд – «Прикази до вправ рядових». Цінними виданнями В. Лаврівського є його «підручники до англійських змагових ігор» – «Колана» і «Lawn tennis». Коштом В. Лаврівського вийшли вперше перекладені українською мовою правила ігор із футболу і тенісу. Зазначимо, що ці видання були видрукувані ще до того, як молодь захопилася цими видами спорту. Загалом від початку ХХ ст. основна увага приділялася виданню статутів, альманахів, звітів діяльності спортивних товариств за окремі роки. Тобто друкувалася література організаційного, допоміжного характеру [45].



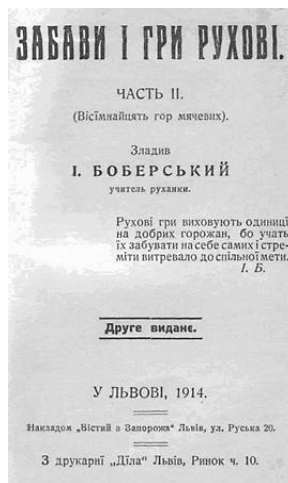
Іван Боберський – український педагог, теоретик і практик національної фізичної культури, організатор сокільсько-січового руху

Найбільш авторитетним і популярним серед української педагогічної громадськості був педагог, організатор, фундатор, теоретик і практик української національної фізичної культури, організатор сокільсько-січового руху, автор підручників із фізичного виховання молоді **Іван Миколайович Боберський** (1873–1947). Вчений брав активну участь у політичних та суспільних акціях, працював як журналіст, викладач, розробляв спортивну термінологію та правила змагань у різних спортивних дисциплінах українською мовою [21–26]. Підготував понад 80 книг та статей із різних питань фізичної культури та спорту. Серед них – «Українське Сокільство (1894–1939 рр.)», у якій проаналізовано діяльність цього товариства в галузі організації спортивно-масової роботи з українською молоддю. В його публікаціях провідною ідеєю була думка про те, що тілесне виховання – це головний шлях до виховання сили духу в дітей та молоді. І. Боберський був також ініціатором упровадження гімнастики та інших видів спорту в систему фізичного виховання учнів шкіл. Велику су-

спільну роботу він також проводив, починаючи від 1901 р., у товаристві «Сокіл».

Помітною подією в спортивно-гімнастичному русі на західноукраїнських землях було видання перших пластових підручників. Завдяки підтримці І. Боберського відомий громадський діяч д-р О. Тисовський надрукував у 1913 р. свою першу книгу «Пласт», яка пізніше витримала ще не одне видання під назвою

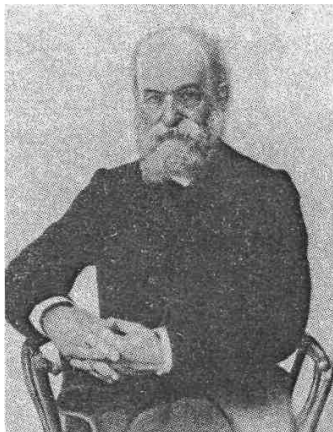
«Життя в Пласті». Це, по суті, було поєднання скаутських методичних засад із традиціями українського козацтва. Після ліквідації спортивно-патріотичних товариств майже припинилося в Західній Україні і видання спеціальної літератури. Однак ті підручники, що вже були надруковані, мали неабияке значення для поширення спорту серед молоді й сприяли патріотичному вихованню [45].



Окремі друковані праці Івана Боберського

Територія Центральної і Східної України перебувала під владою Росії. Тому фізичне виховання в цих регіонах ґрунтувалося на російській науково-методичній думці.

На початку XIX ст. в школах Росії передбачалося введення навчальних занять із фізичної культури. Зокрема, у постанові Міністерства народної освіти 1804 р. зазначалося: «Там, де можливо, належить проводити заняття танцями, музикою і тілесними вправами». Але через відсутність викладацьких кадрів та фінансування, за винятком лише окремих навчальних закладів (кадетських корпусів, ліцеїв, військових гімназій та комерційних училищ), цей задум достатньою мірою не було реалізовано [32].



***Петро Лесгафт –
видатний біолог, лікар,
педагог, творець наукової
системи фізичного
виховання***

У 50-х роках XIX ст. було зроблено перші спроби ввести фізичне виховання у практику навчання гімназій. Воно охоплювало гігієнічні аспекти життєдіяльності учнів: у зміст уроку гігієни були введені як теоретичні знання про основи здорового способу життя, так і окремі фізичні вправи шведської та німецької гімнастики, рухливі ігри. Згодом почали проводити прогулянки й екскурсії, які вважалися формами активного відпочинку, що сприяло формуванню пізнавальних інтересів та інтелектуальних знань гімназистів [30; 31].

Основоположником російської системи фізичного виховання став видатний біолог, лікар, педагог **Петро Францович Лесгафт** (1837–1909). У науко-

вих роботах «Основи природної гімнастики», «Відношення анатомії до фізичного виховання», «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку», «Сімейне виховання дитини» було обґрунтовано провідну роль фізичних вправ у фізичній освіті школярів.

Уперше в історії були систематизовані фізичні вправи на основі педагогічних завдань: прості вправи, складні вправи зі збільшенням навантаження, вправи для диференціації просторових і часових параметрів, складні вправи, заняття ручною працею. П. Ф. Лесгафт розробив чітку систему фізичної освіти дітей. Головними завданнями цієї системи є:

1) сприяння розумовій освіті, виховання в молодій людині високих моральних і вольових якостей;

2) сприяння гармонійному фізичному розвитку, нормальній діяльності всіх органів, пропорційній будові тіла, гарній поставі, високому розвитку рухових якостей: сили, швидкості рухів, спритності і витривалості;

3) сприяння фізичному вихованню – поліпшенню здоров'я за допомогою систематичних і послідовних за напруженням фізичних вправ, які мають позитивний вплив на всі системи і функції організму людини. Для цього фізичні вправи мають проводитися у сприятливих гігієнічних умовах. Поряд з розробкою системи фізичної освіти дітей та молоді П. Ф. Лесгафт обґрунтував також систему підготовки відповідних кадрів. Однією з головних вимог до майбутніх фахівців фізичної культури, на думку вченого, є вимога фундаментальної педагогічної підготовки. У зв'язку з цим він наполягав на понятті «педагогічна гімнастика», тобто система вправ, які вирішують педагогічні завдання. Для успішного розв'язання цих завдань потрібна загальна теоретична, філософська, психологічна, фізіологічна підготовка. Говорячи про теоретичну підготовку, П. Ф. Лесгафт підкреслював її педагогічну спрямованість: «...лікар може визначити фізичний розвиток учня, але він не знайомий з окремими вправами, а головне – із впливом їх на молодий організм» [198]. Викладач фізичного виховання, зазначав він, «повинен бути добре ознайомлений з фізичними умовами того організму, який він береться виховувати; щоб він розумів вплив на організм тих вправ, які застосовує, і щоб він мав таку педагогічну освіту, яка керувала б ним під час застосування знайомого матеріалу викладання до цілком відомого йому молодого організму».

Після поразки Росії в Кримській війні спостерігається помітна активізація процесу фізичної підготовки військовослужбовців: переглянуто військові статuti, у підготовці військовослужбовців уведено гімнастику. Проте для поліпшення фізичної підготовленості призовників потрібно було покращити і фізичне виховання дітей шкільного віку. Під впливом військового відомства Міністерство народної освіти в 1873 р. випустило посібник «Порадник з гімнастики для сільських і народних шкіл».

У 1876 р. міністерство видало наказ про обов'язкове введення гімнастики в чоловічих навчальних закладах. Але через епідемії холери (1884, 1885, 1887 рр.), а також через перенавантаження навчальних планів цей наказ було скасовано. У квітні 1889 р. Міністерство народної освіти затвердило інструкцію для викладання гімнастики в чоловічих навчальних закладах, де крім загальних положень, які стосувалися завдань фізичного виховання молоді, містилася програма на-

вчання учнів фізичних вправ. Програма складалася з настанов щодо муштрового вишколу, виконання вільних рухів, а також переліку вправ на гімнастичних приладах [32].

В останній чверті XIX – на початку XX ст. великого значення набули рухливі перерви та ігри на свіжому повітрі, які сприяли оздоровленню й активному відпочинку гімназистів. Для їх проведення офіційно було скорочено час навчальних занять (циркуляр Міністерства народної освіти (1876), циркуляр по Харківському навчальному округу (1902)), а велика перерва після 3-го уроку збільшилася до 30 хвилин і включала рухливі ігри, муштрові вправи, «городки», кеглі (залежно від матеріально-технічних умов гімназії), а у дворах гімназій спеціально обладнували спортивні майданчики. Заняття фізичними вправами обов'язково проводилися під керівництвом педагогічного персоналу гімназії [30].

Фізичне виховання проводилося і в окремих вищих навчальних закладах (наприклад, у Петербурзькому і Київському політехнічних інститутах). В інститутах-пансіонатах, де виховувалися дівчата, викладали бальні танці. Велика увага приділялася формуванню правильної постави, але не фізичними вправами, а за допомогою носіння корсета [32].

У другій половині XIX ст. в учительських семінаріях, інститутах та на педагогічних курсах починається підготовка педагогічних кадрів із фізичного виховання для різних навчальних закладах. Однією з характерних особливостей фізичного виховання учнів було введення військової гімнастики у зміст фізичного виховання в усіх чоловічих навчальних закладах. Це було зумовлено передусім тим, що протягом другої половини XIX – початку XX ст. Росія, до складу якої входили східноукраїнські землі, брала участь у чотирьох війнах, а офіційна влада розглядала школу як основну базу підготовки резерву для армії.

На початку XX ст. відкриваються спеціальні курси фізкультури, зокрема Вищі курси вихователек і керівниць фізичної освіти П. Лесгафта, курси при гімнастичних та спортивних товариствах та короткотермінові курси з підготовки вчителів й інструкторів фізичного виховання.

У 1905 р. після поразки Росії в російсько-японській війні положення про фізичне виховання молоді дещо змінилося. Активно створювалися спортивні гуртки, клуби, організації. Значного поширення набули сокільські товариства, які мали певні переваги над іншими спортивними організаціями: вони поєднували оздоровчу, педагогічну роботу із суспільно-громадською діяльністю; членами гімнастичних товариств «Сокіл» мали змогу бути різні за соціальним положенням верстви населення; кожне сокільське гімнастичне свято супроводжувалося масовими виступами гімнастів, музично-вокальним супроводом, читанням історико-просвітницьких лекцій, культурною програмою з елементами національно-патріотичного виховання [202]. Після 1910 р. помітно зросла популярність спортивно-патріотичного руху серед слобожанських гімназистів. На уроках фізичного виховання в чоловічих і жіночих гімназіях запроваджували сокільську гімнастику, організовували гуртки із сокільської гімнастики, одним з основних завдань яких була підготовка команд до змагань і показових виступів. Першими організаційними формами, у процесі запровадження яких розв'язувалися завдання фізичного виховання, стали уроки гігієни, уроки танців, заняття ручною працею, а також гра на музичних інструментах, оскільки саме ця діяльність, на думку сучасників, сприяла фізичному розвитку учнівської молоді. Першими

фізичними вправами були рухливі ігри, елементи шведської та німецької гімнастики [30].

На початку ХХ ст. турботу про фізичний розвиток і фізичне виховання учнів виявляла не лише офіційна влада та педагогічні колективи навчальних закладів, а й гімнастичні громади, що з'явилися в той час. Вони фінансували розвиток і популяризацію різних видів спорту на Слобожанщині, засновували спортивні гуртки, проводили змагання, огляди, гімнастичні свята, тобто проводили фізкультурно-оздоровчу й спортивну роботу із залученням гімназистів (Харківське товариство фізичного виховання й захисту дітей, Харківське гімнастичне товариство, Товариство аматорів велосипедної їзди, Валківське товариство «Сокіл» та ін.).

Дослідженням встановлено, що на початку ХХ ст. і до 1917 р. основним засобом фізичного виховання учнів була сокільська гімнастика. Її популяризації значною мірою сприяло проведення в м. Харкові щорічних традиційних змагань із сокільської гімнастики серед учнів середніх навчальних закладів. Команди гімназистів, які брали в них участь, з'їжджалися з різних міст. Для проведення цього заходу попечитель Харківського навчального округу П. Соколовський розробив спеціальну програму, яка складалася з обов'язкових (десятиборство командне, п'ятиборство командне та індивідуальне, вправи на приладах) та вільних вправ (для загального виступу, з палицями, для жінок), містила жорсткі вимоги до складу команди, її форми й обладнання. Ці спортивні змагання широко висвітлювалися в регіональній і центральній пресі [30].

Отже, можна констатувати, що в цей історичний період у навчальних закладах різних регіонів України фізичне виховання дітей та молоді здійснювалося переважно в системі діяльності спортивних товариств. Спроби російського чи польського урядів запровадити заняття фізичними вправами в навчальні заклади були недостатньо ефективні через відсутність належної матеріальної бази та добре підготовлених педагогічних кадрів.

Висновки до 1 розділу

1. Протягом XVI – початку XVIII ст. польські педагоги, лікарі, публіцисти та громадські діячі (С. Петрици, А. Моджаєвський, М. Рей, В. Очко, А. Олізаревський та ін.) обґрунтували позитивний вплив засобів фізичної культури на зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, виховання позитивних моральних якостей дітей та молоді.

2. Для розвитку національної системи фізичного виховання дітей та молоді значну роль відіграла Комісія народної освіти (1773–1794 рр.). Її заслуга в галузі фізичного виховання молодого покоління полягає не тільки в обґрунтуванні важливості фізичних вправ для всебічного розвитку школярів та впровадженні їх у навчальний процес шкіл, а головне – у привертанні уваги поляків до цієї проблематики, визначенні суспільного значення фізичної культури. У цій педагогічній сфері діяльності КНО була новаторською не тільки для Польщі, а й слугувала прикладом для інших європейських країн у XIX та на початку ХХ ст.

3. Втрата Польщею незалежності наприкінці XVIII ст. загальмувала подальший розвиток народної освіти. Однак прогресивні педагоги, філософи, лікарі та письменники (Г. Пірамович, Е. Снядецький, Л. Берковський, Г. Йордан, Д. Давид, Х. Кучальська та ін.), незважаючи на несприятливі умови, які склалися на польських землях у той історичний період у зв'язку з окупаційним режимом та обмеженням прав польського суспільства, проявляли ентузіазм, ініціативу, дбали про покращення здоров'я, фізичної підготовленості та піднесення патріотичного духу свого народу. Вони підтримували новаторські ідеї КНО щодо подальшого розвитку системи фізичного виховання молодого покоління. Це дало можливість не тільки поширити практику застосування системи фізичного виховання школярів, а й поглибити розробку теоретико-методичних аспектів цієї галузі.

4. Особливу роль у пропаганді національної системи фізичного виховання молодого покоління та популяризації теоретико-методичних знань з цієї галузі мали книжки та спеціальні журнали («Огляд педагогічний», «Здоров'я», «Сокіл», «Рух» та ін.), які видавалися в різних регіонах Польщі, починаючи з другої половини XIX ст. Ці видання порушували найважливіші проблеми фізичного виховання: національні традиції фізичної культури, науково-методичні основи фізичного виховання, оздоровчі, освітні та виховні аспекти виконання фізичних вправ, а також сприяли створенню наукових основ польської фізичної культури й формуванню зв'язків між фізичним вихованням та іншими науковими галузями.

5. Фізичне виховання на території України розвивалося і ґрунтувалося на основі багатовікових народних традицій. Запорізька Січ була визначною школою військової відваги, мужності, витривалості та сили. Виховання фізично та морально досконалих козаків забезпечувала досить ефективна система фізичної підготовки, основу якої склали багаторічні традиції українського народу. Система фізичного виховання охоплювала: початковий відбір молоді, фізичне виховання молоді в січових школах і школах джур, систематичне виконання фізичних вправ у вільний час, військово-фізичну підготовку козаків, загартування організму. Основу фізичного виховання запорізьких козаків становили верхова їзда, біг, плавання, пірнання, боротьба, кулачні бої, а також різноманітні ігри, змагання і танці.

Аналіз наукової літератури, історичних документів, фольклорних та етнографічних документів дає змогу констатувати, що в Запорізькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це зумовлюється такими положеннями:

- запорізькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей;
- свій вільний час майже всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ;
- одним з основних критеріїв переходу молодика в ранг «істинного» запорожця була його фізична підготовленість;
- посилене фізичне виховання дітей у січових школах і школах джур;
- велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків.

6. Проведене дослідження показало, що календарна обрядовість українців дуже давня й багата. Календарні обряди виконували важливі соціальні функції і були невід'ємною складовою частиною світогляду народу. З часом календарні свята втратили своє магічне значення, а обряди трансформувалися в молодіжні й дитячі ігри та розваги.

До складу річного кола входили весняні, літні, осінні та зимові свята. Кожне свято мало свої характерні особливості. Обов'язковим елементом календарних свят і обрядів були різноманітні фізичні вправи, одноборства, хороводи, ігри та забави. Весняні свята супроводжуються великою кількістю хороводів, танців, рухливих ігор та забав. Літні свята й обряди слугували для охорони посівів від засухи, граду, бурі. Поряд із радісними мотивами, пов'язаними з розквітом і буянням природи, у селян виявляється тривога за долю майбутнього врожаю, саме тому у змісті літніх свят помітно багато своєрідних магічних ігор і забав магічного спрямування. Зокрема, стрибки через вогонь на Івана Купала, хороводи на Трійцю мали передусім охоронні функції. З настанням осені кількість календарних свят зменшується. Це, насамперед, пов'язано зі жнивими. Різноманітні осінні ігри та забави були пов'язані зі збором врожаю і його забезпеченням на майбутні роки. У змісті зимових свят спостерігається велика кількість різноманітних ігор, одноборств, забав у приміщеннях, на вулицях і на льоду.

7. Традиційно виховання здорової дитини в Україні починалося з періоду вагітності жінки. Сформувалася система різноманітних заборон і пересторог, які чітко регламентували поведінку вагітної жінки. Всю сукупність пересторог і заборон умовно можна поділити на три групи: 1) психологічні; 2) морально-етичні; 3) оздоровчо-гігієнічні. До психологічних заборон належать ті, які оберігають вагітну жінку від сильних стресових ситуацій. Морально-етичні заборони пов'язувалися з нормами її поведінки. Оздоровчо-гігієнічні перестороги включали правила харчування, гігієну та рухову активність жінки.

Зміцнення здоров'я новонароджених забезпечувалося виконанням різноманітних родинних обрядів. Провідну роль у цьому відіграють купання немовлят, натирання цілющими травами, масаж, коливання, годування материнським молоком. Важливе значення для стимулювання росту й розвитку дитячого організму надавалося пестушкам, якими супроводжувалися перші рухи дитини, потішкам – елементарним словесно-руховим іграм дитини з пальчиками, ручками, ніжками; забавлянкам – маленьким віршикам; пісням-казочкам, що супроводжувалися елементарними рухами. Широко представлені в народній педагогіці «пальчикові» ігри, ігри для розвитку окремих частин тіла. Ці ігри забезпечували прискорений розвиток рук, зап'ясть, долонь, пальців («Ручки», «Сова», «Сорока-ворона», «Хані» та ін.), розвиток м'язів ніг і тулуба, зміцнення скелетної структури («Дибки-дибки», «Іде-їде, пан», «Куй-куй, ковалі» та ін.), розвиток м'язів шиї і координації рухів («Печу-печу хлібчик», «Чолом чокать», «Турі» та ін.).

8. У кінці XIX – на початку XX ст. в навчальних закладах різних регіонів України фізичне виховання дітей та молоді здійснювалося переважно в системі діяльності спортивних товариств. Спроби російського та польського урядів увести обов'язкові заняття фізичними вправами в навчальні заклади були недостатньо ефективні через відсутність належно підготовлених педагогічних кадрів.

9. Потрібно зазначити, що на території Західної України в публікаціях І. Боберського, П. Франка, В. Лаврівського та ін. висвітлювалися зміст і правила проведення рухливих та спортивних ігор, а також подавалися методичні поради щодо організації гімнастичних виступів дітей і молоді на сокільських святах. Вони мали велике значення для пропаганди занять спортом серед учнівської та студентської молоді, сприяли її патріотичному вихованню.

РОЗДІЛ 2

СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ПОЛЬСЬКИХ ТА УКРАЇНСЬКИХ ШКОЛАХ У ПЕРШІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТ.

2.1. Фізичне виховання школярів у Польщі в міжвоєнний період (1918–1939 рр.)

Нова незалежна держава, що утворилася після майже 200-річного поневолення польського народу та Першої світової війни, мала не тільки економічно слабке сільське господарство та промисловість, а й відсталу систему освіти порівняно із західноєвропейськими країнами, дезінтегроване суспільство, для якого були характерні відмінності національних традицій та менталітету людей із різних регіонів Польщі. Належало подолати розбалансування структур суспільства, піднести на вищий рівень культуру й освіту, підготувати національні кадри для державної адміністрації, системи освіти, охорони здоров'я та ін. [536, с. 406].

Суспільно-політичну ситуацію ускладнювало й те, що населення Польщі складалося з людей різних національностей. У 20-х роках близько 30 % населення країни становили українці, євреї, німці, білоруси та ін. Це впливало на єдність суспільства й породжувало міжнаціональні конфлікти, а також ослабляло силу держави в конфронтації з тоталітарними країнами на сході і заході, які сформувалися в Європі в той історичний період. Безумовно, об'єднанню польського суспільства не сприяла також постійна гостра політична боротьба між лівими та правими партіями. Демократичний уряд, який був створений на початку 1920-х рр., за короткий час після травневого перевороту (1926 р.) перетворився в уряд авторитарний. Усі ці внутрішні та зовнішні політичні, господарчі й суспільні чинники значною мірою впливали на формування державної стратегії розвитку політики, економіки, культури, освіти, а також фізичної культури та спорту в умовах незалежної Польщі.

Польські землі були значно знищені після Першої світової війни, сільське господарство і промисловість занепали. Майже на 90 % території Польщі тривали довгий час бойові дії. У період війни до армії було призвано понад 3 мільйони чоловіків, з яких близько 400 тисяч загинули, а 900 тисяч було поранено на різних фронтах. Сотні тисяч робітників було вивезено на примусові роботи. Тому населення Польщі вийшло з цієї війни значно ослабленим у плані здоров'я. Недостатнім було також харчування населення, яке складало у середньому 900 ккал на добу для дорослої людини. Про катастрофічну ситуацію в економіці країни свідчив величезний дефіцит в її бюджеті, який ще більше поглибила польсько-радянська війна (1919–1920 рр.). Створення незалежної Польщі не могло ради-

кально змінити матеріальної ситуації, пов'язаної з фінансуванням урядом заходів, спрямованих на розвиток фізичної культури та спорту в країні. Тогочасне економічне становище не давало можливості інвестувати необхідні кошти в модернізацію системи фізичного виховання дітей та молоді [396].

Головним завданням уряду з перших місяців існування незалежної Польщі було започаткування єдиної освітньої системи на всій території країни. Для керівництва навчальними закладами було створено Міністерство у справах релігій і народної освіти. Одним із перших державних декретів від 7 лютого 1919 р. було введено обов'язкову семирічну освіту для дітей у віці від семи до 14 років, а також визначено навчальні заклади – вчительські семінарії, які мали готувати вчителів для загальноосвітніх шкіл. Навчання в них тривало п'ять років.

Основною метою фізичного виховання в цей історичний період було покращення стану здоров'я та психофізичного розвитку всіх вікових груп поляків, особливо ж дітей та учнівської молоді. Це було відображено в концепціях громадських діячів про створення нової польської школи та пропозиціях із цього приводу педагогічної громадськості.

Значний теоретико-методичний доробок та певний досвід у фізичному вихованні дітей та молоді, який уже мало польське суспільство до початку Першої світової війни, дав можливість від самого початку створення незалежної Польщі (1918 р.) активно розпочати розбудову системи фізичного виховання та спорту в країні.

Важливою подією для створення національної системи фізичного виховання дітей та молоді став I з'їзд польських учителів, що відбувся у квітні 1919 р. у Варшаві, на якому були затверджені перші навчальні програми для шкіл із цього предмета. На думку Р. Врочинського, суттєвим досягненням з'їзду вчителів у галузі фізичного виховання було визначення його як інтегральної складової частини загального виховного процесу в школі. У рішеннях з'їзду було також зазначено, що фізичне виховання має бути внесено до програм усіх навчальних закладів, які виконують підготовку вчителів із різних предметів для загальноосвітніх шкіл. Однак слід зазначити, що на рішення з'їзду вчителів значний вплив мала консервативна частина делегатів, яка не підтримала впровадження обов'язкової семирічної освіти. Вони пропонували створення елітарної школи для заможної частини населення і виступали проти навчання у вищих навчальних закладах молоді із сімей робітників та селян [539].

На початку 20-х років XX ст., відповідно до вимог реформування шкільної освіти, семирічні школи були реорганізовані у восьмирічні гімназії, які мали трирічний початковий етап та п'ятирічний – вищий. Така організація середньої освіти функціонувала до освітньої реформи 1932 р. Слід зазначити, що, за даними істориків фізичної культури Е. Гая та К. Хондзелка, в 1922 р. в загальноосвітніх школах країни навчалася в середньому 66,2 % дітей та молоді, які проживали на всій території Польщі. Більш складною була ситуація у східних регіонах, де середній відсоток учнів шкіл становив лише 30,5 %. Близько двох мільйонів дітей, переважно у східній частині країни, взагалі не відвідували шкіл [411, с. 111].

У 1928–1930 рр. кількість дітей, які відвідували школи, значно зросла і становила в середньому в Польщі 96,4 %. Однак у 1930–1932 рр. ситуація у цій сфері дещо погіршилася: поза школою залишилося 320 тис. дітей; це було пов'я-

зано зі значним зростанням народжуваності після Першої світової війни. У 30-х роках 25 % дітей закінчували лише початкову школу. У країні не вистачало вчителів, потреба в них становила близько 45 тисяч. Лише наприкінці 30-х років наступило деяке покращення у вирішенні цих питань. Тому в такій ситуації важко було охопити обов'язковим фізичним вихованням всіх дітей та молодь. До того ж, поза школою більшість із них (особливо ті, що проживали в сільській місцевості) не мали можливості відвідувати спортивні секції та займатися самостійно фізкультурою і спортом [411].

У перші роки розбудови національної освіти шкільні програми з усіх предметів мали певні відмінності щодо їхнього змісту залежно від регіону країни. У 1922 р. Міністерство у справах релігій і народної освіти впроваджує нові програми з фізичного виховання для основних та середніх шкіл. Вони відіграли позитивну роль у тому, що предмет «Фізичне виховання» було поставлено в один ряд з іншими навчальними дисциплінами, а введення таких програм давало можливість учителям системно викладати цей навчальний предмет. У цих програмах було сформульовано оздоровчі, освітні та виховні завдання, зазначено основні засоби (гімнастичні вправи, рухливі та спортивні ігри, легкоатлетичні вправи та ін.), які вчитель може застосовувати під час навчальних та позакласних занять із фізичної культури [451; 485].

У програмах також було визначено основні типи уроків фізичного виховання. Вони були підпорядковані тим засобам, яким переважно присвячувалося це заняття (уроки гімнастики, рухливих ігор, лижної підготовки та ін.). Спеціальний розділ програми був присвячений дотриманню оптимальних фізичних навантажень на організм школярів, а також обов'язковому врахуванню гігієнічних вимог під час проведення уроків. Зазначимо, що загалом державна програма фізичного виховання в школі була розроблена на основі досвіду шведської гімнастичної школи. Однак у значній частині шкіл, особливо західних та південних регіонів, матеріальна база була пристосована переважно для проведення уроків із фізичного виховання за методикою німецької системи гімнастики, що, безумовно, створювало певні труднощі, особливо для тих вчителів, які слабо орієнтувались у методиці шведської гімнастики. Ця програма вимагала від учителів звертати більше уваги на якість виконання учнями фізичних вправ та більш чітку організацію їх на уроках з фізичного виховання [451].

Зміст фізичного виховання дітей та молоді в польських школах реалізувався в різних організаційних формах. Головною з них були уроки фізичного виховання, обов'язкові для всіх практично здорових учнів. Крім того, їм рекомендувалося брати участь у спортивних секціях шкільних спортивних клубів, гуртках із початкової військової підготовки, харцерських організаціях, туристських секціях, літніх спортивних таборках та ін.

У 20-х роках у методичній літературі широко популяризувалася концепція проведення занять із фізичної культури у природних умовах (у лісі, парку), якщо школа мала такі можливості. У зв'язку з тим, що значна кількість шкіл (особливо сільських) не мала спортивних залів, проведення уроків на свіжому повітрі з використанням природних умов давала можливість успішно реалізувати оздоровчі завдання та сформувати в учнів навички з кросового бігу, метання різних предметів, подолання перешкод, стрибків, лазіння та ін., які можна віднести до

життєво необхідних рухів, що мають значну прикладність у повсякденному житті [251].

Знання з профілактики різних хвороб учні польських шкіл отримували на уроках із гігієни. Викладали цей предмет на підставі навчального підручника «Шкільна гігієна» (автор С. Копчинський), виданого в 1921 р. На цю навчальну дисципліну відводилася одна година щотижня в 7-х та 8-х класах гімназії. Основною метою цього предмета було усвідомлення учнями важливості зберігати та зміцнювати власне здоров'я. У більшості гімназій гігієна була невід'ємним елементом системи фізичного виховання. Викладали цей предмет переважно лікарі, закріплені за гімназіями, а частину тематики з гігієни – вчителі фізичної культури за умови відповідної підготовки й наявності диплома у своїй галузі [466].

У публікаціях відомих польських гігієністів (М. Кацпчяка, С. Копчинського, В. Франковського та ін.) було підкреслено, що загальноосвітня школа – єдиний центр освіти, через який проходить кожен член польського суспільства. Зазначалося, що до школи поступають також діти, які часто не мають сформованих життєво важливих гігієнічних навичок, частина з них – то учні із бідних сімей, де гігієнічне виховання з боку батьків значно занедбане. Тому обов'язок щодо набуття учнями відповідних теоретичних знань і міцних гігієнічних навичок повинна взяти на себе школа. Це такою ж мірою стосувалося і системи фізичного виховання школярів.

На початку 20-х років у галузі фізичного виховання молоді провідні позиції займали військові кола Польщі. Так, у 1922 р. за пропозицією Міністерства військових справ до навчальних планів загальноосвітніх шкіл було введено предмети «Фізичне виховання» і «Початкова військова підготовка». Це було пов'язано з реалізацією концепції цього міністерства про інтеграцію фізичного виховання юнаків із початковою військовою підготовкою до служби в армії. 25 квітня 1925 р. розпорядженням Ради міністрів Польщі була створена Головна рада з фізичного виховання і військової підготовки (ГРФВіВП) при Міністерстві у справах релігій і народної освіти як державно-суспільний орган, якому доручалося керувати й координувати всі питання у справі фізичного виховання та спорту, а також початкової військової підготовки юнаків на території всієї країни. Вона також керувала подібними радами, які було створено у всіх воєводствах і повітах Польщі. Рада була організацією координаційно-дорадчою, без права видавання наказів, і не мала власного бюджету. Тому вона не могла внести радикальних змін у модернізацію системи фізичного виховання школярів та початкової військової підготовки юнаків [396].

У складі Ради були найбільш відомі спеціалісти із фізичного виховання: професори Е. Пясецький, С. Цеховський, С. Копчинський та інші, а також офіцери вищого рангу, які презентували інтереси Міністерства військових справ. Тому питання, які розглядалися на цій раді, були присвячені не тільки покращенню оздоровчо-педагогічних аспектів фізичного виховання дітей та молоді, а й більш ефективному використанню засобів фізичної культури та спорту в підготовці юнаків до військової служби. Варто нагадати, що значна частина населення Польщі після закінчення Першої світової війни мала слабе здоров'я, особливо це стосувалося наймолодших громадян країни. Наприклад, медична комісія при

наборі до армії (1925 р.) відхилила за станом здоров'я від військової служби 40 % юнаків призовного віку [438; 451; 466].

Слід зазначити, що в міжвоєнний період у Польщі існували дві провідні концепції розвитку фізичного виховання. Першу з них представляли університетські кола та інтелігенція, які мали стосунок до цієї галузі (біологи, лікарі, педагоги та ін.). Вони відстоювали ідею про те, що фізичне виховання дітей та молоді повинно бути спрямоване на формування всебічно (інтелектуально і фізично) розвинутої людини. Другу концепцію підтримували представники армії, генерального штабу, радикальних політичних партій, які оточували Й. Пілсудського. Вона була спрямована на мілітаризацію фізичного виховання на всіх ланках освітньої системи. Й. Пілсудський був прихильником початкової військової підготовки школярів. На його думку, це давало можливість краще підготувати юнаків до служби у збройних силах [451; 466].

Ю. Ульріх, перший голова ГРФВіВП, у своїх мемуарах, надрукованих на сторінках журналу «Niepodległość», який видавався в Лондоні, цитує виступ Й. Пілсудського у вересні 1926 р. на зібранні офіцерів, де він обґрунтовував взаємозв'язок фізичного виховання молоді з їх підготовкою до служби в армії: «Коли буваю у військових підрозділах, дивлюсь з деяким страхом на солдат, на їх малий зріст, і коли проходжу вздовж фронту підрозділу, задаю собі питання: чи подолають вони труднощі військового життя? Яку працю ми повинні виконати, які зусилля спрямувати, щоб піднести їх фізичну культуру, збільшити бойову підготовку, і кому це завдання належить доручити? Для цієї роботи у нашій країні не має зразків, тому початок цієї справи буде важким. Певні завдання можуть узяти на себе держава, а також школа й армія, частину ж цієї праці повинні взяти на себе молодіжні спортивні організації» [411, с. 80]. Він також вважав, що найкращими засобами фізичного виховання дітей та молоді є спортивні ігри, які виховують в учнів колективістський дух. Ці підходи, на думку відомого польського дослідника В. Юнаша-Данбровського, були справою державної ваги, оскільки спрямовувалися на виховання патріотичних якостей молодого покоління, відповідальності за долю своєї Батьківщини та формування умінь захищати її [137].

Для реалізації цих думок щодо ролі фізичної культури і спорту у всебічному вихованні дітей та молоді (їх висловлював Й. Пілсудський під час засідань Наукової ради з фізичного виховання в 1927–1929 рр.) було прийнято урядове рішення в 1931 р. про встановлення державної спортивної нагороди (Panstwowej Odznaki Sportowej). У Положенні про присудження цієї нагороди значний акцент було зроблено на підготовку молоді до військової служби: стрільба з гвинтівки, марш-кидок з обтяженням, біг з орієнтуванням та ін.

У ті часи для польського уряду найважливішою була повноцінна реалізація виховних завдань у шкільній та університетській освіті, які передбачали формування лояльності молоді до державної ідеології. Ідеалом стало виховання громадянина, здатного до творчої праці, водночас патріота й захисника своєї Вітчизни. Виховання людини нового типу та формування ідеалу самостійної, незалежної Польщі в її свідомості було головним завданням державної ідеології того часу.

Міжвоєнний період у Польщі характеризувався значним збільшенням інтересу учнівської та студентської молоді до занять фізкультурою і спортом.

Враховуючи цей факт, Міністерство у справах релігій та народної освіти в 1925 р. запропонувало керівникам шкіл та місцевим органам освіти разом із комітетами фізичної культури та військової підготовки проводити щорічні спортивні свята у вільний від навчальних занять день. Головною метою цього масового фізкультурно-спортивного заходу була презентація фізичної і військової готовності молоді до праці та захисту батьківщини. Свята мали чітко визначений патріотичний характер. До їх програми входили показові виступи відомих спортсменів – представників популярних серед молоді (особливо юнаків) видів спорту: акробатики, боксу, фехтування, боротьби тощо. Учні різних класів змагалися у спортивних іграх, легкій атлетичі (біг на 100 та 800 м, стрибки у висоту та довжину з розбігу, штовхання ядра, ін.), плаванні довільним стилем (за наявності умов), стрільбі з карабіна, у розбиранні та збиранні бойової зброї. Програма спортивного свята також обов'язково передбачала проведення двох відкритих уроків із фізичного виховання (один – із молодшим, а другий – зі старшим класом). Деякі школи об'єднували свої зусилля в організації спортивних свят і проводили їх разом (дві-три школи) на міському стадіоні [466; 510].

Популяризацію зимових видів спорту серед шкільної молоді здійснював Союз лижних видів спорту, який разом з органами освіти організовував лижні курси для учнів та вчителів гімназій, де вони вчилися кататись на бігових та гірських лижах, а також проводили змагання з лижного спорту. Популярними серед учнів польських шкіл були спортивні шкільні клуби. Так, наприклад, 43 таких клуби діяли в 20-х роках при гімназіях та професійних школах тільки в Сілезькому воєводстві [485, с. 57].

Після 1926 р. економічна ситуація в Польщі дещо покращилася, країна подолала наслідки фінансової кризи (інфляції) і уряд почав виділяти на розвиток фізкультури та спорту щорічно понад 10 мільйонів злотих. Значна частина коштів ішла на підтримку розвитку спортивних клубів, команд із футболу, баскетболу та ін. Кошти на розвиток спортивно-масової роботи виділялися також із місцевого бюджету, що залежало від того, як влада воєводства або повіту ставилася до фізичної культури і спорту у своєму регіоні [485].

У зв'язку з тим, що учні гімназій, які систематично займалися спортом, виступали за різні клуби та товариства, Міністерство у справах релігій та народної освіти видало наказ, який регулював діяльність шкільних та міжшкільних спортивних секцій. Щоб покращити умови для систематичних занять спортом здібної учнівської молоді, в 1934 р. було прийнято Статут шкільного спортивного клубу. Однак спортивні бази гімназій здебільшого значно поступалися тим умовам для занять спортом, які мали позашкільні спортивні клуби. У них також працювали більш кваліфіковані тренери з різних видів спорту. Тому деякі учні виступали за ці організації (особливо у спортивних іграх) під іншими прізвищами. Однак органи освіти, у разі виявлення таких фактів, вимагали виключення цих учнів із гімназії. Це викликало негативну реакцію спортивної громадськості та батьків у зв'язку з монополізацією занять спортом та участю у змаганнях лише в межах своєї гімназії. Це певною мірою вплинуло на Міністерство у справах релігій та народної освіти, і воно дозволило школярам виступати (із деяким обмеженням) за гімнастичні товариства «Сокіл» та «Стрілець» [466; 471].

У 1929 р. Міністерство у справах релігій та народної освіти збільшило обсяг навчальних годин на предмет «Фізичне виховання» до 3-х на тиждень у всіх

типах шкіл. Однак на практиці на уроках фізичного виховання вчителі поєднували разом два–три класи (одночасно займалися 60–90 учнів), що значно знижувало їх ефективність. Це було пов'язано з відсутністю спеціалістів із цього предмета, а також, певною мірою, зі спортивною базою шкіл. Тому органи освіти дозволяли третю годину призначати на рекреаційні заходи, зокрема проведення з учнями рухливих ігор на свіжому повітрі або прогулянки за межами школи. Значні труднощі викликала вимога нових програм – навчати учнів плавати. У зв'язку з відсутністю належних умов у більшості шкіл (басейнів) уроки з плавання не проводились і замінювались іншими видами занять із фізичного виховання [466; 471].

У 1931–1932 рр., за даними Т. Дашкевича, система фізичного виховання дітей та молоді охоплювала 4 510 700 учнів основних шкіл, 186 800 учнів гімназій, 68 800 учнів професійно-технічних шкіл та 51 800 студентів вищих навчальних закладів. У середньому, в кожному повіті (районі) Польщі функціонувало 55 секцій спортивних товариств та клубів (у кожному з них брало участь близько 1000 любителів спорту, переважно учнівська та студентська молодь). Спортивно-масову роботу у країні в той період здійснювало 4500 інструкторів фізичної культури та спорту [396, с. 134]. Ці дані свідчать про значний прогрес фізичного виховання в Польщі в 20–30-х роках ХХ ст., незважаючи на значні економічні, суспільні та освітні проблеми. Наприклад, ще в 1931 р. 23,1 % населення Польщі (особливо в сільських районах) не вміло читати й писати [396, с. 128].

Велике значення для подальшого розвитку освіти в 1932–1935 рр. мали так звані «єнджеєвичівські реформи», (названі за прізвищем тогочасного міністра у справах релігій і народної освіти Я. Єнджеєвича), які охопили спочатку початкову та середню школи, а пізніше – вищу. Головною метою цих реформ, крім підвищення ефективності реалізації освітніх завдань, було поєднання навчання та виховання з політикою керівних кіл, а що стосується вищих навчальних закладів – обмеження їх автономії та поширення політичного контролю над їх діяльністю для того, щоб запобігати будь-якій опозиції серед студентів, викладачів та наукових працівників. Ідеологічний вплив проявився в усіх нормативних актах і статутах навчальних закладів. Реформування освіти також передбачало модернізацію програм з усіх навчальних предметів, у тому числі із фізичного виховання. Середня школа, згідно з реформою, складалася з чотирирічної гімназії та дворічного ліцею (гуманітарного або фізико-математичного профілю). На уроки фізичного виховання за навчальним планом середньої школи відводилося дві години. Однак кожна школа повинна була проводити десятихвилинну гімнастику до початку навчальних занять на свіжому повітрі. Для молодших класів це могли бути рухливі ігри [128; 417].

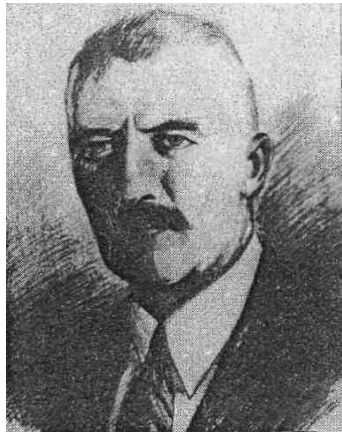
Для всіх типів шкіл були розроблені державні програми із фізичного виховання, позитивною стороною яких був більш гнучкий зміст засобів фізичної культури. Навчальний матеріал розподілявся так: вправи з шиккування та перешикування, загальнорозвивальні вправи, основні життєво важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання та ін.), спортивні та рухливі ігри, катання на лижах, ковзанах, велосипеді та ін. До позитивних сторін нових програм слід також віднести включення вправ з рівноваги, на розвиток спритності та деяких видів спорту, зокрема їзди на велосипеді, який був популярним у той період серед польської молоді. У зимо-

вий період учитель повинен був навчати школярів кататися на ковзанах та лижах (за наявності відповідних умов). За своїм змістом ці програми були зорієнтовані на школи економічно розвинених європейських країн. Однак у ті роки, наприклад, у середніх школах Австрії, Німеччини, скандинавських країн на уроки з фізичного виховання відводилося більше годин, ніж у польських школах (до 3-х на тиждень) [405].

Залежно від матеріальної бази школи та її розміщення біля стадіону, басейну, парку вчитель фізичної культури мав можливість планувати види уроків з урахуванням наявних умов. Крім того, нові програми були тісніше пов'язані з початковою військовою підготовкою юнаків. Учителі повинні були приділяти більше уваги загальнофізичній підготовці учнів, вихованню в них дисциплінованості, сміливості, любові до своєї країни та інших вольових і патріотичних якостей, підготовці молоді до захисту Батьківщини.

У передвоєнний період у польських школах покращилася матеріальна база, нові школи (гімназії та ліцеї) будували зі спортивними залами, переважна більшість із них мала спортивні майданчики та шкільні стадіони, навчальні заклади забезпечувалися необхідним інвентарем та фізкультурним обладнанням. А головне – у середніх школах (особливо міських) працювали вчителі, які мали підготовку в галузі фізичної культури та спорту (переважно після закінчення спеціальних курсів, учительських семінарій, а деякі – вищих фізкультурних навчальних закладів).

У 20–30-х роках ХХ ст. теорія фізичного виховання дітей та молоді, враховуючи попередній досвід, продовжувала розвиватися. Серед провідних науковців, які збагатили теорію й методику фізичного виховання, слід відзначити польських учених Є. Пясецького, О. Сікорського, В. Осмольського та відомих українських діячів у галузі фізичної культури – І. Боберського, Т. Франка, С. Гайдучка, які в той період жили й працювали на території Галичини.



*Євгеніум Пясецький –
видатний польський
педагог, фахівець у галузі
фізичного виховання
та спорту*

У фундаментальній праці Є. Пясецького «Нарис теорії фізичного виховання» (1935 р.) обґрунтовано класифікацію засобів фізичного виховання школярів і особливості їх застосування під час навчальних занять та в позакласній роботі [484]. Наприклад, рухливі ігри, як вважає автор, дають дітям змогу виконувати різноманітні рухи в довільній формі, розвивають їх фізично та духовно і є найбільш доступним та популярним засобом для учнів, особливо молодших класів. Характерними рисами гімнастики та спортивних дисциплін, на думку Є. Пясецького, є значна витрата фізичної і психічної енергії школярів; ці засоби покращують будову тіла, розвивають витривалість, силу, сприяють формуванню правильної постави (особливо гімнастика) [484].

Підкреслюючи велике значення фізичного виховання як складової частини всебічного виховання дітей та молоді, Є. Пясецький вважав, що воно має бути в тісному взаємозв'язку з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням.

Ця думка Є. Пясецького актуальна й у наш час. У праці «Історія фізичного виховання» (1925 р.) автор зосереджується передусім на аналізі польських народних традицій у фізичному вихованні й обґрунтовує загальну програму рухової активності дітей та молоді із застосуванням національних засобів фізичної культури [481].

Є. Пясецький критично оцінював комерціалізацію спорту, націленість спортсменів лише на досягнення рекордів та здобуття медалей. Головне завдання спорту, вважав він, є його масовість і доступність для всіх охочих, незважаючи на їх вік та матеріальне становище. Значну увагу Є. Пясецький присвятив етичним аспектам засобів фізичної культури та спорту у формуванні ідеалу здорової і всебічно розвиненої людини, вихованню в неї почуття прекрасного, естетичних смаків і гармонії. У своїх поглядах на роль і місце фізичного виховання в житті кожної особистості він спирався на філософську спадщину Стародавньої Греції [481].

Розглядаючи проблематику діяльності вчителя фізичної культури у праці «Про професію фізичного виховання» (1927 р.), Є. Пясецький визначив такі його компетенції (професійні якості): організаційні здібності, вміння контактувати з батьками учнів, а також співпрацювати з педагогічним колективом школи в популяризації фізичного виховання серед школярів. Він підкреслював, що для ефективної праці вчителю потрібні широкі знання з педагогіки, спеціальні знання з анатомії, фізіології, гігієни, теорії і методики фізичного виховання, а також іноземних мов [484].



**Владислав Сікорський –
видатний польський
педагог, теоретик
фізичного виховання**

Інший відомий теоретик фізичного виховання В. Сікорський займався проблематикою наукового обґрунтування методичних основ фізичного виховання в школі. Однією з найбільш відомих його публікацій є «Фізичне виховання в загальноосвітній школі» (1934 р.). Він критично ставився до іноземних систем фізичного виховання школярів. Зокрема, шведська школа гімнастики, на його думку, повністю не задовольняє фізичних потреб учнів, а також не відповідає польському національному менталітету. Вона також не забезпечує належною мірою підготовку молоді до майбутнього самостійного життя [504].

В. Сікорський намагався модернізувати методику гімнастики і пропонував учителям фізичної культури ширше застосовувати на уроках насамперед рухливі ігри. Він рекомендував для учнів різноманітні фізичні вправи різної інтенсивності. Однак виконання їх не мало порушувати логічної структури уроку, послідовності його частин (підготовчої, основної і заключної). Досліджуючи діяльність учителів фізичної культури, В. Сікорський звертав увагу на потребу гармонійно поєднати високий рівень фахової підготовки з особистою культурою як одним із важливих компонентів, що свідчить про добру кваліфікацію спеціаліста цієї галузі. На підставі власних спостережень він визначив три типи вчителів фізичної культури, які працювали в той час у загальноосвітніх школах: 1) відмінник навчального закладу, а згодом творчий спеціаліст високої кваліфікації, що постійно підвищує педагогічну майстерність; 2) вчитель, який добре працює, але дотримується здебільшого традиційної методики проведення уроків, не проявляє

належної ініціативи в пошуку нових підходів у роботі; 3) недбалий вчитель, який без особливого бажання виконує свої професійні обов'язки в школі. Таким чином, О. Сікорський одним із перших у Польщі намагався науково обґрунтувати моделі діяльності вчителя фізичної культури [504].



Владислав Осмольський – відомий польський фахівець у галузі фізичної культури та спорту

Відомий польський спеціаліст із фізичної культури, який працював у той період, В. Осмольський, вважав за потрібне модернізувати теорію і практику фізичного виховання дітей та молоді відповідно до сучасних вимог, які повстали перед польським суспільством у ХХ ст. Він був активним опонентом дуалістичної концепції розвитку людини, вважаючи, що систематичні заняття фізичною культурою та спортом мають значний позитивний вплив не тільки на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я людини, а також на її духовність та покращення психічного стану [478]. Роль спорту В. Осмольський розглядав у контексті технічного і промислового розвитку цивілізації, що, на його думку, заважало всебічному вихованню дітей та молоді, створювало багато небезпек для їх здоров'я. Тому альтернативою протидії негативного впливу цих чинників є зростання значення фізичної культури та спорту в суспільному житті. Роль фізичного виховання, на його думку, полягала у підготовці дітей та молоді до майбутнього життя, праці, а також юнаків до військової служби [478].

В. Осмольський був рішучим прихильником розвитку професійного спорту, вважаючи, що спорт є вираженням природної, біологічної потреби молодого організму в рухові. Він сприяє покращенню фізичних кондицій, подоланню особистих недоліків у характері (нерішучість, слабка воля та ін.), формує позитивні моральні та вольові якості людини. Вчений підкреслював важливість упровадження спорту як цікавого для учнів засобу фізичного виховання до шкільних програм, а також потребу створення для молоді найбільш сприятливих умов для участі у спортивних секціях, гуртках та клубах [479].

У період від 1918-го до 1939 р. на території Польщі проживало понад 5 мільйонів українців, які складали найбільшу групу населення серед національних меншин. Тому в східних регіонах країни існували загальноосвітні школи, де викладання проводили українською мовою. Діячі фізкультурного руху організували для української діаспори спортивні товариства («Сокіл», «Пласт», «Січ», «Луг» та ін.), які проводили значну фізкультурно-масову та спортивну роботу серед учнівської і студентської молоді [543]. В українських містах, які входили тоді до складу Польщі (Львів, Тернопіль, Луцьк, Рівне та ін.), регулярно проводилися змагання з різних видів спорту, а футбольні команди, в яких грали українські футболісти, успішно виступали в різних лігах країни.

Отже, наукові дослідження з теорії і методики фізичного виховання та юнацького спорту, а також публікації з цієї галузі для вчителів та інструкторів із різних видів спорту позитивно вплинули на удосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді. Вони дали змогу покращити ефективність навчально-виховної та спортивно-масової роботи з фізичної культури в загальноосвітніх школах Польщі у 20–30-х роках ХХ ст.

2.2. Система фізичного виховання українських школярів у період 1917–1941 рр.

Стан та спрямованість фізичного виховання учнів в Україні в 20–40-х роках ХХ ст. залежали від соціально-політичних умов і були відмінні в різних її регіонах. На території Західної України й далі розвивалися сокільські організації. Наприкінці 20-х – на початку 30-х років у Львові виходять друком перші посібники з окремих видів спорту: І. Мриц «Наука їзди на лещатах» (1929), М. Присташ «Наука гри в шахи» (1929), С. Гайдучок «Відбиванка» (1930), Е. Жарський «Легка атлетика» (1935), А. Фовицький «Плавання» (1939) та ін. Поява перших підручників саме з цих видів спорту певним чином відображала рівень їх популярності.

Слід також відзначити велику організаторську й популяризаторську діяльність у галузі фізичної культури та спорту учня І. Боберського і його однодумця С. Гайдучка. Вони підтримували постійні зв'язки під час праці у Львові, а пізніше, від 1920 р., коли І. Боберський виїхав на еміграцію спочатку до Югославії, а потім до Канади, систематично листувалися. Це листування стосувалося переважно справ розвитку фізкультури та спорту в Галичині. С. Гайдучок у міжвоєнний період вважався відомим науковцем у галузі фізичного виховання. Він написав 15 монографій та методичних посібників, а також 154 статті з різних питань фізичної культури та спорту. Більшість його публікацій була присвячена питанням фізичного виховання учнівської та студентської молоді, як-от «Вплив фізичного виховання на самопочуття молоді» (1929 р.), «Загальнорозвиваючі вправи» (1933 р.), «Сяткувка» (волейбол), «Півстоліття Сокільських видань» (1937 р.) та ін. [78; 79]. Він був також засновником спортивного студентського товариства «Україна». Друга світова війна перервала педагогічну та наукову діяльність С. Гайдучка на посаді керівника кафедри фізичного виховання Львівського медичного інституту [411; 543].



1



2



3



4

1. Петро Франко – педагог, письменник, один з організаторів пластового руху
2. Тарас Франко – педагог, письменник, теоретик фізичного виховання
3. Едвард Жарський – активний діяч і теоретик фізичного виховання та спорту
4. Степан Гайдучок – активний діяч пластового руху та спортивних товариств

Значну користь для покращення фізичного виховання учнівської та студентської молоді дали праці Т. Франка «Історія і теорія гімнастики» (1923 р.) та «Розвиток гімнастики серед українців» (1925 р.), у яких описано методику навчання гімнастики та інших видів спорту. Він також є автором 25 інших методичних публікацій зі спортивної тематики. Т. Франко одним із перших серед теоретиків фізичного виховання обґрунтував потребу широкого застосування різних засобів фізичної культури: загальнорозвивальних вправ, туризму та різних видів спорту для всебічної рухової підготовленості української молоді [345–348]. Особливий інтерес у ті часи викликали його статті, присвячені розвитку фізкультури та спорту серед сільської молоді: «Спорт у селі» («Сокільські вісті», № 3, 1928 р.), «Сокільська організація та її завдання у селі» (там само, № 5–6, 1928 р.), «Вправи у селі» (там само, № 9, 1935 р.) та ін. [543].

Помітний внесок у становлення та розвиток фізичного виховання зробив П. Франко – активний прихильник спорту і видатний військовий. Своєю діяльністю він значною мірою посприяв формуванню організаційно-методичних та ідеологічних засад пластових товариств. П. Франко – автор книг «Пластові ігри та забави», «Правила до сітківки», «Підручник шведської руханки» та ін. [342–344].

Високим фаховим рівнем у той період відзначалися два підручники Е. Жарського. Його публікації з легкої атлетики та боксу містять детальний опис технічних способів і видів вправ. Описи техніки, зокрема легкоатлетичних дисциплін – метання спису, штовхання кулі, спринтерського, бар'єрного та естафетного бігу, подано згідно з передовими на той час уявленнями про неї. У підручнику з легкої атлетики є також розділ, присвячений організації змагань із цього виду спорту. Книга з боксу, окрім опису технічних способів ведення бою, подає орієнтовні вправи для освоєння, пов'язуючи методику їх виконання з правилами боксу. Вперше в навчальній спортивній літературі розглянуто тактику боксерського поєдинку [130–134].

Загалом, попри незначний наклад описаних вище підручників, їх невеликі обсяги та явну, як на сьогодні, поверховість висвітлення низки методичних засад, вони мали позитивний вплив на розвиток науково-методичної думки в галузі спорту, сприяли росту технічної майстерності початківців та досвідчених спортсменів [46; 202; 326; 327]. Усі ці книги містили велику кількість рисунків, фотографій та інших додатків.

Зміст фізичного виховання учнів Центральної і Східної України залежав від тогочасних політичних подій, зокрема Жовтневої революції 1917 р. У 1918 р. прийнято декрет про затвердження спеціального відомства (Всеобуч); у його складі було організовано відділ фізичного виховання і спорту, який керував фізичною підготовкою у військових частинах, на пунктах допризовної підготовки, а також серед населення. У 1919 р. цей відділ розробив зміст занять фізичною культурою з дітьми й підлітками. Ці матеріали стали основою для складання губернськими відділами народної освіти своїх програм.

Програми розробляли вчителі, інспектори чи інструктори фізичної культури й затверджували їх у губернських науково-методичних радах [32]. За своїм змістом вони помітно відрізнялися. Одні з них були складовою частиною загальноосвітніх програм і містили короткий перелік фізичних вправ, які потрібно застосовувати на заняттях фізичною культурою. Було складено і спеціальні про-

грами з фізичного виховання. Наприклад, в основу програми, що її розробив Іркутський губвно, покладено сокільську систему зі збереженням її термінології. Програма починалася вступом із детальними методичними вказівками й переліком необхідного для занять інвентарю (м'ячі, палиці, скакалки, булави тощо). Друга частина складалася зі змісту занять фізичними вправами для різних вікових груп (7–9, 9–11, 11–14, 14–18 років). Опис кожної вікової групи починався з анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей. Третя частина програми містила перелік фізичних вправ, об'єднаних у чотири додатки: вільні вправи; вправи з палицями; вправи з булавами; вправи з живою опорою в парах.

Зміст фізичного виховання зазвичай складався з гімнастики і спортивних вправ. Останні слугували засобом дії на фізичну і психічну природу дітей. Розділ «Гімнастика» містив порядкові, стройові та загальнорозвивальні вправи, ходьбу, біг, стрибки (у довжину, висоту, глибину, з поворотами), лазіння, боротьбу (прийом нападу і захисту), піднімання, перенесення, штовхання і перекидання вантажу, вільні рухи, вправи з приладами (палиці, булави, м'ячі). До спортивних вправ належали: плавання, ходьба на лижах, біг на ковзанах, веслування, ігри (волейбол, баскетбол).

До змісту фізичного виховання входили: «Теоретичний і практичний курс фізичного виховання», «Фізичне виховання», «Гімнастичні ігри», «Вправи з палицями», «Вправи з булавами» та ін.

У середині 20-х років ХХ ст. зі створенням лікбезів розгорнувся рух за ліквідацію «фізкультурної неграмотності», який супроводжувався залученням населення (особливо молоді) до спортивних секцій. Проте, незважаючи на досягнення в ті часи певних успіхів у галузі фізичної культури, у фізкультурному русі загалом і у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх шкіл зокрема мав місце ряд недоліків: нечітке визначення змісту, методів і форм фізкультурної роботи, відсутність розробки шляхів подальшого розвитку системи фізичного виховання.

Водночас великої шкоди фізичному вихованню завдали представники пролеткульту. Вони відмовлялися від використання минулих досягнень у галузі фізичної культури, заперечували деякі види спорту лише тому, що вони виникли й розвивалися в буржуазному суспільстві. Дійшло до абсурду: фізичні вправи, наприклад, рекомендували замінити трудовими рухами типу ударів молотом по ковадлу.

На початку 1920-х рр. у зв'язку з потребами соціально-економічного розвитку суспільства й новими вимогами до початкової, середньої та вищої освіти було перебудовано систему підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. Відкрилися нові заклади: Харківські шестимісячні курси фізичної культури (1924), подібні короткотермінові курси в Києві, Одесі й Чернігові, а також Всеукраїнські однорічні курси в Харкові (1925), підготовка на яких здійснювалася за такими головними напрямками: шкільним, педвузівським, клубним, лікувально-профілактичним, сільським, організаційно-методичним, суддівським та науково-контрольним. Питання підготовки майбутніх учителів фізвиховання неодноразово ставали предметом обговорення на Першій і Другій всеукраїнських науково-методичних нарадах із фізкультури (1925, 1926) та сторінках педагогічної й спеціальної преси. Педагогічно доцільними були ідеї провідних спеціалістів:

В. Бедункевича, В. Бляха, М. Філя, В. Ястржембського щодо необхідності надання майбутнім учителям фізичного виховання всебічної освіти, ґрунтовних знань із теорії фізичного виховання, методики окремих видів спорту, основ біомеханіки, лікарсько-педагогічного контролю, анатомії й фізіології, педагогіки, психології, а також педагогічних умінь і навичок проведення уроків фізичної культури, спортивних змагань та свят.

Заслуга в розробці медико-біологічних, психологічних і педагогічних проблем фізичної культури і спорту належала великим ученим В. В. Гориневському, Л. А. Орбелі, О. М. Крестовникову, П. А. Рудику, Н. А. Бернштейн, М. Ф. Іваницькому. Величезне значення для розвитку науково-методичних основ радянської системи фізичного виховання мало відкриття видавництва «Фізкультура і спорт» (1923 р.). Видавництво почало випускати збірники наукових статей, а з 1925 р. – щомісячний науково-теоретичний журнал «Теорія і практика фізичної культури». Таким чином був заснований центральний видавничий орган, що публікував новітні вітчизняні й закордонні експериментальні досягнення вчених у сфері фізичної культури та спорту.

У 1927 р. прийнято нову програму з фізичного виховання школярів. Ця програма містила багато нового матеріалу й була науково оформлена. Але вона була єдиною для всіх регіонів країни. На наш погляд, саме з тих пір у фізичному вихованні і не враховують регіональних, кліматичних та національних особливостей.

Загалом у програмі сформовано конкретні завдання фізичного виховання учнів, визначено засоби й методи проведення уроку фізичної культури, названо форми організації занять. Зміцнення здоров'я учнів, формування рухових навичок, розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей було визначено як основні завдання фізичного виховання. Засобами для їх реалізації слугували «природні види рухів»: біг, ходьба, метання, плавання, біг на лижах і ковзанах, прогулянки, рухливі ігри [32]. У пояснювальній записці до програми наголошувалося на необхідності застосування «методу моторного виховання», який через дію на окремі частини організму дав би можливість навчати окремих фізичних вправ і «сприяв би правильному розвитку форми тіла та гнучкості в суглобах». Таким методом вважався «гімнастичний, в основі якого лежить точне врахування форми, характеру рухів і дозування якісних та кількісних сторін зусиль». Але переліку обов'язкових вправ для засвоєння на уроках фізичної культури в програмі не було визначено.

Урок гімнастики визначався як «чітко регламентоване заняття фізичними вправами, зміст і порядок проведення якого залежить від педагога». Робота з фізичної культури в школі I ступеня проводилася «як обов'язкова в навчальні години, не менше 3-х разів на тиждень у кожній групі». Доповненням до уроків була ранкова гімнастика та вправи на повітрі. Наголошувалося, що фізичні вправи повинні посідати чільне місце в режимі дня учня.

Схему уроку запозичено у французького вченого Ж. Демені. Вона складалася з певної системи серій для шкіл I ступеня і восьми серій для шкіл II ступеня:

- 1) порядкові вправи;
- 2) підготовчі вправи виховного і загального характеру;
- 3) метання;
- 4) опір (піднімання і перенесення вантажу, лазіння, прийоми боротьби, захисту та нападу);

- 5) стрибки;
- 6) спеціальні вправи профілактичного й коригувального характеру для окремих груп м'язів;
- 7) ходьба;
- 8) заключна частина.

Таким чином, програма передбачала як рухову активність, так і різноманітні гігієнічні та оздоровчі заходи.

Недоліками програми 1927 р. є те, що для врахування фізичних досягнень у ній рекомендовано використання комплексів вправ, але не вказано конкретних нормативних вимог. Формування санітарно-гігієнічних навичок програма пов'язувала з комплексами вивчення явищ навколишнього середовища (виробництво, ринок, пекарня). Це скорочувало час на виконання фізичних вправ. У школах, де подібне явище було впроваджено в навчальну роботу, фізична культура як навчальна дисципліна фактично перестала існувати.

Через певний час стали проводитися заходи, спрямовані на вилучення із програми оздоровчих процедур і профілактичних фізичних вправ. Уроки фізичної культури проголошено основною організаційною формою фізичного виховання в школі. На цій основі в 1932 р. в країні було розроблено і впроваджено нові стабільні програми, основою яких стали уроки фізичної культури з їх освітньою спрямованістю. На наш погляд, це була ще одна помилка, тому що мета фізичного виховання полягала не в покращенні здоров'я, а в засвоєнні учнями певних фізичних вправ. У пояснювальній записці до нової програми розкрито місце, форми і зміст предмета «Фізична культура» в школі, планування уроку, форми контролю за засвоєнням навчального матеріалу.

У 1933 р. на Всесоюзній гімнастичній конференції прийнято схему уроку фізичної культури, яка складалася з п'яти частин:

- 1) настанова учнів до роботи;
- 2) загальна розробка мускулатури й зміцнення органів дихання та кровообігу;
- 3) вдосконалення загальної координації рухів;
- 4) оволодіння вмінням застосовувати засвоєні навички й вироблені психофізичні якості в складних і незнайомих умовах середовища;
- 5) завершення роботи учнів.

Зазначена схема не стала загальноновизнаною. Згодом у навчально-виховному процесі почали користуватися схемою з чотирьох частин, яка була прийнята як обов'язкова в шкільній програмі з фізичної культури та в програмі для вищих закладів освіти. За цією схемою урок поділявся на такі складові частини: втягувальну (5 хв); загальнопідготовчу (10–15 хв); основну (20–25 хв); заключну (3–5 хв). Загальна тривалість уроку – 45 хв. У нову програму додатково введено такі завдання, як повідомлення школярам елементарних знань із галузі фізичної культури, а також проведення занять із надання першої медичної допомоги при нещасних випадках. У програму вперше було включено єдині нормативні вимоги, складені на основі комплексу ГПО. Всі фізичні вправи, які входили до програми, поділялися на дві основні групи: А – загальнопідготовчі; Б – прикладні.

Прикладними вважалися ті фізичні вправи, які мали безпосереднє практичне застосування. Вправи, спрямовані на всебічний фізичний розвиток учнів, відносилися до групи А.

Головну роль у програмному матеріалі відведено прикладним вправам. Рухливі та спортивні ігри віднесено до окремої групи. Поглиблене тренування за видами спорту рекомендовано проводити в шкільних гуртках фізичної культури або в дитячій спортивній школі. Такі заняття було спрямовано передусім на оволодіння вправами комплексу ГПО (I ступінь). У програмі подано також методичні вказівки для проведення уроків фізичної культури, гімнастики до навчальних занять і фізкультхвилинок. Для підвищення продуктивності роботи під час уроків фізичної культури та задоволення інтересів учнів було рекомендовано ділити дітей з урахуванням стану їхнього фізичного розвитку і здоров'я на певні групи:

I група – здорові учні, які за своїми фізичними досягненнями мали рівень, вищий від усього свого класу;

II група – здорові учні, які мали фізичні досягнення в межах рівня свого класу;

III група – здорові учні, які мали досягнення, нижчі від рівня свого класу;

IV група – учні, які мали відхилення за станом здоров'я.

У 1937 р. було прийнято нову програму з фізичної культури. Вперше до неї було введено вправи на кільцях, паралельних брусах і перекладині, опорні стрибки через гімнастичного коня, елементи акробатики. Навчальний матеріал програми класифіковано вже не за основними рухами, як раніше в чинних програмах, а за видами спорту.

Враховуючи різні умови проведення уроків фізичної культури, програмовий матеріал було поділено на основний і додатковий. Основний матеріал, розрахований на просте обладнання, був доступний для більшості учнів, тому подавався тільки за деякими розділами й використовувався педагогом за умови повного засвоєння учнями обов'язкового матеріалу відповідних розділів. Для оцінки засвоєння пройденого матеріалу наводилися контрольні вправи та нормативні показники. Поряд зі спортивною підготовкою початкова програма шкіл 1937 р. передбачала також і загальну фізичну підготовку учнів.

У системі фізичного виховання передвоєнного періоду було розроблено й запроваджено Всесоюзний фізкультурний комплекс «Готовий до праці й оборони СРСР». У 1935–1937 рр. у СРСР створюється Єдина всесоюзна спортивна класифікація, що включала 10 видів спорту: гімнастику, легку атлетику, плавання, ковзанярський спорт, боротьбу, бокс, важку атлетику, фехтування, теніс, мисливський спорт. Уведення спортивної класифікації сприяло розвитку масового спорту та зростанню спортивних досягнень. Було запроваджено також почесні звання «заслужений майстер спорту» та «майстер спорту» (1934–1935 рр.).

Проблеми фізичного виховання висвітлено в монографічних виданнях, дисертаційних роботах (А. Зікмунд «Фізкультура і побут» (1925 р.), А. Антонов «Про що і як писати з фізкультури» (1925 р.), Г. Дюперон «Короткий курс теорії фізичних вправ» (1924 р.), С. Ковтурман «Інфізкульт у боротьбі за нові форми роботи» (1931 р.), К. Кузьміна «Планування роботи з фізичної культури у вищих навчальних закладах» (1940 р.)) та в методичних і практичних рекомендаціях (М. Пашкевич «Методика й організація фізкультурної роботи у ВНЗ» (1940 р.), В. Белінович «Основи методики фізичної культури» (1939 р.), А. Зікмунд «Радянська фізкультура. Мета, засоби і методика» (1924 р.)). Зусиллями провідних

спеціалістів уперше підготовлено навчальний посібник «Методика фізичного виховання» за редакцією І. М. Короновського та ін. (1940 р.).

У цей час виходять також праці відомих фахівців у галузі гігієни та фізичного виховання В. Гориневського [90; 91; 92] та Л. Чулицької [364]. Методичний посібник В. Гориневського був першою публікацією, де розглядалася система засобів фізичного виховання для дітей дошкільного віку та учнів шкіл. Вважаючи, що формувати моторику в дітей потрібно в ранньому віці, В. Гориневський радив докласти всіх зусиль, щоб своєчасно запобігти всім недолікам розвитку. Він зазначав, що робити це потрібно в якомога молодшому віці, коли моторні навички лише починають утворюватися, коли пластичність тіла дитини ще дуже велика.

Л. Чулицька експериментально обґрунтувала, що систематичне застосування фізичних вправ у вихованні дитини дає змогу зміцнити здоров'я та покращити її психічний розвиток, науково вмотивувала об'єктивну методику оцінки фізичного розвитку дітей, розробила систему загартування дитини від народження до шкільного віку.



Антон Макаренко – український педагог і письменник

Педагог підкреслював, що навіть ради двох учнів потрібно створювати такі умови для виконання фізичних вправ, які б захоплювали у вільний від занять час. У практиці фізичного виховання А. С. Макаренко використовував різні рухливі й спортивні ігри, гімнастику, теніс [204].

Праці Е. Аркіна [7; 8] з питань анатомії, фізіології, гігієни, вимоги щодо створення режиму дня, добору фізичних вправ для дітей різного віку, застосування гартувальних процедур актуальні і в наш час.

Досить значний внесок у розвиток фізичного виховання дітей зробила **Софія Федорівна Русова** (1856–1940).

С. Русова розуміла, що основою міцного здоров'я, розумового і морального вдосконалення дити-

Не можна не відмітити значного впливу на розвиток теорії фізичного виховання дітей ідей **Антон Семеновича Макаренка** (1888–1939).

Він розглядав фізичну культуру як засіб виховання здорового та міцного покоління. А. Макаренко вважав, що заняттям фізичними вправами і спортом потрібно відводити значне місце в житті дітей. Особливо важливим для дітей є приклад батьків. Від їх ставлення до застосування фізичних вправ у побуті, в сім'ї, дотримуванні режиму, застосуванні гартувальних процедур залежить виховання здорової дитини [205].

Фізичне виховання, що його організував А. Макаренко, забезпечувало виконання всіх нормативів прийнятої в дитячому будинку програми фізичної культури. Важливо було також залучати вихованців до занять різними видами спорту.



Софія Русова – український педагог, прозаїк, літературознавець і громадський діяч

ни є фізичний розвиток. Дитина, на відміну від дорослих, – своєрідний організм, у якому відбуваються бурхливі зміни. Врахування вікових морфологічних і функціональних особливостей дітей створює умови для індивідуальних виховних впливів. Тому педагог наводить вікові періодизації дітей, які подаються в педагогічній, психологічній та біологічній літературі. С. Русова наголошує, що критичними моментами в житті дитини є: момент її народження, вирізування зубів, швидкий розвиток мозку (між 4-м і 7 роками) і статева зрілість. Головну увагу і психологи-педагоги, і фізіологи надають першому дитячому віку, тобто від народження до 8 років (дошкільний вік), як періоду загального формування тіла і душі [293].

Для виховання дитини найкращий засіб – це дитячі ігри і спільна праця. Ігри найменших дітей С. Русова поділяла на рухливі – сенсорні, переймальні і навчальні. Переймальні ігри поділялися на переймальні зовнішні, які переймають рухи, зовнішнє поведіння звірів та людей, і на внутрішні, коли діти переймають чужі почуття, проймаються чужими емоціями, переживають їх і виявляють. Сенсорні ігри діти починають дуже рано і проводять їх або окремо, індивідуально, або спільно з друзями.

Під час проведення гри, на думку С. Русової, слід звертати увагу на те, щоб гра не монополізувалася деякими учасниками, щоб у ній всі брали однаково активну участь. Ігри розвиваються послідовно, спочатку вони прості, бо дитина ще не здатна ані до складних рухів, ані на те, щоб ставити собі значні завдання, плани. Бажано, щоб у дітей рухи були різноманітні, щоб вони могли і лазити, й перекидатися, й гойдатися, й підвішуватися на руках, і лежати горілиць.



Григорій Ващенко – український педагог, теоретик фізичного виховання

Обґрунтуванню фізичного виховання дітей та молоді присвячено праці українського педагога **Григорія Григоровича Ващенка** (1878–1967). Вчений убачав у фізичному вихованні засіб, який у разі правильної організації забезпечить виховання фізично здорової, національно свідомої молоді [49; 50]. Г. Ващенко наголошував на «особливій користі» для виховання молодого покоління національних рухливих ігор, особливо тих, які супроводжуються танцями (козачок, гопак, аркан) і співами.

Г. Ващенко у своїх поглядах на тілесне виховання опирається на філософську основу. Він доводив потребу розвивати душевні сили так, щоб вони мали перевагу над тілесними, але це не означало, що тіло має бути слабким. Гармонійність ґрунтується на природовідповідності й максимально зважає природні потреби людини, зокрема біологічну потребу в русі. За Ващенко, гармонійність єднає всі природні задатки людини в ціле й орієнтує на певну головну мету, у зв'язку з чим усі ці задатки посідають у структурі особистості певне місце й відіграють свою роль. На думку педагога, вся діяльність, зокрема тілесне виховання, має спрямовуватися на прагнення кожного українця служити Богові й Україні. До

«золотого фонду» гармонійної особистості Г. Ващенко відносить: світогляд, високий рівень фахової підготовленості, розвинені інтелектуальні здібності, міцні моральні засади, працьовитість, бадьорість та життєрадісність, естетичний розвиток, фізичне здоров'я, навички чемної поведінки.

Питання відносин душі і тіла в першій половині ХХ ст. й надалі – на перших позиціях, адже ідеалом залишається гармонійно розвинута людина, яка має здорове й гарне тіло та високі моральні властивості духу. Для обґрунтування системи тілесного виховання як засобу виховання волі й характеру педагог пропонує три теорії взаємовідношення душі і тіла: матеріалістичну, психофізичного паралелізму, взаємодії. Обґрунтовуючи мету фізичного виховання, Г. Ващенко бере на «озброєння» вислів Арістотеля, який говорив: «Нічого занадто». Вчений погоджується з античним філософом, що метою тілесного виховання має бути виховання здорової, гармонійно й пропорційно розвинутої людини, а зовсім не атлета, бо атлетизм личить рабові, а не вільній людині. Це підтверджує, як зазначає дослідник педагогічної спадщини Г. Ващенко А. Окопний [238; 239; 241; 243], теорію взаємозв'язку душі і тіла, у якій ідеться про те, що правильно організований процес фізичного виховання дасть змогу засобами тілесного виховання формувати волю і характер людини так, щоб тіло стало знаряддям людського духу.

За переконанням Г. Ващенко, фізичне виховання має дві основні площини: гігієнічне виховання і фізичні вправи. Завдання першої – гарантувати здоров'я, а другої – фізичний розвиток. Вони взаємопов'язані, доповнюючи одна одну, допомагають розв'язати основні завдання фізичного виховання.

На початку 40-х років ХХ ст. шкільні програми із фізичного виховання було переглянуто. Фізкультурні організації зіткнулися з проблемою широкого використання засобів фізичного виховання молоді для зміцнення обороноздатності країни [32]. До програми з фізичного виховання шкільної молоді було включено початкову військову й допризовну підготовку, навички рукопашного бою.

Зміст фізичного виховання школярів, починаючи від 1942 р., передбачав єдність процесу військової підготовки і фізичного виховання. І це наочно відображено в її змісті (вогнева підготовка, муштровий вишкіл, топографія, фізична підготовка). На військово-фізичну підготовку протягом навчального року в 1–2 класах було відведено 33 год; у 3–4-му – 66 год; у 5–7-му – 99 год; у 8–10 класах – відповідно 3, 4 і 5 год на тиждень. Навчальний матеріал містив природні види рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння і т. д. Вправи на гімнастичних снарядах вилучено з програми як неефективні в умовах шкільного уроку. Додатковий матеріал також було скасовано.

Висновки до 2 розділу

1. На підставі проведених досліджень можна констатувати, що у 20–30-х роках ХХ ст. порівняно з попередніми історичними періодами у фізичному вихованні учнів польських шкіл зроблено значний прогресивний крок уперед. Було визначено основні завдання системи фізичного виховання дітей та молоді,

розроблено й затверджено державні програми з цього предмета, зросли вимоги щодо кваліфікаційного рівня вчителів фізичного виховання, поширено їх можливості в самостійній реалізації змісту навчальних програм.

2. У багатьох школах Польщі в другій половині 30-х років поліпшився стан матеріальної бази (особливо міських шкіл), змінилося на краще ставлення керівників шкіл та органів освіти до фізичного виховання, його місця та ролі в загальній системі всебічного виховання молодого покоління. Підвищенню авторитету фізичного виховання сприяли також громадські спортивні організації (товариства, клуби, харцерські організації та ін.), які проводили спортивно-масову роботу із дітьми та молоддю в позаурочний час.

3. Варто зазначити, що в кращому становищі щодо організації та реалізації завдань фізичного виховання в Польщі були гімназії і ліцеї, порівняно з іншими типами шкіл, особливо сільськими, які мали значно гіршу спортивну базу (не було гімнастичних залів, фізкультурних приладів та ін.), а також недостатню кількість висококваліфікованих учителів фізичного виховання. Все це створювало значні труднощі в реалізації державних програм із цього предмета та впровадженні засобів фізичної культури й спорту в повсякденний побут учнів сільських шкіл.

4. Початок ХХ ст., а також наступне двадцятиріччя було періодом подальшого розвитку польської теорії й методики фізичного виховання. Це було зумовлено зміною ідеологічних засад у суспільстві, поглибленням досліджень у цій галузі, збільшенням кількості науковців, які вивчали питання програмово-нормативного та методичного забезпечення навчально-виховного процесу учнівської молоді. 20–30-ті роки минулого століття стали періодом активного втілення ідей представників польської теоретичної думки в галузі фізичного виховання та спорту у практику діяльності навчальних закладів Польщі. Провідні польські вчені (Е. Пясецький, О. Сікорський, В. Осмолівський та ін.), а також українські діячі в галузі фізичної культури (І. Боберський, С. Гайдучок, Т. Франко та ін.), що проживали на території Галичини, видали низку методичних посібників для вчителів фізичного виховання з питань організації та змісту навчальної й позакласної роботи з учнями. Вони мали значний попит не тільки в педагогів, а й серед учнівської молоді та ентузіастів здорового способу життя, харцерів, батьків.

5. Розвиток фізичного виховання в Україні в період 1917–1941 рр. обумовлюється складними зовнішніми та внутрішніми соціально-економічними й політичними умовами. Мета, зміст та форми фізичного виховання молоді були зумовлені соціально-економічними й політичними обставинами, різноманітністю теоретичних поглядів, концепцій щодо організації фізичного виховання, своєрідністю нормативної, матеріальної та методичної бази фізичного виховання, браком підготовлених фахівців, негативним ставленням певної частини населення до занять фізичною культурою. На території Західної України на фізичному вихованні учнів та молоді концентрувалася переважно діяльність спортивних товариств та організацій, що було притаманно для Польщі. У Центральній і Східній Україні спрямованість і зміст фізичного виховання обумовлювалися політикою революційної Росії.

6. В Україні в кінці 20-х років ХХ ст. завершується утворення державних і громадських форм організації радянського фізкультурно-спортивного руху з

чіткою централізацією та цільовим змістом. Значну роль для розвитку фізичного виховання відіграв декрет Раднаркому від 1918 р. «Про загальне військове навчання» (Всеобуч). Згідно з цим декретом система загального військового навчання поклала початок розвитку масової фізичної культури і спорту. У системі фізичного виховання передвоєнного періоду було зроблено спробу використання рухових тестів для визначення рівня фізичної підготовленості населення. Було розроблено й запроваджено Всесоюзний фізкультурний комплекс «Готовий до праці й оборони СРСР». У 1935–1937 рр. у СРСР створюється Єдина всесоюзна спортивна класифікація, що охоплювала 10 видів спорту: гімнастику, легку атлетику, плавання, ковзанярський спорт, боротьбу, бокс, важку атлетику, фехтування, теніс, мисливський спорт. Уведення спортивної класифікації сприяло розвитку масового спорту та зростанню спортивних досягнень. Було запроваджено також почесні звання «заслужений майстер спорту» та «майстер спорту» (1934–1935 рр.).

7. Успішно розвивалися науково-методичні основи системи фізичного виховання. Видавалася значна кількість науково-методичних публікацій із фізичного виховання школярів, із гігієнічної гімнастики, військово-прикладної фізичної підготовки, основ тренування з популярних для молоді видів спорту (В. В. Белінович, Л. В. Геркан, Х. Г. Грантинь та ін.). Заслуга в розробці медико-біологічних, психологічних і педагогічних проблем фізичної культури й спорту належала відомим ученим В. В. Гориневському, Л. А. Орбелі, О. М. Крестовникову, П. А. Рудику, Н. А. Бернштейну.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНІ В 40–60-х РОКАХ ХХ СТ.

3.1. Становлення системи фізичного виховання дітей та молоді в Польщі після Другої світової війни (40–60-ті роки)

У Другій світовій війні Польща зазнала тяжких втрат – загинуло 20 % громадян країни, було знищено 38 % національного багатства. Майже повністю була зруйнована матеріальна база навчальних закладів (шкільні будівлі, спортивні споруди, корпуси педагогічних семінарій та вищих навчальних закладів), знищені фабрики, які випускали дидактичні засоби, прилади, спортивний інвентар, друкували навчальні підручники для учнів та студентів. Політика німецьких окупантів передбачала поневолення поляків і тому вважалося, що заклади освіти їм не потрібні. Близько 8 тис. шкіл країни було зруйновано під час війни (від вересня 1939-го до травня 1945 р.), а 6 тис. шкільних будівель стали непридатні для проведення занять і потребували капітального ремонту.

Перший етап відродження польських шкіл розпочався літом 1944 р., коли радянська армія підійшла під Варшаву до лінії річки Вісли. Школи почали відкривати спонтанно, без будь-яких вказівок місцевих рад, у тих малих містечках та селах, де був хоч один учитель. 1 січня 1945 р. було створено Міністерство народної освіти Польщі, яке поставило першочерговими завданнями: відкриття загальноосвітніх шкіл у всіх регіонах країни, розв'язання складної в ті часи проблеми з педагогічними кадрами, а також визнання праці вчителів, які працювали таємно і з великим ризиком у період гітлерівської окупації, як патріотичний вчинок перед усією громадськістю Польщі [392; 416].

Значну роль у становленні та розбудові шкільної освіти в Польщі відіграв Всепольський конгрес освіти в Лодзі (18–22 червня 1945 р.), на якому обговорювався проект реформи шкільної освіти. Одна з головних її вимог полягала в забезпеченні кожній дитині можливості безплатно навчатися в загальноосвітній школі. Було запропоновано поступову реалізацію системи суспільного виховання дітей 3–6 років у дошкільних закладах, обов'язкову загальну восьмирічну освіту і трирічний ліцей для охочих вступати у вищі навчальні заклади. Таким чином, у перші післявоєнні роки шкільна освіта в Польщі була спрямована на залучення до систематичного навчання всіх дітей та молоді незалежно від їх соціального статусу. Навчання в школах усіх типів було безплатне, що давало можливість здобути освіту широким верствам польського суспільства [442; 462].

У становленні й подальшому розвитку масової фізичної культури і спорту серед молодого покоління після Другої світової війни можна виділити два періоди. Перший із них охоплював 40 років, коли урядові організації та органи освіти почали розробляти свою оригінальну систему фізичного виховання дітей та молоді, спираючись на апробованих зразках національної моделі фізичної культури і спорту, яка існувала в Польщі в довоєнний період (1918–1939 рр.), а також на нові концепції, що були пов'язані зі створенням соціалістичної країни.

Другий період розпочався наприкінці 40-х та на початку 50-х років, коли за основу системи фізичного виховання дітей та учнівської молоді було взято радянську модель фізичної культури і спорту, яка мала значний науково-методичний доробок, апробовану систему підготовки спеціалістів із цієї галузі, а також багаторічний досвід функціонування масової фізичної культури та спорту в СРСР [391; 392].

Розбудова системи фізичного виховання молоді та масової фізичної культури і спорту почалася з організаційних та змістових змін. Звільнення Польщі від фашистських загарбників стимулювало відродження різних масових форм фізичної культури. Відновилася діяльність спортивних товариств, клубів, а також молодіжних організацій і профспілок, які вирішували організаційні питання, займалися пропагандою й частково фінансували цю галузь. У 1950 р. було введено нормативи комплексів SPO і BSPO (у СРСР вони мали назву ГПО і БГПО), які були основним критерієм оцінки фізичної підготовленості дітей та молоді, а також мали на меті прилучити учнів, студентів і молодь, яка працювала, до систематичних занять фізичною культурою та спортом. Одночасно було створено нові спортивні організації та клуби, які проводили активну спортивно-масову роботу серед населення різних вікових груп. Діяльність їх, починаючи від 1949 р., координував Головний комітет фізичної культури Польщі [416; 434].

Слід також зазначити, що в 50–60-х роках було перекладено з російської на польську мову низку методичних посібників та підручників для студентів, а десятки випускників польських ВНЗ вступили до аспірантури в різні навчальні заклади колишнього СРСР, де захистили кандидатські дисертації. Усе це дало змогу за досить короткий час розбудувати національну систему фізичного виховання дітей та молоді, яка за своїм науково-методичним потенціалом не поступалася західноєвропейським системам у цій галузі.

Фізичне виховання дітей та учнівської молоді в Польщі, починаючи від 1945 р., розглядалося як інтегральний елемент загального виховного процесу молодих поколінь, тісно пов'язаного із суспільним, трудовим, моральним та патріотичним вихованням. Ця державна оцінка його важливості надавала фізичному вихованню відповідного престижу в загальній освітній політиці, тому цей предмет вводили як обов'язковий для школярів у навчальні плани всіх типів шкіл [416].

Навчальна програма з фізичного виховання в усіх класах основної і середньої школи передбачала дві обов'язкові години фізичного виховання щотижня та дві години факультативних занять, призначених на спортивні та рухливі ігри в тих закладах, де була відповідна база (спортивний зал або фізкультурний майданчик). Однак в умовах нестачі вчителів фізичної культури та відсутності матеріальної бази у значній кількості шкіл було дуже важко здійснити повну реалізацію вимог навчальних програм із цього предмета.

На думку Е. Хелмецького, в галузі фізичного виховання і спорту в 1944–1948 рр. діяльність керівництва органів освіти характеризував пошук найбільш оптимального шляху відбудови цієї галузі, з урахуванням досягнень довоєнного періоду 20–30-х років ХХ ст. Вивчення й запровадження теоретичного та практичного досвіду радянських установ фізичного виховання й спорту розпочалося дещо пізніше, на початку 50-х років. Значну роль у розбудові системи фізичного виховання учнівської молоді відіграли створений ще в довоєнні часи та реорганізований у післявоєнний період Польський союз харцерів (Związek Harcerstwa Polskiego) та Спортивне товариство професійно-технічних шкіл (Zrzeszenie Sportowe Szkolnictwa Zawodowego «Zryw»). Уже в 1949 р. завдяки активній діяльності цих організацій у Варшаві відбулася I Олімпіада загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів Польщі, під час якої юні спортсмени брали участь у змаганнях з таких видів спорту, як гімнастика, плавання, легка атлетика, волейбол, баскетбол, гандбол та футбол [391].

Головними завданнями, які ставив перед собою Польський союз харцерів (ПСХ), були покращення стану здоров'я та фізичної підготовленості дітей і молоді. У своїй діяльності ПСХ звертав значну увагу на організацію рухливих ігор на свіжому повітрі, розвиток і популяризацію різних форм туризму в школі, організацію спортивних таборів та таборів активного відпочинку дітей і молоді. Вже в 1946 р. в харцерському спортивному русі брали участь понад 217 тис. осіб, серед яких переважала шкільна молодь (90,8 %). У тому ж році ПСХ організував на території всієї Польщі 1600 літніх спортивних таборів і таборів активного відпочинку дітей та молоді, в яких відпочивало понад 70 тис. учнів основних і середніх шкіл [411, с. 232].

Відзначимо, що в 1946/1947 н. р. фізичне виховання в Польщі охоплювало 3 444 483 учні основної школи та 541 025 учнів загальноосвітніх і професійно-технічних середніх шкіл [416].

Від другої половини 1947 р. розпочалися радикальні ідеологічно-політичні зміни у галузі освіти, зокрема й у галузі фізичної культури та спорту. Особливе значення в цьому процесі відіграла Постанова Ради міністрів «Про впровадження повсюдної військової підготовки молоді та організації фізичної культури і спорту», прийнята в лютому 1948 р. У цій постанові відзначалося, що турбота про здоров'я та всебічний фізичний розвиток населення, а також формування чітко визначеної громадянської позиції й патріотизму стають першочерговими завданнями школи [392, с. 375].

Система фізичного виховання школярів у перші післявоєнні роки ще не вийшла з тісних рамок практицизму в застосуванні засобів фізичної культури. Вважалося, що головне у праці вчителя – сформувати вміння та навички учнів у виконанні запропонованих їм під час уроків рухів, а великий виховний потенціал фізкультури та спорту використовувався недостатньо. Це було пов'язано з вимогами програм із цього предмета, а також із недооцінкою виховних аспектів різноманітних засобів фізичної культури в підготовці спеціалістів цієї галузі. Відомий польський педагог Б. Суходольський зазначав із цього приводу, що «фізичне виховання стосується не тільки здоров'я, фізичної справності, а також внутрішнього життя осіб, їх амбіцій, умінь, потреб і намагань, ставлення до інших людей» [512, с. 15].

Завдання ідеологічного наступу ПОРП в освіті на короткий час відсунули на другий план організаційні зміни в польському шкільництві, але вже в березні 1949 р. уряд Польщі впровадив семирічну обов'язкову (szkoła podstawowa) та чотирирічну необов'язкову середню освіту молоді (szkoła ponadpodstawowa). Головними завданнями школи в той період було визначено формування основ соціалістичної культури в дітей і учнівської молоді та виховання людини нового типу. Загалом у польській освіті в перші післявоєнні роки здійснено ряд прогресивних змін: у короткий час було ліквідовано масову безграмотність серед населення країни (понад 1 млн дорослих людей закінчили короткотермінові курси грамотності), школа стала безплатною, реформовано середню освіту, розпочалося будівництво мережі шкіл у всіх регіонах Польщі. Тільки у віддалених сільськогосподарських районах країни було відкрито 150 нових середніх шкіл, хоч у цілому матеріальна база навчальних закладів у ті часи залишалася на невисокому рівні. Позитивні зміни відбулися також у галузі фізичного виховання і спорту. Розпочалася активна відбудова спортивних об'єктів, зруйнованих під час війни, закладено фундамент для розвитку фізичної культури й спорту не тільки у великих промислових і культурних центрах Польщі, а й в економічно слабозвинутих регіонах, швидкими темпами почав розвиватися масовий спорт, зокрема і в школах різного типу [412; 418; 455].

Обов'язкове фізичне виховання охоплювало також дошкільників, хоч на практиці це стосувалося переважно дітей, які проживали в містах. Зазначимо, що в післявоєнний період значно зросла кількість дошкільних закладів порівняно з 30-ми роками ХХ ст. Якщо в 1938 р. в Польщі функціонувало близько 1500 дитячих садків, які відвідувало 80 тис. дітей, то вже в 1947 р. їх було 3700 (відвідувало їх близько 200 тис. дітей) [407, с. 26].

Зміст фізичного виховання в дитячих садках становили переважно рухливі ігри й забави, ранкова гімнастика, прогулянки на свіжому повітрі. Значно обмежувала можливості дошкільного фізичного виховання слабка професійна підготовленість до цієї діяльності вихователів дитячих садків, а часто відсутність належних умов, пов'язаних із матеріальною базою. Не завжди належну увагу фізичному вихованню дошкільників приділяло і керівництво дитячих садків [407].

У навчальних планах на предмет «Фізичне виховання» в польських школах відводилося дві години обов'язкових уроків у 1–7 класах та дві години факультативних занять щотижня у старших класах (ліцєях). Такий розподіл годин на цей предмет ураховував реалії, пов'язані з кадровими проблемами в перші повоєнні роки. Так, Р. Тржесневський відзначає, що в ці роки внаслідок відсутності відповідних умов у частині шкіл години з фізичного виховання передавалися на потреби інших навчальних дисциплін, але незабаром цей стан справ став покращуватися [520, с. 3]. Значну роль у змісті фізичного виховання школярів, як і в довоєнні роки, відігравала гімнастика. Однак досить швидко навчальні програми з цього предмета починають збагачуватися іншими, корисними для учнів засобами з легкої атлетики, спортивних ігор, туризму, які покращували фізичну підготовленість школярів. Навчальні програми з фізичного виховання у польських школах були тісно пов'язані зі змістом загального навчально-виховного процесу в школі. Порівняно з довоєнним періодом здійснено опрацювання нових навчальних програм для окремих класів (довоєнні програми склалися для

двох–трьох класів), упроваджено чітко визначені нормативи з фізичної підготовленості для кожної вікової групи учнів. Зазначимо, що частина вчителів фізичної культури викладала також предмет «Початкова військова підготовка» (дві обов'язкові години щотижня для учнів старших класів) [491; 466; 511].

Важливим для фізичного виховання студентської молоді стало прийняття Постанови Ради міністрів Польщі від 5 січня 1950 р. «Про впровадження у вищих навчальних закладах країни обов'язкового фізичного виховання для студентів 1–2 років навчання», але ця постанова не стосувалася вищих навчальних закладів, у яких реалізовувалася військова підготовка студентів [524]. Тому в 1950/1951 н. р. лише 25 % студентів перших курсів було охоплено цією формою навчання. Вирішальну роль у популяризації фізичного виховання у ВНЗ Польщі відіграла Постанова Міністерства вищої освіти та Міністерства культури і мистецтва від 31 січня 1952 р., на підставі якої фізичне виховання студентів мали практикувати всі вищі навчальні заклади. Розпочалося повсюдне створення у ВНЗ кафедр фізичного виховання. У 1953/1954 н. р. Міністерство вищої освіти Польщі прийняло першу базову навчальну програму для всіх вищих навчальних закладів (крім профільних ВНЗ фізичного виховання), головною метою якої було визначено необхідність усебічного фізичного розвитку та формування належної рухової підготовленості студентської молоді [433].

Протягом 50-х років значну популярність в учнівської молоді мав шкільний спорт. У 1952 р. розпочалася масова організація в основних школах спортивних гуртків. У 1953–1956 рр. проведено зимові й літні спартакіади середніх шкіл у Вроцлаві (1953 р.), Віслі, Катовіце і Познані (1954 р.), Карпачі (1955 р.) та Лодзі (1956 р.). Для здібної до спорту шкільної молоді в жовтні 1957 р. було створено Шкільний спортивний союз та Шкільний спортивний клуб. Значну популярність серед школярів у той час мали шкільні масові легкоатлетичні змагання на кубок «Світ молоді», до програми яких входили: біг на 60 м, стрибки у висоту та довжину з розбігу, метання тенісного м'ячика на дальність. Так, у 1956 р. у цих змаганнях взяло участь близько 350 тис. учнів. Особливого розмаху ці масові змагання набрали у 60-х роках. Наприклад, у 1962 р. в них узяло участь 1 422 219 школярів [410].

У другій половині 50-х років активну діяльність у галузі шкільного спорту та туризму продовжує ПСХ, який організував Харцерські зимові та літні спортивні ігри. Значну популярність серед підлітків і молоді мали вітрильні регати, які проходилися під патронатом ПСХ, однак особливий інтерес у школярів всіх вікових груп мали харцерські туристичні походи й табори, під час яких проводилися різні спортивні змагання і в яких брали участь десятки тисяч учнів із багатьох регіонів країни.

Важливе значення для правового статусу вчителів усіх предметів мала Постанова Міністерства народної освіти Польщі від 27 квітня 1956 р. «Про права й обов'язки вчителів». Ця постанова впровадила єдині норми регулювання трудових відносин для вчителів, незалежно від того, в якій галузі освіти вони працювали. На відміну від минулих часів, коли відповідні органи освіти мали право змінити місце праці вчителя без його згоди на це або звільнити його зі школи без належного обґрунтування такого рішення, завдяки цій постанові, у випадку отримання негативної оцінки своєї професійно-педагогічної діяльності,

вчитель мав право звернутися до дирекції школи за роз'ясненням причин такого рішення та апелювати до органів освіти й профспілок свого міста або району. Постанова надавала Союзу польських учителів право брати участь у регулюванні правового статусу педагога та виступати на захист його інтересів [525].

Кінець 40-х та перша половина 50-х років у розвитку фізичної культури та спорту в Польщі характеризувалися зростанням популярності цієї галузі в суспільстві, участю в різноманітних заходах широких верств населення, піднесенням їх ідейно-виховного рівня. Одночасно широкій масовості систематичних занять фізкультурою перешкоджав надмірно великий бюрократичний апарат державних та освітніх органів [253].

У цей період державне та освітнє керівництво зосередило свої зусилля на розвитку матеріальної бази для фізичного виховання і спорту. Передбачалося за короткий час не тільки відбудувати стару матеріальну базу, яку було зруйновано під час війни, а й у прискореному темпі розпочати будівництво нових спортивних об'єктів з урахуванням першочергових потреб шкіл, зокрема щодо забезпечення їх спортивним інвентарем. Однак ця програма була виконана лише частково. Так, за даними Я. Гая і К. Хондзелка, у середині 50-х років навіть у таких воєводських центрах, як Ольштин та Жешув не було спортивних об'єктів, придатних для проведення масових спортивних змагань. У 928 повітових центрах узагалі не було відповідних спортивних комплексів, а 34 міста не мали власного міського стадіону. У більшості воєводств не було критих басейнів. Це, безсумнівно, значно ускладнювало розвиток масовості фізичного виховання й спорту в країні [411, с. 199].

Деякою мірою ситуація у цій галузі покращилася в 1950–1958 рр., коли було збудовано 33 нових міських стадіони, 69 спортивних об'єктів для проведення змагань зі спортивних ігор, шість критих та 19 відкритих басейнів, дві критих льодових ковзанки. Однак це лише частково задовольняло суспільні потреби в цій галузі. Особливо це стосувалося потреб середніх та вищих навчальних закладів [410, с. 70].

Можливість участі дітей та молоді в позашкільних формах масової фізичної культури й спорту (зокрема, у спортивних секціях клубів та спортивних товариств) ускладнювалася також тим, що 30 % учнів відвідували школи у другу зміну, а 3 % – навіть у третю. Значна частина школярів витрачала багато часу, щоб добратися з дому до школи. Ці об'єктивні причини не давали можливості регулярно брати участь не тільки в позакласних заняттях фізкультурою і спортом, а й у групах лікувальної та коригувальної гімнастики [411].

У 1956–1959 рр. проведено масові комплексні дослідження в різних регіонах Польщі, за допомогою яких вивчали ефективність різних варіантів експериментальних програм. До змісту частини з цих програм включали переважно спортивні ігри, до деяких – гімнастику та легку атлетику; були також програми, які спиралися на інтеграцію шкільних та позашкільних форм фізичного виховання. Результати цих досліджень після ретельного їх аналізу в науково-дослідному інституті фізичної культури були підставою для модернізації системи фізичного виховання школярів і розробки нових державних програм відповідно до вимог реформи освіти в 1961 р.

Після з реформування польської шкільної освіти в 1961 р. тривалість навчання в основній школі було збільшено із семи до восьми років. Здійснено

також зміни в шкільних навчальних програмах, зокрема й із фізичного виховання. Головними завданнями фізичного виховання учнівської молоді були: всебічний фізичний розвиток, формування рухових умінь та навичок, виховання суспільно-моральних якостей, набуття учнями необхідних знань про власне здоров'я та усвідомлення значення фізичної культури й спорту для повноцінної участі в суспільному житті.

Провідними напрямками діяльності державних та освітніх органів у подальшому удосконаленні системи фізичного виховання і масового спорту в школах у цей період були:

- зміцнення матеріальної бази всіх типів шкіл;
- удосконалення системи підготовки вчителів фізичної культури для потреб основних, професійно-технічних та загальноосвітніх середніх шкіл, при цьому ретельну увагу належало звернути на потреби шкіл сільських;
- подальший розвиток факультативних форм фізичного виховання й спорту серед шкільної молоді;
- збільшення обов'язкових навчальних годин в основних і середніх школах, з особливим урахуванням потреб учнів I–IV класів основної школи, професійно-технічних шкіл та технікумів, які готували спеціалістів для сільського господарства;
- розвиток діяльності Шкільного спортивного союзу, посилення підготовки молодіжного спортивного активу для потреб школи;
- ефективніше використання спортивної бази, призначеної для потреб фізичного виховання та спорту учнів у школах та в осередках їх позашкільного виховання;
- об'єднання зусиль діяльності шкіл і суспільних організацій для подальшого розвитку масовості фізичної культури та спорту серед шкільної молоді;
- поширення різноманітних організаційних форм фізичної культури та спорту для молоді у вільні від занять у школах дні, особливо в канікулярний період [532, с. 302].

Роль фізичного виховання в школі в цей історичний період була визначена як «необхідний чинник всебічного розвитку учня, що дає змогу успішно здійснювати його суспільно-моральне виховання, формування таких рис характеру, як дисциплінованість, активність і стійкість, уміння співіснувати в колективі, а також почуття особистої відповідальності» [458, с. 393].

Для поширення нових форм фізичної культури й спорту серед дітей та молоді в 1965–1969 рр. на базі кількох шкіл Варшави як експериментальний проєкт було впроваджено концепцію так званої «школи середовища», головною метою якої було зміцнення співпраці у галузі фізичного виховання й спорту школи з молодіжними та спортивними організаціями мікрорайону міста. Так, у школі № 208 м. Варшави до реалізації цього проєкту було підключено вчителів усіх навчальних дисциплін. Ця школа тісно співпрацювала з міськими СПХ та ШСС. Участь в оздоровчій та спортивній діяльності могли брати всі охочі діти та учнівська молодь мікрорайону. Практикувалися такі форми фізичної рекреації, як секції спортивної та лікувальної гімнастики, спортивних ігор тощо. Систематично організовувалися різноманітні рухливі ігри для 6–10-річних дітей [514].

Ця школа мала добру матеріальну базу для проведення спортивно-оздоровчої діяльності серед школярів у мікрорайоні: власний стадіон, майданчики для гри у волейбол, баскетбол, гандбол, відповідний легкоатлетичний інвентар, різноманітні прилади для проведення рухливих ігор і забав для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Регулярно проводилися також туристичні походи, у тому числі на велосипедах і байдарках. Організовувалися зустрічі з відомими спортсменами – учасниками чемпіонатів Європи, світу і Олімпійських ігор. Регулярно проводилися змагання учнів із різних видів спорту в школі та між збірними командами середніх навчальних закладів району. Спільними зусиллями дирекції школи, шкільного та міжрайонних батьківських комітетів було побудовано ковзанку з пунктом прокату ковзанів і буфетом. За чотири роки цього експерименту школа організувала 88 спортивних змагань, у деяких із них брали участь навіть збірні команди школярів з інших міст Польщі [514, с. 366].

Починаючи з 1970 р., у Варшаві вже діяло близько 100 таких шкіл. Однак, незважаючи на позитивні результати цього експериментального проекту зі створення «школи середовища», значного поширення і популяризації його в інших регіонах країни не відбулося. Не вистачало фінансової підтримки з боку державних органів, а головне – активності та бажання керівництва шкіл інших міст у реалізації цікавої і корисної системи фізичного виховання учнів у своїх навчальних закладах.

Педагогічні й соціологічні дослідження ефективності освіти дітей та молоді в післявоєнні роки (К. Керстен [442], Х. Пайонк [478], М. Пенхерський [480], Ю. Щепанський [511] та ін.) свідчать про складну ситуацію у вихованні учнів більшості шкіл. Значна кількість учителів (особливо старших за віком) працювала раніше в школах буржуазної Польщі і мала свій світогляд та власні переконання, які важко було перебудувати в напрямі комуністичної ідеології. Однак вони повинні були виховувати в учнів ті якості комуністичної моралі, в які самі відверто не вірили. До того ж на дітей та молодь значною мірою впливали батьки, які також дотримувалися в їх вихованні народних традицій і шанування католицької релігії. Слід також зазначити, що тих учителів та керівників шкіл, які мали власні погляди на виховання учнів, що не відповідали достатньою мірою ідеології соціалістичного суспільства, звільняли з педагогічної праці, і вони не могли більше працювати в навчальних закладах [392].

Загалом у 40–60-х роках у галузі шкільного фізичного виховання і спорту в Польщі, незважаючи на економічні труднощі, було здійснено ряд позитивних змін. Завдяки зусиллям уряду Польщі та всього суспільства за досить короткий період було відбудовано школи, зруйновані під час війни, і побудовано нові навчальні заклади. Вже в 1949/1950 н. р. кількість учнів загальноосвітніх шкіл досягла рівня 1937/1938 н. р. У 820 школах навчалася понад 221 тис. учнів. Також значно збільшилася кількість школярів із сімей робітників та селян. У період 1949–1951 рр. у країні було ліквідовано неписьменність [502, с. 20].

Слід відзначити значну увагу з боку керівництва державних освітніх органів до фізичної культури та спорту в процесі всебічного виховання дітей і молоді, що було підкріплено відповідними законодавчими актами; охоплення фізичним вихованням значної частини дошкільників та школярів; початок розбудови матеріальної бази для занять фізкультурою і спортом у країні; розробку нових нав-

чальних програм із фізичного виховання для шкіл; упровадження фізичного виховання як обов'язкового предмета до навчальних планів вищих навчальних закладів країни [499].

Водночас польська теорія і практика фізичного виховання дітей та молоді в післявоєнні роки мала значні недоліки, серед яких можна назвати: значну ідеологізованість усіх ланок виховної роботи з учнями; бюрократизм та надмірну централізацію влади; нехтування теоретичними та практичними досягненнями західноєвропейських країн у цій галузі. Негативна ситуація стала загострюватися наприкінці 60-х та початку 70-х років, коли почалося хронічне недофінансування шкільної освіти та масової фізичної культури й спорту. Стан фізичного виховання у значній кількості польських шкіл почав погіршуватися. Значні проблеми мала вся система шкільної освіти в країні. Ці недоліки, без сумніву, вплинули на подальший стан удосконалення системи фізичного виховання дітей та учнівської молоді.

3.2. Основні тенденції розвитку системи фізичного виховання українських школярів у 1945–1960-х рр.

У перші повоєнні роки предмет «Фізична культура» як обов'язковий зайняв своє чільне місце в загальноосвітній школі. Головною метою в той час було зміцнення здоров'я учнів. Назріла потреба в створенні нової програми, яка й була розроблена в 1947 р. До її змісту увійшли біг, ходьба, стрибки у висоту, в довжину, з місця та з розбігу, метання в ціль і на дальність, одноборства, лазіння, перенесення вантажів, акробатика, опорні стрибки, вправи на колоді, рухливі ігри, катання на лижах. Програма містила лише основний матеріал. У пояснювальній записці детально описано біологічні й психологічні особливості дітей та молоді, що сприяло диференційованому підходу до учнів у процесі навчання.

Пізніше головними завданнями в галузі фізкультурної роботи стало розгортання масового фізкультурного руху в країні, підвищення рівня спортивної майстерності спортсменів, досягнення ними світових рекордів, що позначилося й на новій програмі з фізичної культури в школах, яка вийшла в 1954 р. У ній більше уваги приділялося спорту; гімнастика й легка атлетика виділялися в окремі розділи; детально викладено методiku навчання висів та упорів, елементів акробатики. З року в рік програма поповнювалася різноманітними видами фізичних вправ для виконання їх учнями протягом усього курсу навчання в школі. Застосовуючи їх на уроках, учитель зобов'язаний був звертати увагу не тільки на кількісне зростання показників, а й на систематичне покращення якості виконання цих вправ учнями.

Уперше в змісті фізичного виховання школярів було акцентовано увагу на навчанні. Дещо підвищилися навчальні нормативи з окремих видів фізичних вправ, уведено нові навчальні нормативи з гімнастики. Крім основного матеріалу, обов'язкового для шкіл усіх регіонів країни, знову було введено додатковий

матеріал з окремих видів спорту, який вивчався вибірково, залежно від географічних, кліматичних та інших місцевих умов. Для дівчат-старшокласниць було розроблено спеціальні програми, в яких зменшено обсяг виконання вправ у висах та упорах, більше уваги зверталось на зміцнення м'язів черевного преса, скорочено дистанцію для бігу на витривалість та ходьбу на лижах, обмежено стрибки в глибину. Більше уваги зверталось на проведення загальнорозвивальних та підготовчих вправ у формі художньої гімнастики з музичним супроводом. Пропонувалося ширше використовувати елементи танців. Для закріплення рухових умінь і навичок передбачено домашнє завдання, зміст якого включав використання вправ, які добре вивчено на уроці [32].

У змісті фізичного виховання від 1954 р. знову звертається увага на потребу формування в учнів умінь і навичок з основних видів гімнастики, спорту, ігор та комплексності розвитку спритності, швидкості, сили й витривалості у процесі уроків. У цій програмі гімнастику як вид спорту змінено на «гімнастичний метод навчання», а «природні види рухів» замінено іншим видом – легкою атлетикою. До кінця 50-х років перед країною постали нові завдання: використання засобів фізичної культури та спорту для підвищення виробництва, зростання масового фізкультурного руху, введення фізичної культури та спорту в повсякденне життя людей. Багато уваги приділялося також підвищенню майстерності спортсменів.

Слід відзначити, що в цей період проводилися корисні для шкільної практики наукові дослідження й вийшла низка публікацій, у яких розглядалися проблеми фізичного виховання дітей та молоді.



*Василь Сухомлинський –
український педагог,
публіцист, письменник,
поет*

Одним із перших педагогів, який акцентував на важливості фізичного виховання в шкільному навчально-виховному процесі, був **Василь Олександрович Сухомлинський** (1918–1970).

Фізичну, інтелектуальну, емоційну, естетичну й трудову культуру В. Сухомлинський розглядав у єдності та взаємозалежності [160; 177; 241]. Фізична культура, на думку педагога, є елементарною умовою повноти духовного життя, інтелектуального багатства. Водночас фізична культура облагороджує всі інші сфери людського життя. «Заняття фізкультурою і спортом відіграють певну роль у всебічному розвитку учнів лише тоді, коли вся навчально-виховна робота пройнята турботою про здоров'я», – писав В. Сухомлинський [316, с. 140].

Великий педагог підкреслював думку про залежність здоров'я дітей, фізичного розвитку від духовного життя загалом і культури розумової праці зокрема. «Ми добиємося того, щоб виконання гімнастичних вправ давало насолоду, стало потребою організму. Людина повинна займатися спортом не тільки для досягнення успіху в змаганнях, а й для формування своєї фізичної досконалості» [316, с. 140].

Із самого малечку, стверджував педагог, діти повинні залучатися до посильних фізичних навантажень. Особливе значення В. Сухомлинський відводив грі [317; 318]. На його думку, «гра – це величезне вікно, крізь яке в духовний світ

дитини вливається живлющий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості. Водночас не можна перетворювати спорт із засобу фізичного виховання всіх дітей у засіб боротьби за особистий успіх, не можна ділити дітей на здібних і нездібних щодо занять спортом, не можна розпалювати нездорові пристрасті ажіотажем боротьби за уявну честь школи. Спорт стає засобом виховання тоді, коли він – улюблене заняття кожного» [316, с. 141–142].

Починаючи від середини ХХ ст., дослідження із фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку набули оздоровчої спрямованості. У цей же період теоретичні основи формування в дітей навичок в основних рухах розглядаються у працях Е. Леві-Гориневської [195] та А. Бикової [40]. Особлива увага відводилася дослідженню особливості розвитку ходьби, бігу, стрибків, метань. У 1970-х рр. наукові дослідження Е. Вільчковського [59; 61] були спрямовані на розробку оптимізації рухової активності дошкільнят, обґрунтування методики проведення занять із фізичної культури з дітьми раннього й дошкільного віку в дитячих садочках.

Нова програма із фізичної культури для восьмирічних шкіл, що її введено в 1960 р., складалася з двох частин. У першій частині містився обов'язковий для всіх шкіл навчальний матеріал – теоретичні відомості з гігієни фізичних вправ. У другій частині програми було подано матеріал для поглибленого засвоєння одного з видів спорту, вибраного кожною школою, який був обов'язковим для учнів. Наприклад, якщо школа вибрала гімнастику, то матеріал із легкої атлетики, лижного спорту, рухливих ігор і баскетболу учні вивчали за першою частиною програми, а матеріал із гімнастики – за другою. Для поглибленого проходження вибраного виду відводилася та кількість годин, яку передбачено на цей розділ у першій частині програми, і додаткових годин, які виділялися для його поглибленого вивчення в другій частині. Все це робило програму більш вагомою, але зміст її, порівняно з попередньою програмою, був значно складнішим.

Вивчення програмного матеріалу не пов'язувалося з певним фізкультурним обладнанням. Учитель використовував те обладнання, яке було в школі. Наприклад, вправи у висах можна було виконувати на перекладині (звичайній і продовговатій), колоді (звичайній, подвійній, потрійній), брусах (паралельних, різної висоти), горизонтальних шестах, канатах, драбинах та ін. Навчальні нормативи учні складали лише в старших (8–10) класах. Загалом основну увагу вчитель акцентував на якості засвоєння учнями програмного матеріалу.

Для покращення спортивно-масової роботи в школах, зміцнення здоров'я дітей, організації їх дозвілля, залучення учнів до систематичних занять гімнастикою та її популяризації в 1965 р. проведено перші змагання школярів із гімнастики на приз клубу «Сила і грація».

Зміст підготовки вчителів фізичної культури розширював та поглиблював обсяг загальнопедагогічних і спеціальних методичних знань, умінь і навичок. У кінці 1950-х рр. для факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів було складено нові програми із загальнопедагогічних дисциплін, які сприяли врахуванню специфіки підготовки педагогів цієї кваліфікації. Прийняття в 1959 р. «Закону про зміцнення зв'язку школи із життям» зумовило перегляд і перебудову загальнопедагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання з метою її наближення до потреб школи.

Важливим кроком щодо покращення змісту підготовки фахівців фізичного виховання в ці роки було уведення до навчальних планів вивчення методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін, видання необхідних підручників і навчальних посібників зі спеціальних дисциплін, а також збільшення обсягу педагогічної практики з відривом від навчання та уведення нових видів педагогічної практики: безвідривної у загальноосвітніх навчальних закладах та практики з виховної роботи в школах-інтернатах.

Висновки до 3 розділу

1. Після Другої світової війни в Польщі функціонувала єдина система освіти, керівництво якою очолювало Міністерство народної освіти ПНР. Модель загальноосвітньої школи складалася з основної школи (1–7 класи) та трирічного ліцею (для охочих вступати до вищих навчальних закладів). Завдяки зусиллям уряду ПНР та всього суспільства за досить короткий час (10–15 років) було відбудовано школи, зруйновані під час війни, і побудовано нові навчальні заклади.

У післявоєнні роки шкільна освіта в Польщі була спрямована на залучення до систематичного безкоштовного навчання всіх дітей і молоді незалежно від їх соціального статусу та ліквідацію неписьменності серед дорослого населення. Все це дало змогу за п'ять років позбутися неграмотності серед польського суспільства (понад один мільйон громадян закінчили курси ліквідації неграмотності).

2. Починаючи з 1945 р., фізичне виховання школярів розглядалося в Польщі як інтегральний елемент їх загального виховного процесу, тісно пов'язаного із суспільним, трудовим, моральним та патріотичним вихованням. Навчальна програма з фізичного виховання в усіх класах основної і середньої школи передбачала дві обов'язкові години з цього предмета щотижня та дві години факультативних занять у позаурочний час, які відводилися на рухливі та спортивні ігри, за умови наявності відповідної бази (гімнастичний зал або фізкультурний майданчик). Однак слід зазначити, що у зв'язку з нестачою вчителів фізичного виховання та відсутністю матеріальної бази (особливо гімнастичних залів) у значній частині шкіл неможливо було повністю реалізувати вимоги програми з цієї навчальної дисципліни.

3. На початку 1950-х рр. було завершено перший етап створення нової системи фізичного виховання дітей та молоді в післявоєнній Польщі. До найбільш вагомих досягнень того часу можна віднести позитивні зміни у шкільних програмах із фізичного виховання, розвиток масової фізичної культури не тільки в містах, а й у сільських регіонах країни. Була повністю відбудована шкільна матеріальна база, зруйнована під час Другої світової війни, що дало змогу проводити заняття з фізкультури та спорту, а також змагання серед дітей, молоді й дорослого населення.

4. Після Другої світової війни фізичне виховання в Україні спрямовувалося на підвищення фізичної підготовленості учнів, оволодіння життєво необхідними знаннями, вміннями та навичками. Важливе значення надавалося підвищенню рівня спортивної підготовленості школярів, досягненню ними високих спортивних результатів.

5. У 1940–1960 рр. спостерігається розвиток педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, пов'язаний із відкриттям факультетів фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. У цей час публікуються праці загальнотеоретичного характеру з теорії та методики фізичного виховання (А. Д. Новиков, Л. П. Матвеев та ін.), фізіології та гігієни (О. М. Крестовников, М. В. Зимкін, С. П. Летунов, І. М. Саркизов-Серазіні та ін.), психології спорту (А. Ц. Пуні, П. О. Рудик та ін.). Теорія і методика фізичного виховання поповнилася значним дослідницьким матеріалом конкретного характеру та системними узагальненнями наукових даних. Були підготовлені монографії, які всебічно висвітлювали загальні принципи, засоби, методи та форми фізичного виховання (А. Д. Новиков, Г. І. Кукушкін, Б. А. Ашмарін та ін.), його дидактичні основи (В. В. Белінович), основи розвитку фізичних якостей (В. М. Заціорський, М. Г. Озолін та ін.), вікові аспекти фізичного виховання (І. М. Яблоновський, В. Г. Яковлев та ін.), основи спортивного тренування (Л. П. Матвеев, А. А. Тер-Ованесян, В. П. Філін).

РОЗДІЛ 4

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНИ В 70–90-Х РОКАХ ХХ СТ.

4.1. Стан фізичного виховання дітей та учнівської молоді Польщі в 70–90-х роках ХХ ст.

70–80-ті роки ХХ ст. були для громадян Польщі часом бурхливих політичних подій. Діяльність нової політичної партії «Солідарність» у 80-х роках об'єднала прогресивну інтелігенцію, робітників, студентську та учнівську молодь у протистоянні тодішньому устрою та комуністичній ідеології. Почалась безкомпромісна боротьба за незалежність Польщі та вихід її з блоку соціалістичних країн, об'єднаних Варшавським договором. У країні наростало погіршення економічної ситуації, яка була пов'язана зі зниженням темпів виробництва майже в усіх галузях промисловості, сільського господарства, що супроводжувалося кризою влади й багатьма прорахунками соціалістичної системи.

У той період Польща мала велику зовнішню фінансову заборгованість, у багатьох регіонах країни відбувалися страйки; значно знизилась виробнича дисципліна, мотивація до праці; розвивались такі патологічні явища, як наркоманія та алкоголізм, порушення правопорядку, злочинність тощо; посилилась боротьба між партійно-урядовими силами та опозицією. Все це суттєво вплинуло на добробут населення Польщі. Поступово зменшувалося державне фінансування шкільної та вищої освіти. Як наслідок, частина вчителів, у тому числі фізичного виховання (особливо чоловіки), звільнялася з роботи в школі. Низька оплата, яку отримували тоді вчителі, не давала можливості забезпечити прожитковий мінімум його сім'ї [418].

Безумовно, ці події певним чином вплинули на функціонування шкільної системи освіти, в тому числі й фізичного виховання дітей та молоді всіх типів шкіл, на масовість позакласних і позашкільних занять фізичною культурою та спортом. У 70–80-х роках за участю громадян у різних формах рухової активності Польща серед інших соціалістичних країн займала одне з останніх місць. У виступах учасників багатьох науково-практичних конференцій з питань фізичної культури та спорту і публікаціях неодноразово підкреслювалося, що «у поляків немає моди на систематичні заняття спортом, а фізичне виховання у школі та в повсякденному житті не відіграє у багатьох учнів різних класів важливої ролі» [505, с. 14–15].

Ситуація зі зниженням ефективності навчально-виховного процесу в школах, недоліками у формуванні матеріалістичного світогляду та комуністичної

моралі у молодого покоління турбувала уряд та керівництво ПОРП на чолі з її секретарем Е. Герекком. Для об'єктивної оцінки стану польської системи освіти, розробки нової її моделі (від дитячих садків до вищих навчальних закладів), з врахуванням перспективних вимог економіки, ідеології та національної культури в січні 1971 р. за рішенням Уряду Польщі було створено Комітет експертів з розробки аналітичного Звіту (Raportu) про стан освіти у ПНР, який складався з 23 провідних учених (переважно професорів), вчителів-новаторів та суспільних діячів. Головою було призначено відомого соціолога Яна Щепанського. Протягом двох років всебічно проаналізовано ефективність наявної системи шкільної освіти в Польщі та розроблено пропозиції щодо її модернізації.

У травні 1973 р. Комітет представив Уряду ПНР «Рапорт про стан освіти в ПНР». У висновках рапорту зазначалося, що наявна шкільна система вимагає глибокого реформування, насамперед наближення змісту навчальних програм до практичних суспільних вимог, покращення бази шкіл та матеріального стану вчителів, впровадження інновацій у педагогічну практику в процесі реалізації завдань навчально-виховного процесу з учнями. Нова модель шкільної системи польської освіти відповідно до західноєвропейських концепцій повинна була включати вузькоспеціалізовану освіту учнів, підтримувати розвиток індивідуальних їх інтересів та здібностей, а також стимулювати дітей і молодь до самовдосконалення, зокрема і до систематичної самоосвіти [498]. Висновки цього рапорту стали підставою для прийняття Сеймом (парламентом) ПНР 13 жовтня 1973 р. Постанови «Про систему народної освіти», у якій, зокрема, відзначалося, що польська система освіти повинна створити сприятливі умови для всебічного виховання дітей дошкільного і шкільного віку, забезпечити випускникам шкіл високий рівень загальної освіти через покращення її змісту та організації, сприяти розвитку здібної молоді і водночас опікуватися учнями, що мають відхилення у психофізичному розвитку [523].

Для реалізації цих завдань повинна була слугувати 10-річна загальноосвітня школа, що складалась з початкової (I–III класи) та основної (IV–X) шкіл з відповідно визначеним обсягом факультативних занять. Приймати до 1 класу дітей мали після, як мінімум, одного року їх перебування у дитячому садку (підготовча група – *zegrówka*). Положення цієї постанови сейму було покладено в основу концепції реформи освіти 1978 р., яка викликала різкі дискусії серед педагогів та громадськості країни, оскільки державні та освітні установи не були підготовлені до її реалізації, не могли створити відповідні матеріальні та організаційні умови для навчальних закладів (інвестиції, обладнання шкіл необхідними технічними засобами, новими підручниками та ін.). Однак ця реформа певною мірою вплинула на модернізацію системи фізичного виховання дітей та учнівської молоді [109].

Першою ланкою цієї системи у Польщі були дошкільні заклади. За даними Р. Тжесновського, у 80-х роках дошкільні заклади відвідувало 50,7 % дітей у віці 3–7 років, причому майже 100 % дошкільників 6–7 років відвідували підготовчі до школи групи (*zegrówka*), які функціонували здебільшого при дитячих садках. Ці дані свідчать, що для половини дошкільників у віці 3–5 років не знайшлося місця у дитячих садках і вони перебували під постійним наглядом батьків або бабусь. Таким чином, ці діти не мали можливості брати участь у різноманітних

організаційних формах з фізичного виховання, які були запропоновані програмою дошкільного закладу [521, с. 3].

Зміст навчально-виховних програм передбачав поділ дошкільників на три вікові групи: молодша (вік 3–4 роки), середня (5 років) і старша (6 років). Основними засобами фізичного виховання у дитячих садках вважались рухливі ігри й забави, різноманітні вправи з основної гімнастики, прогулянки на свіжому повітрі. Значна увага приділялася також формуванню особистої гігієни у дошкільників. Розділ фізичного виховання нової програми для дитячих садків мав низку позитивних аспектів порівняно з попереднім – післявоєнним періодом (50–60-х років). Позитивно те, що до програм включили вимоги стосовно опанування дошкільниками основними життєво-важливими рухами, гартування організму, розвиток фізичних якостей, що передбачало значний вибір різних організаційних форм виконання дітьми фізичних вправ із врахуванням анатомо-фізіологічних особливостей їх організму. Окрім того, до програм польських дитячих садків вводили такі види рухової діяльності, як навчання плавання, катання на лижах та санках (взимку) [519]. Однак загалом реалізація змісту фізичного виховання дошкільників мала також і низку негативних моментів, про що свідчать дані досліджень Р. Пшевенди, за якими близько 30 % дітей у віці 4 років та близько 40 % 6-річних відносились до диспансерних (спеціальних) груп, а понад 50 % загальної кількості дітей, що відвідували дошкільні заклади, не були в змозі виконати мінімальних нормативів (тестів), які визначали їх фізичну підготовленість [493, с. 4].

У зв'язку з тим, що в країні не вистачало дитячих садків, у кожній віковій групі (особливо у містах) було по 30–40 дітей, що значно ускладнювало організацію занять, особливо з фізичного виховання. Більшість гімнастичних залів у дошкільних закладах відводилась під інші заходи (проведення музичних занять, огляд дітьми телевізійних передач або фільмів тощо). Таким чином необхідний час для занять з фізичного виховання займали інші форми виховання. При визначених у той час нормах рухової активності для дошкільників (6 годин щодня для хлопців та 5 годин 15 хвилин для дівчаток) на практиці на рухову діяльність дітей відводилося у середньому не більше 2 годин за час перебування їх у дошкільному закладі [468, с. 396].

Іншим суттєвим недоліком у фізичному вихованні дошкільників була недостатня методична підготовленість педагогічних кадрів до проведення рухової діяльності дітей. Підготовкою таких кадрів займалися дворічні студії вчителів (педагогічні училища), де у змісті навчальних програм на підготовку з методики фізичного виховання дошкільників у майбутніх вихователів відводилося лише 6 % всього навчального часу. На думку Р. Пшевенди, це також було зумовлено тим, що органи освіти у загальноосвітній та виховній діяльності дітей часто відводили фізичному вихованню допоміжну роль, а головний акцент у дошкільних закладах робився на розумовий розвиток [495].

Слід зазначити, що під впливом політичних подій, які відбулися у Польщі у серпні 1980 р., Уряд ПНР відмовився від реформи освіти (1978 р.), що було відображено в постанові сейму (січень 1982 р.). Таким чином, структура шкільної освіти повернулася на позицію, яка визначалась законом про освіту, затвердженим Сеймом ПНР ще 15 липня 1961 р. [453].

Тому завдання фізичного виховання у польських школах 80-х років вже реалізувалися на наступних трьох етапах навчально-виховного процесу, які мали певні відмінності від попередньої структури загальноосвітньої школи: I етап – для учнів I–IV класів; II етап – для учнів V–VIII класів; III етап – для учнів середніх шкіл. Для кожного етапу навчання Міністерство освіти і вищої школи Польщі на фізичне виховання відвело дві обов'язкові навчальні години щотижня та дві години у позакласний період, які повинні були передбачати передусім заняття корегуючої гімнастики для тих учнів, які мають вади постави (з 4 по 8 клас), лікувальну фізкультуру для дітей з послабленим здоров'ям і навчання школярів плавання (за наявності умов). Передбачалося також перенесення однієї факультативної години до обсягу обов'язкового навчального часу, але за умови, що школа мала відповідно підготовлені кадри й належну матеріальну базу.

Навчальні програми з фізичного виховання визначали такі завдання: формування правильної постави тіла, покращення фізичного розвитку та вдосконалення загальної фізичної підготовленості школярів, виховання стійкого інтересу учнів до занять спортом і туризмом, формування основних гігієнічних умінь та навичок [493; 495]. Водночас, як відзначає А. Любович, негативно впливала на якість навчального процесу з фізичного виховання школярів відсутність у програмі конкретних освітніх завдань для учнів кожного класу, що викликало у вчителя певні труднощі в організації уроків з цього предмета та підборі відповідних засобів [458, с. 390].

У навчальних програмах з фізичного виховання у школах усіх типів провідними засобами були: легка атлетика, плавання (за наявності умов), гімнастика, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, лижі й ковзани (з врахуванням кліматичних умов). Ці засоби склали 80 % змісту програми, а інші – 20 % відводилось вправам із шиккування та перешиккування, загальнорозвиваючим вправам та вправам корегуючої гімнастики [493]. Нові програми зобов'язували проводити заняття з корегуючої гімнастики для учнів з вадами постави та з лікувальної фізкультури для школярів, віднесених до спеціальної медичної групи, в позаурочний час (по дві години щотижня). Все це вимагало відповідної підготовки вчителів фізичної культури до проведення цих досить складних за організацією та змістом форм занять, під час яких обов'язково потрібно враховувати характер захворювання, виробляти індивідуальний підхід до фізичних навантажень [452].

Зміст занять спортивних секцій в школі визначав особисто вчитель фізичної культури. Програма орієнтувала його на масові види спорту: легка атлетика, спортивні ігри, туризм (піший, на велосипедах), лижі, ковзани та ін. Вид спортивних секцій залежав від бази школи, кліматичних умов цього регіону, традицій у фізкультурно-масовій роботі, інтересів учнів до конкретного виду спорту та спортивної спеціалізації вчителя фізичної культури.

Проте слід зазначити, що в нових програмах не відводилося місце таким важливим, цікавим та корисним для учнів фізичним вправам, як основна гімнастика та рухливі ігри у природних умовах, кросовий біг, орієнтування на місцевості тощо. Уроки з використанням цих засобів можна було проводити на свіжому повітрі майже цілий навчальний рік у парку або в лісі, що реально для більшості сільських шкіл, особливо тих, які не мали фізкультурних залів.

Потрібно відзначити намагання керівництва освіти шукати найбільш раціональні способи підвищення ефективності системи фізичного виховання учнів у загальноосвітній школі. Так, 1974 р. Міністерство освіти і вищої школи Польщі опрацювало концепцію подальшого розвитку фізичного виховання школярів на підставі обраних спортивних дисциплін, які в окремих районах країни мали значну популярність серед молоді. Наприклад, для гірських регіонів Польщі (Бещади, Закопане) серед різних спортивних дисциплін пріоритетними були бігові та слаломні лижі. Планувалося реалізувати цей експериментальний проект передусім у сільських школах, які мали проблеми з фізкультурною базою. Також цей проект передбачав: забезпечення всіх учнів у цих школах лижним інвентарем за державний коштів; розробку відповідних навчальних програм із лижного спорту та збільшення обов'язкових годин на ці заняття (до 6 год на тиждень); проведення систематичних медико-педагогічних досліджень для об'єктивного аналізу ефективності цієї концепції [497].

Ця пропозиція була з великим зацікавленням прийнята у Лиманівському районі (Краківське воєводство), звідки й проект отримав назву – «лиманівського», де у 1974 р. 22 школи були охоплені цим експериментом. Наукове керівництво проектом здійснювала Краківська академія фізичного виховання. Експеримент завершився певним успіхом і вже у 1978 р. він охопив 13 воєводств Польщі, в ньому брало участь 215 шкіл, 30 дошкільних закладів, а також було відкрито при загальноосвітніх школах 775 спортивних класів з лижних видів спорту [507, с. 437].

У 1972 р. Пленум ЦК ПОРП зобов'язав Міністерство освіти і вищої школи створити відповідні умови для здібної у спорті молоді, для чого було дано низку розпоряджень, що визначили конкретні завдання та зміст навчальної діяльності спортивних класів і шкіл, у яких ці діти мали навчатися. Для координації дій між органами освіти та спортивними комітетами була створена Рада спортивних шкіл при Міністерстві освіти і вищої школи. У середині 80-х років у Польщі діяло близько 2 тис. шкіл, у яких працювали класи з різних спортивних дисциплін, 160 шкіл спортивного профілю, а також 12 шкіл спортивної майстерності (олімпійського резерву). Однак на практиці, як зауважив Л. Гондек, лише незначна частина з них функціонувала ефективно. Найбільш успішно працювали школи спортивної майстерності з таких видів спорту, як футбол, фехтування та лижний спорт [416, с. 242]. На думку Р. Тжесновського, у більшості спортивних класів і шкіл набір учнів до них часто не відповідав науковим засадам (не було застосовано науково-обґрунтованих тестів перевірки фізичної підготовленості під час вступу до цих закладів), на низькому рівні був режим харчування і медичне забезпечення юних спортсменів, у частині навчальних закладів не було сучасної матеріальної бази для тренування [521, с. 5].

Слід відзначити позитивну роль шкільних спортивних клубів (Szkolne Kluby Sportowe) у популяризації масового спорту серед школярів. Головним їхнім завданням було сприяти розвитку масовості занять спортом серед учнівської молоді, організовувати спортивні змагання серед учнівської молоді. У 1978 р., за даними І. Скоровського, у Польщі було створено понад 14 тис. шкільних спортивних клубів у містах та сільській місцевості [507, с. 437].

Порівняно з попередніми 60-ми роками на наступному етапі (70–80-ті роки) система фізичного виховання школярів мала певні досягнення у розвитку

масовості рекреаційної роботі. Збільшилась кількість дітей і молоді, які мали можливість під час зимових та літніх канікул відпочити в оздоровчих таборах. Була покращена ситуація зі спортивною базою в школах деяких регіонів, особливо у будівництві спортивних майданчиків [496]. Інститут шкільних програм Міністерства освіти та вищої школи опрацював нові програми з фізичного виховання для різних типів шкіл, які пройшли багаторічну апробацію. Покращив свою діяльність у галузі розвитку масовості спорту серед учнівської молоді шкільний спортивний союз (ШСС), який організував і проводив змагання школярів із різноманітних видів спорту. Крім популяризації таких видів спорту, як легка атлетика, баскетбол, футбол, гандбол, волейбол ШСС пропонував учнівській молоді також інші спортивні дисципліни: шахи, вітрильний спорт і картинг (переважно для учнів професійно-технічних училищ). Наприкінці 70-х років в загальноосвітніх школах та професійно-технічних училищах працювало 159 секцій з картингу і 300 з шахів [506, с. 489].

Починаючи з 70-х років, проблеми фізичного виховання молодого покоління стали всебічно аналізувати вчені різних галузей наук (педагогіки, психології, фізичного виховання, медицини, гігієни, соціології та ін.). Були запропоновані нові концепції в теорії і методиці фізичного виховання дітей та молоді, кожні п'ять років (починаючи з 1960 р.) проводилися масові обстеження рухової підготовленості учнів всіх вікових груп, систематично організовувались міжнародні та всепольські науково-практичні конференції з проблем фізичного виховання школярів, рекреації, юнацького спорту та ін. Було видано корисні для вчителів фізичної культури методичні посібники та підручники для студентів академії фізичного виховання та інших навчальних закладів. Все це позитивно вплинуло на покращення функціонування системи фізичного виховання школярів і підготовку спеціалістів фізичної культури та спорту.

У другій половині 70-х років та протягом наступної декади ХХ ст. польське суспільство переживало глибоку суспільно-економічну кризу, зокрема і в галузі освіти, яка виражалась у відсутності близько 100 тис. класних приміщень для навчально-виховного процесу у школах всіх типів, слабкому забезпеченні шкіл дидактичними засобами, а також відповідною навчально-методичною літературою та підручниками. Для понад 60 % учнів різного типу шкіл основною формою рухової активності залишалися два щотижневі обов'язкові уроки з фізичного виховання. Школа опинилася також у складному становищі щодо реалізації запропонованої системи фізичного виховання внаслідок непомірно важких і нереальних вимог, що ставили перед нею партійні органи, керівництво освіти та спортивні комітети. Проблеми фізичного виховання у Польщі, а передусім незадовільний стан здоров'я польського суспільства (лише 7,4 % населення країни активно займалося фізкультурою та спортом, з них 6,5 % – обов'язковими формами занять з фізичного виховання і 0,9 % – відвідували регулярно спортивні тренування) стали наслідком часто несвоєчасних рішень у галузі організації фізичного виховання і спорту, а також невідповідності правових змін реальним умовам їх реалізації [495, с. 5–6].

Слід також відзначити незадовільний стан фінансування цієї галузі. Так, у 1982 р. на розвиток фізичного виховання та спорту було виділено з державного бюджету 2,53 %, а в 1986 р. фінансування зменшено до 1,9 % [431, с. 17]. Усе це

свідчить, що державна політика в цій галузі була не ефективною, що призвело до регресу у функціонуванні системи фізичного виховання дітей та молоді порівняно з попередніми роками, а також із школами країн Західної Європи. Негативно також впливали на організацію фізичної культури та спорту у Польщі часті зміни у керівних органах, які забезпечували функціонування цієї галузі. Протягом 80-х років спортивні органи були реформовані декілька разів. У 1985 р. ліквідовано Головний комітет фізичної культури та спорту і знову, як у 1960–1978 рр., створено Головний комітет фізичної культури і туризму. Через два роки (у 1987 р.) керівництво туризмом у країні відійшло до Міністерства транспорту, а другу частину об'єднали з Комітетом в справах молоді і створили Комітет молоді і фізичної культури (КМіФК). Цей комітет опікувався питаннями суспільно-політичного життя та культури молоді, а також розвитку фізичної культури і спорту в країні. Однак удосконаленню системи фізичного виховання школярів приділялося значно менше уваги, це питання було для КМіФК другорядним.

Діагностика стану фізичної культури в різних регіонах Польщі в 80-х роках показала, що режим гіподинамії більшості дітей і молоді був звичним для їхнього стилю життя. Різні дослідники підкреслювали, що фізичне виховання в школі скероване переважно на реалізацію завдань рухової підготовленості учнів, а навчання їх застосовувати засобами фізичної культури у самостійних рекреаційних заняттях вчителі не приділяли належної уваги (Е. Гай [410], Л. Гондек [416], Л. Ласкевич [455] та ін.). У цей період мали місце значні недоліки у лікарському контролі за станом здоров'я школярів. За даними досліджень Р. Пшевенди, в 77 % основних шкіл не проводилося лікарських оглядів учнів, які давали б можливість об'єктивно визначити стан їхнього здоров'я, фізичний розвиток, наявність вад постави і поділити школярів на медичні групи (основну, підготовчу та спеціальну). Ці функції були передані поліклінікам. Майже у всіх типах шкіл не проводилося гігієнічне виховання учнів, навчання їх здорового стилю життя, яке у 90-х роках отримало назву *edukacji zdrowotnej* – валеологія [493, с. 6–7].

У період 1976–1980-х рр. Науково-дослідний інститут матері і дитини здійснив у різних регіонах Польщі масові обстеження 250 тис. учнів 10, 14 та 18 років. В усіх вікових групах було зафіксовано погіршення гнучкості хребта у дівчат і хлопців, встановлено різні вади постави і плоскостопість. Дещо збільшилась, порівняно з попередніми роками, кількість школярів, яких зараховували до спеціальної медичної групи [452].

Для системи польського фізичного виховання школярів негативне значення мала концепція, що визначала перевагу спортивних досягнень школи над загальнорозвиваючими та виховними його завданнями. Внаслідок цього основна увага вчителів зосереджувалася на вузькій групі найбільш здібних зі спортивного погляду і добре фізично підготовлених учнях [431; 505]. У значній частині шкіл мало місце обмеження масових форм фізичної культури і спорту серед учнів, а фізичне виховання зводилося здебільшого до урочних форм, скорочувалися факультативні заняття з цього предмета, різко зменшувався обсяг краєзнавчотуристичної та рекреаційної роботи зі школярами. Відчутним стало також негативне ставлення частини керівників шкіл до фізичного виховання школярів, слабка підтримка вчителями інших предметів позакласних занять учнів фізкультурною та спортом, внаслідок цього вчитель фізичної культури був змушений

розраховувати лише на власні сили. Відзначимо також значне обмеження у цей період самостійності у професійно-педагогічній діяльності вчителів, що спричиняло формальне виконання ними навчально-виховних функцій, а також ігнорування інновацій і безініціативність. Безумовно складним був і матеріальний стан польських вчителів, що спонукало їх до звільнення за власним бажанням зі школи, через цю ж причину не бажали розпочинати працю у школі випускники факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів [249; 392; 452].

Я. Копчинська-Сікорська і Б. Секіта, аналізуючи стан викладання фізичного виховання у початкових та основних школах, зазначали, що реалізація змісту навчальних програм у шкільній практиці залишалася на посередньому рівні, що було зумовлено слабкою матеріальною базою більшості шкіл [447, с. 204].

У цей період у змісті уроків з фізичного виховання в польських школах різко скорочується обсяг навчання вправ з гімнастики (зокрема, художньої гімнастики та танцювальних вправ) за рахунок засобів з легкої атлетики та спортивних ігор. Це, у свою чергу, стало причиною зменшення інтересу до уроків фізичного виховання дівчат віком 14–15 років, оскільки зміст навчального процесу з цього предмета був здебільшого зорієнтований на потреби хлопців. Варто також додати, що у другій половині 80-х років в школах рідко проводилися такі популярні у попереднє десятиріччя заняття у природних умовах (парку, лісі) та туристичні походи учнів при активній участі харцерських організацій. Крім того, складна ситуація складалася у забезпеченні шкільного фізичного виховання відповідною спортивною базою і інвентарем, хоча протягом 1970–1980 рр. для потреб шкіл було збудовано 4 тис. нових спортивних майданчиків та 800 спортивних залів [495, с. 4]. За даними Е. Гая і К. Хондзелка, загалом у 80-х роках ХХ ст. у польських школах і дошкільних закладах налічувалося разом 6356 гімнастичних залів та 1687 шкільних стадіонів. У кращому становищі, порівняно з іншими містами, опинилися школи, що були розміщені у таких великих промислових центрах країни, як Варшава, Лодзь, Познань, Краків, Катовіце, Вроцлав, що свідчило про нерівномірність у забезпеченні шкіл спортивним обладнанням та інвентарем [411].

Деякі школи також мали доступ до 160 басейнів (лише частина з них була крита і функціонувала цілорічно), 60 % з них було розміщено у Катовицькому воєводстві, при цьому у 25 воєводствах країни (із понад 60 в тому періоді) взагалі не було критих басейнів. У віддалених від промислових центрів сільських районах базу для фізичного виховання школярів складали так звані «зелені школи» (легкоатлетичні й гімнастичні об'єкти), які будувалися переважно власними силами з врахуванням ландшафту. Вони були розміщені біля шкіл і експлуатувались переважно у теплий період навчального року. Їх налічувалось близько 2 тис., 85 % з них належало основним школам [411, с. 201].

Близько 40 % загальноосвітніх шкіл країни не мали власних гімнастичних залів, 75 % уроків з фізичного виховання у молодших класах проводилися в шкільних коридорах, а 14 % – у класних приміщеннях. Слід вказати, що в той період 6400 шкіл не мали відповідних умов для проведення уроків з фізичного виховання, натомість в близько 2 тис. школах не вистачало також необхідного легкоатлетичного інвентарю, а в 1789 – спортивних майданчиків [404 с. 375]. До суттєвого недоліку також можна віднести той факт, що 15 % учнів шкіл із

загальної їх кількості, що мали проблеми зі здоров'ям, були зараховані до спеціальних медичних груп. Поширеним також було отримання учнями фіктивного лікарського звільнення від уроків фізичного виховання. Як відзначав Р. Тжесновський, у деяких школах цей показник складав до 30 % учнів, які не брали участі у заняттях з цього предмета, внаслідок чого близько 200 тис. школярів різних класів щорічно не були охоплені організованими формами фізичного виховання [521, с. 3].

Фізичне виховання для значної частини учнів було нецікавим. Це викликало «рухові лінощі» учнів, небажання виконувати запропоновані вчителем фізичні вправи. Часто під час уроків вчителі звертали основну увагу на найбільш здібних учнів, залишаючи поза увагою середніх і слабких дітей, оскільки успішні виступи юних спортсменів на різних змаганнях приносили школі кубки та дипломи, які можна побачити і показати під час перевірки школи інспектором. У зв'язку з цим більшість директорів шкіл оцінювали працю вчителя фізичної культури за спортивні успіхи його учнів [251, с. 8]. У 80-х роках у більшості шкіл припинилося проведення таких форм фізичного виховання, як гімнастика перед початком навчальних занять, фізкультурні хвилинки під час уроків та фізкультурні паузи на великих перервах, масові спортивні змагання та шкільні спартакиади.

Значні труднощі існували і в організації занять з коригуючої гімнастики та лікувальної фізкультури. Так, лише 15 % учнів, що мали вади постави тіла та плоскостопість, були охоплені цими заняттями, у 70 % школах заняття з лікувальної фізкультури проводилися в шкільних коридорах. Необхідне обладнання для цих занять було рідкістю. Тому навіть та частина вчителів фізичної культури, яка мала відповідну підготовку і дозвіл на проведення цих занять, посилаючись на відсутність належних умов, відмовлялась від їх проведення [452, с. 88].

На Всепольському з'їзді спеціалістів фізичної культури та спорту 1981 р. активно обговорювали питання, які стосувалися стану фізичного виховання школярів та масової фізичної культури у Польщі. У Постанові з'їзду було зазначено недоліки у функціонуванні системи фізичного виховання молодого покоління, зокрема, надмірна «централізація» організації фізичної культури. Вчитель повинен був працювати відповідно до вказівок Міністерства освіти та його органів на місцях, керуватися лише вимогами державних програм із фізичного виховання, організацією позакласної роботи в школі. Було відзначено також значне зниження фінансування на придбання фізкультурного інвентарю для шкіл, модернізацію та будівництва бази, проведення спортивних змагань серед школярів. Тому не випадково значна частина польського суспільства негативно оцінювала ефективність впливу уроків фізичного виховання на стан здоров'я і фізичний розвиток учнів і взагалі роль шкільної фізичної культури у підготовці дітей та молоді до їх майбутнього дорослого життя та високопродуктивної праці [431].

Поглиблення кризи фізичного виховання школярів було також викликане відсутністю у значній частині шкіл відповідно підготовлених спеціалістів. За даними Л. Гондка, у 1982/1983 н. р. у школах країни працювало близько 19 тис. вчителів фізичної культури, але шкільництво потребувало ще 10 тис. спеціалістів з цієї дисципліни. Особливо у складній ситуації перебували сільські школи. Цей же автор відзначав, що близько 5 тис. польських шкіл взагалі не мали вчителів фізичного культури, тому уроки фізичного виховання проводили молоді випуск-

ники середніх шкіл, які у кращому разі закінчили короткотермінові курси і не мали належної спеціальної підготовки для викладання цього навчального предмета [411, с. 163].

Можна повністю погодитися зі ствердженням відомих польських учених (Я. Бельський [384; 385], С. Жуковська [547], З. Кравчик [452], Т. Машчак [431; 432], Р. Пшевенда [452; 493; 495; 496], З. Яворський [429; 432] та ін.), які у своїх публікаціях та виступах на науково-практичних конференціях неодноразово підкреслювали, що фізичне виховання учнів є таким, якою є школа, яка потребує висококваліфікованих спеціалістів фізичної культури; покращення матеріальної бази, збільшення інвентарю та спортивного обладнання; підвищення якості проведення навчальних та позакласних занять; більшої уваги вчителів до виховної роботи зі школярами. Незважаючи на те, що наукове обґрунтування системи фізичного виховання дітей та молоді польськими вченими має досить високий рівень, порівняно із західноєвропейськими країнами, однак, враховуючи вищенаведені недоліки, вона поступається їм в ефективності цієї навчальної дисципліни і впровадженні засобів фізичної культури у повсякденний побут учнів загальноосвітніх шкіл.

Таким чином, можна стверджувати, що стан фізичного виховання у школах Польщі у 70–80-х роках ХХ ст. характеризувався поглибленням кризи, яка була викликана зовнішніми і внутрішніми чинниками. Керівництво органів освіти, фізичного виховання і спорту намагалося поліпшити цю складну ситуацію, але їхня діяльність не приносила бажаних результатів. Головні причини такого стану – це недостатнє фінансування цієї галузі освіти; брак у багатьох школах країни відповідно підготовлених вчителів фізичної культури; слабка матеріальна база для занять фізкультурою та спортом у значній кількості шкіл; неузгодженість поставлених перед вчителем завдань з реальними умовами, у яких функціонувала польська школа; зниження масовості у шкільному туризмі і рекреаційних заняттях дітей та молоді. Ці об'єктивні причини значно вплинули на подальший розвиток системи фізичного виховання учнів всіх типів шкіл в цьому історичному періоді. Тому у наступних роках, вже у нових умовах суспільно-економічного розвитку Польщі, потрібно було прикласти великі зусилля для їх виправлення.

4.2. Фізичне виховання українських школярів у 70–90-х роках ХХ ст.

У середині 60-х років ХХ ст. Центральна рада спортивних товариств і організацій спрямувала свою роботу на омолодження збірних команд із різних видів спорту. Це мало вплив на шкільну програму з фізичної культури, видану у 1967 р. До її змісту входили вправи з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (ручний м'яч, волейбол) і лижної підготовки та матеріал за вибором, до якого входило плавання, баскетбол, катання на ковзанах, спортивна боротьба і художня гімнастика (на цю частку відведено 12 год). У старших класах обсяг

нового матеріалу дещо зменшено, але збільшувалась інтенсивність застосовуваних фізичних вправ. У пояснювальній записці до програми зазначалось: «За своїм характером уроки фізичної культури певною мірою повинні наближатися до спортивних тренувань».

У 1972 р. Колегія Міністерства освіти прийняла рішення «Про вдосконалення програми з фізичної культури до 1975 р.». У ньому йшлося про те, що чинна програма з фізичної культури загалом відповідає вимогам, які пред'явлено до фізичного виховання шкільної молоді, але потребує певного вдосконалення. Отже, програма 1976 р. отримала назву вдосконаленої програми з фізичної культури [285; 286]. Одним із її завдань залишалось формування в учнів вмінь і навичок, які пов'язані з різними видами спорту, а в старших класах, крім цього, постало завдання формувати організаторські навички щодо суддівства спортивних змагань та вміння самостійно тренуватися. Загалом програма складалася з основного матеріалу і включала такі види спорту: гімнастику, класичну боротьбу, легку атлетику, лижну підготовку, спортивні ігри (ручний м'яч, баскетбол).

До розділу «Легка атлетика» введено вивчення сучасних способів стрибків і метань, уперше включено кросову підготовку. У розділі «Спортивні ігри» рекомендовано робити акцент на ручний м'яч, оскільки в цій грі учні можуть самовдосконалюватися в бігові, стрибках та метанні для підготовки до складання норм ГПО. Особлива увага в програмі зверталася на специфіку навчання юнаків і дівчат. Для дівчат у розділ «Гімнастика» вперше введено в певному обсязі вправи художньої гімнастики. Для юнаків також вперше було введено розділ «Боротьба». У всіх розділах передбачено варіанти вправ, які спрямовані на розвиток фізичних якостей. Для цього на кожному уроці запропоновано відводити на їх розвиток 8–10 хв в 4–8 кл. і 10–20 хв у 9–10 кл. Ефективний розвиток рухових якостей досягався й раціональною організацією учнів, яка забезпечувала високу моторну щільність уроків: фронтальне виконання вправ, поточно або з невеликими групами «по станціях».

У 1977 р. до програми з фізичної культури внесено певні зміни [282]. Із розділу «Гімнастика» виключено складні за координацією вправи, навчання яких вимагало тривалого часу або постійної присутності педагога для страхування учнів. Спрощено й скорочено матеріал з баскетболу та ручного м'яча. У зв'язку з тим, що більшість учителів не мала ґрунтовної підготовки для проведення занять із боротьби, в цьому розділі в подальшому було впроваджено лише прості прийоми єдиноборства. Такі розділи програми, як легка атлетика, лижна підготовка, кросова підготовка, плавання, волейбол не змінювали і не доповнювали. Подальшого вдосконалення набули програми 1979 р. [283; 284; 287].

У 1981 р. була опублікована програма для учнів, які належали до спеціальних медичних груп [279]. У 1983 р. була прийнята нова шкільна програма з фізичної культури, зміст якої спрямовувався на покращення фізичної підготовки учнів. Основну увагу в програмі було акцентовано на низці взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я учнів, виховання у них високих моральних якостей, навчання життєво важливих умінь і навичок та розвиток основних фізичних якостей. Нова програма не ставила завдання навчати учнів елементів різних видів спорту. За своєю будовою і змістом вона мало відрізнялася від попередніх програм. Загалом вона складалася з основного матеріалу, і тільки програмний

матеріал (для учнів 9–10 класів) з єдиноборства було введено в розділ за вибором. У школах, де були умови для навчання прийомів боротьби, на цей розділ відводилося 10 год, які вилучали з інших розділів програми.

До змісту програмного матеріалу входили: теоретичні відомості, гімнастика, легка атлетика, елементи спортивних ігор (волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол), лижна підготовка (кросова або ковзанярська), плавання (за наявності умов), боротьба. Для залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами у програму вперше введено спеціальний розділ «Навички та вміння самостійних занять». Вперше також представлено матеріал з міжнародних зв'язків. У розділ «Спортивні ігри» додатково включено футбол, а в розділ «Гімнастика» – елементи сучасних танців. Для підвищення моторної щільності уроків із програми вилучено вправи, які вимагали тривалого навчання (стрибки у висоту способом «перекидний»).

Для розвитку фізичних якостей учнів програма рекомендувала обов'язково включати в кожний урок відповідні вправи, але спеціального розділу з набором таких вправ у програмі не було.

Реформа загальноосвітньої і професійної школи 1984 р. поставила питання про необхідність організації щоденних занять школярів фізкультурою. На вирішення цього завдання і було спрямовано зміст комплексної програми з фізичного виховання учнів 1–11 класів загальноосвітньої школи, чинної з вересня 1985 р. [168].

Комплексна програма включала всі форми фізичного виховання учнів у школі і становила єдину систему. Зміст програми складався з чотирьох частин:

- 1) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального і продовженого дня;
- 2) програмовий матеріал для уроків фізкультури;
- 3) позакласні форми фізичного виховання;
- 4) загальношкільні фізкультурно-масові і спортивні заходи.

Вперше в програму було включено орієнтовний обсяг рухової активності учнів, орієнтовні вправи для розвитку рухових якостей і вправи для самостійних занять. Зміст програмного матеріалу уроків фізичної культури складав ті ж розділи, що й у попередній програмі, за винятком складних вправ, які не мали прикладної спрямованості, тому їх було вилучено. Більше уваги приділено розвитку рухових якостей. Тому в програму було введено ритмічну гімнастику, ускладнений матеріал смуги перешкод, збільшено дистанції в бігу, лижних гонках та кросі. Такі зміни повинні були сприяти підвищенню моторної щільності уроків, а звідси й покращанню фізичної підготовленості учнів. Тому навчальні нормативи для учнів було підвищено порівняно з нормативами 1983 р.

У кінці 1980 – на початку 1990 рр. перед вчителями відкрилися широкі можливості для творчої праці з метою підвищення ефективності у вирішенні проблем фізичного виховання [14]. Було створено широкий вибір способів організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів. Відповідно до місцевих умов, матеріальної бази школи, регіональних і кліматичних умов, рівня підготовленості учнів та інших чинників вчителі мали можливість відбирати засоби й методи розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, вирішення оздоровчих та виховних завдань.

Вчителям була надана можливість вдосконалювати зміст шкільної програми з фізичного виховання школярів. Це нововведення, за умови високої професійної

підготовки вчителів фізичної культури, давало їм змогу повніше реалізувати свої творчі можливості, підвищити результативність фізичного виховання у школах.

Творчі пошуки педагогів привели до створення досить різноманітних авторських програм з фізичного виховання [173; 216; 217; 278; 340]:

1 варіант – спільні заняття хлопчиків і дівчаток по 2 год на тиждень;

2 варіант – спільні заняття хлопчиків і дівчаток по 3 год на тиждень;

3 варіант – окремі заняття у хлопчиків і дівчаток по 4 год на тиждень, в тому числі 1 год теоретична.

Порівняльний аналіз початкових і кінцевих даних показав позитивні зрушення фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів усіх класів. Найсуттєвіше поліпшення показників фізичної підготовленості відмічалось в учнів, які займалися за другим і, особливо, третім варіантами програми.

У школах нового типу кількість уроків фізичної культури збільшується до трьох-п'яти на тиждень [93; 98]. Для організації фізичного виховання на якісно новому рівні в цих школах розробили базовий варіант навчальної програми. У ній передбачалося виконання соціального замовлення шкільної фізичної культури – виховання в учнів потреби в фізичному самовдосконаленні.

Освітній розділ програми було складено за схемою:

- знання (про рухові дії);
- вміння й навички;
- рухові якості та їх оцінка;
- самоосвіта.

Виховний розділ програми для учнів 5–11 класів складався з таких розділів:

- знання (медико-біологічні відомості, основи спортивного тренування, самоконтроль);
- вміння (самооцінка власного рівня і складання програми його поліпшення);
- потреби (на основі отриманих знань та вмінь) і звички як перспективна мета керування власною фізичною активністю.

Для комплексного вирішення освітніх і виховних завдань програмою передбачено використання методу колового тренування. Протягом двох років програму застосовували в шести школах, схвалили вчителі фізичної культури і з інтересом виконували учні.

Ряд авторів [179; 201; 216] пропонували програму з фізичної культури, яка ґрунтується на основі теорії навчальної діяльності. Навчальна програма починається з вивчення генезису проходження культури людини і, зокрема, фізичної культури. Відповідно до вимог цієї програми учні встановлюють загальні зв'язки і закономірності, які властиві фізичній культурі. Згодом для закріплення і використання цих загальних закономірностей учні під керівництвом вчителя будують загальну модель. Наступний етап – оволодіння способами самоконтролю й оцінки результатів навчальної та оздоровчої діяльності. Після цього починається безпосередня робота щодо засвоєння знань, рухових дій, розвитку фізичних якостей.

Якщо на перших заняттях, коли відбувається засвоєння загальних закономірностей, моторна щільність занять і навантаження різко знижуються, то після цього кількість рухів різко зростає – щільність уроку досягає до 71 % за рахунок засвоєння вправ і скорочення часу на їх виконання. Розуміння суті занять посилює позитивну мотивацію учнів до виконання фізичних вправ.

У зв'язку з тим, що наявна програма фізичної культури була єдиною й обов'язковою для всіх регіонів країни і її розділи не враховували територіальних, кліматичних, місцевих умов, матеріальної бази шкіл, їх традицій, професійної підготовки вчителів, спортивної спеціалізації, відбулися певні зміни в змісті освіти. Зокрема, в окремих експериментальних програмах доповнено основні розділи іншими видами рухової активності учнів [14].

Шкільні програми з фізичної культури, що були створені в 90-х роках ХХ ст. [108; 167; 169; 280; 281], за своєю спрямованістю можна об'єднати в декілька груп.

Оздоровча спрямованість. У прихильників цього напрямку головною метою було загартування учнів, забезпечення достатньої рухової активності, розучування вправ, які можуть знадобитися їм під час майбутньої праці й відпочинку. Вони вважали, що уроки фізичної культури мають проводитися на свіжому повітрі; в режимі дня потрібно передбачати паузи для рухової активності; діти повинні залучатися до регулярних занять фізичними вправами після уроків.

Освітня спрямованість. Використовуючи зміст програми, вчителі фізичної культури повинні акцентувати увагу на формуванні у школярів рухових навичок та умінь, отриманні школярами знань про свій організм і фізичну культуру, поглибленому засвоєнню одного чи кількох видів фізичних вправ, видів спорту, оволодінні учнями методами самоконтролю фізичного стану та способами самостійного впливу на своє тіло.

Тренувальна спрямованість. Уроки фізичної культури, які проводяться за програмою цього напрямку, мають тренувальний характер, тому фізичне навантаження на таких уроках дещо більше, ніж на звичайних. За даними вчителів фізичної культури, які працювали у зазначеному напрямі, їх вихованці мали кращі показники фізичного розвитку і підготовленості порівняно з однолітками, які займалися за програмами фізичного виховання іншого спрямування.

Спортивна спрямованість. Спортивні педагоги, які притримуються такого підходу, особливо розповсюдженого останнім часом, вважають, що всі завдання шкільної фізичної культури можна вирішити на основі одного, певного виду спорту.

У 1970–1990 рр. педагоги-науковці та провідні фахівці з фізичного виховання А. Бобкін, М. Віленський, О. Ємець, В. Корецький, О. Петунін, І. Сіропегіна, Б. Шиян та ін. визначили принципи й зміст фізичного виховання, вимоги до змісту уроків фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах. Опубліковано навчальні посібники: «Теорія і методика фізичного виховання», «Методика проведення позакласної та позашкільної роботи з фізвиховання», «Теорія і методика викладання спортивних дисциплін», «Методика проведення наукових досліджень у галузі фізкультури й спорту» та ін.

Висновки до 4 розділу

1. Політична та економічно-господарська криза другої половини 70-х та 80-х років у Польщі, введення військового стану в країні негативно вплинули на стан здоров'я, рухову підготовленість та ефективність фізичного виховання молодого покоління. Поглиблення кризи фізичного виховання школярів було

також викликане відсутністю у значній частині шкіл, особливо сільських, відповідно підготовлених вчителів до кваліфікованого проведення навчальних та позакласних занять з цього предмета (в школах в ті часи не вистачало 10 тисяч вчителів фізичного виховання). Діагностика стану фізичної культури дітей та молоді у різних регіонах Польщі показала, що режим гіподинамії був звичним для їхнього способу життя.

2. Рішення з'їздів вчителів, всепольських науково-практичних конференцій з проблем фізичної культури і спорту, на яких їх учасники неодноразово зверталися до уряду та Міністерства освіти з пропозицією збільшити години на предмет «Фізичне виховання» у загальноосвітніх школах, не приносили очікуваних результатів. Увага органів фізичної культури та спорту була переважно спрямована на підготовку молоді (в клубах, спортивних секціях) до виступів на всепольських, міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх. Успішні виступи польських спортсменів підкреслювали перевагу соціалістичного ладу над капіталістичним у цій галузі. Все це негативно впливало на розвиток масової фізичної культури та спорту молодого населення країни. По суті в цей період не було зроблено суттєвих кроків щодо покращення стану здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості дітей та учнівської молоді порівняно з попередніми 50–60 роками ХХ ст.

3. Для фізичного виховання польських та українських школярів в 70–80-ті роки негативне значення мала концепція, яка як головний критерій оцінки школи у цьому напрямі виховання вважала спортивні досягнення учнів на різних позашкільних спортивних змаганнях. Внаслідок цього основна увага вчителів зосереджувалася на вузькій групі найбільш здібних зі спортивного погляду і добре фізично підготовлених учнях. У значній частині шкіл мало місце обмеження масових форм фізичної культури та спорту серед школярів й фізичне виховання обмежувалося здебільшого урочними формами, що спричинило значне скорочення факультативних занять із цього предмета, зменшення обсягу краєзнавчотуристичної та рекреаційної роботи з учнями.

4. Навчально-виховний процес у польських та українських школах у 70–80 роках характеризувався тим, що вчителі всіх навчальних предметів і фізичного виховання зокрема були обмежені у своїй педагогічній діяльності інструкціями Міністерства освіти та його органів щодо дидактичного процесу та організації позакласних занять з фізичної культури та спорту, обов'язковим використанням тих засобів фізичної культури, які рокомендували державні програми та інструктивні документи. Все це викликало формальне ставлення вчителів до навчально-виховних функцій, а також обмежувало інноваційність у їхній педагогічній діяльності.

5. У 1983 р. була видана нова шкільна програма з фізичної культури, яка вперше включала «навички та вміння самостійних занять», що акцентувало увагу вчителів на передачі відповідних знань, формуванні вмінь і навичок та їх застосуванні у рекреаційних заняттях. На початку 90-х років ХХ ст. вчителі отримали можливість відбирати засоби фізичної культури для кращого вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань відповідно до місцевих кліматично-географічних умов, матеріальної бази школи, рівня підготовленості учнів та інших чинників і реалізовувати їх у навчальному процесі з фізичного виховання учнів різних класів, а також складати авторську програму з фізичної культури.

РОЗДІЛ 5

РЕФОРМУВАННЯ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНІ НАПРИКІНЦІ ХХ – НА ПОЧАТКУ ХХІ СТ.

5.1. Сучасний стан фізичного виховання школярів у Польщі

Починаючи з 90-х років у більшості країн Європи розпочалося реформування середньої та вищої освіти, яке обов'язково передбачало модернізацію системи фізичного виховання школярів. Потреба реформувати систему освіти у європейських країнах була зумовлена переважно такими чинниками:

- неузгодженість змісту шкільного навчання з сучасними вимогами суспільства;
- брак єдності між змістом освіти та потребами, інтересами і бажаннями молоді;
- ерозія універсальних систем суспільних цінностей;
- педагогічний консерватизм значної частини вчителів, навчання яких було зорієнтоване переважно на запам'ятовування програмового матеріалу і не створювало належних умов для активізації учнів, їх творчості та самостійності;
- низька ефективність індивідуального підходу до учнів з боку педагогів у навчально-виховному процесі;
- домінування нудьги і страху в школах, що спричиняло низький емоційний стан учнів, авторитаризм керівників, а також агресію серед учнів [349].

Названі недоліки шкільної освіти були характерні для значної частини країн, які увійшли до Європейського Союзу. Тому не випадково у 90-х роках ХХ ст. у більшості з них розпочалося реформування середньої та вищої освіти.

Створення Європейського Союзу, який об'єднує 27 держав, передбачає тісну співпрацю між ними у галузях економіки, політики, культури, освіти дітей та молоді. Цей процес охоплює також інтеграцію систем фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. Однак реалізація цієї ініціативи викликає значні труднощі. Справа в тому, що у кожній країні існують свої національні підходи (концепції) щодо організації та змісту фізичного виховання школярів. У більшості країн Західної Європи ця навчальна дисципліна має назву «Фізичне виховання», а заняття спортом (спортивні гуртки та секції) проводяться в школах у позаурочний час і відвідують їх учні за власним бажанням. У всіх країнах Європейського Союзу, крім Ірландії, фізичне виховання є обов'язковим навчальним предметом у загальноосвітній школі.

У 1990 р. за ініціативою ФРН, Данії та Нідерландів було створено Європейське товариство фізичного виховання (European Physical Education Association – EUPEA). Його мета – вивчення досвіду фізичного виховання дітей та молоді європейських держав (переважно тих, які входять до Європейського Союзу), а також пошук найбільш ефективних способів удосконалення системи фізичного виховання школярів та студентів, надання консультацій спеціалістам у галузі фізичної культури і спорту з різних країн нашого континенту. Майже щороку за ініціативою EUPEA, що на сьогодні налічує близько 30 представників європейських країн, в тому числі і Польщі, проводяться науково-практичні конференції (конгреси), на яких обговорюються різноманітні питання фізичного виховання учнів шкіл та студентів вищих навчальних закладів.

На конгресі у Мадриді (1991 р.) було прийнято Декларацію EUPEA, з якою його учасники звернулися до урядів держав, що входять до Європейського товариства фізичного виховання. У Декларації наголошується, що предмет «Фізичне виховання» є одним з основних у навчальному плані загальноосвітньої школи: «Не може бути виховання дітей та молоді без фізичного виховання» [490].

Тому обов'язковим у системі освіти дітей та молоді кожної країни є такі принципові позиції:

1. Наявність навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у школах усіх типів.

1.2. Визнання і широке застосування фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах.

1.3. Забезпечення достатньої кількості годин з фізичного виховання у загальноосвітніх школах.

1.3.1. У початкових класах (діти до 11–12 років) уроки з фізичного виховання повинні проводитись щоденно.

1.3.2. У середніх та старших класах загальноосвітніх шкіл (гімназія, ліцеї) не менше 3-х годин на тиждень фізичного виховання.

1.4. Фізичне виховання, як важливий предмет початкової освіти учнів (особливо до 11–12 років), належить доручати спеціалістам фізичної культури, які мають відповідну підготовку у цій галузі (закінчили інститут фізкультури або факультет фізичного виховання вищого навчального закладу).

2. Важливо підтримувати ініціативи щодо відкриття нових навчальних закладів, які готують спеціалістів фізичного виховання та спорту.

3. Для аргументованого впливу на уряди та державні органи, які здійснюють організацію і контроль за цією галуззю освіти, необхідно широко розвивати обмін інформацією з питань фізичного виховання дітей та молоді між європейськими країнами.

4. Нагальною потребою є розробка європейського програмового мінімуму (базового компонента) з фізичного виховання школярів і створення належних умов до його впровадження у практику навчальних закладів.

5. Потрібно постійно підвищувати кваліфікацію вчителів фізичної культури європейських країн через курси, науково-практичні семінари, конференції при підтримці органів освіти цих держав.

6. Важливе також зміцнення контактів між представниками уряду та керівними органами європейських держав, які є кураторами фізичного виховання дітей і молоді у своїх країнах .

У Декларації відзначається, що ефективність фізичного виховання молодого покоління значною мірою залежить від чіткої, науково обґрунтованої програми з цього предмета, яка передбачає доступні засоби фізичної культури та спорту для учнів кожного класу, а також різні форми рухової активності. Це означає, що кожен з них, незалежно від віку, може виконувати корисні, цікаві і посильні для нього фізичні вправи, брати участь у рухливих та спортивних іграх, збагачувати свій руховий досвід, отримувати необхідні знання з валеології [490].

Результативність фізичного виховання учнів значно залежить від кваліфікації педагогічних кадрів, які відповідають за проведення уроків у загальноосвітній школі. Тому підготовка вчителів початкових класів з предметів, які відносяться до системи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, повинна передбачати не менше 1 тис. годин за період навчання їх в інституті. Майбутні спеціалісти фізичної культури і спорту, яких готують вищі навчальні заклади, повинні за час навчання засвоїти необхідний для них обсяг знань, умінь та навичок з науково-природничих, гуманітарних дисциплін та фахової підготовки в обсязі не менше 4 тис. годин протягом п'яти років.

Мадридська декларація була першим європейським громадським документом у галузі фізичного виховання дітей та молоді, який передбачав покращення системи навчально-виховної роботи з цієї дисципліни у загальноосвітніх школах і вищих навчальних закладах, а також включення європейських країн до єдиної уніфікованої системи освіти [405].

Після розпаду соціалістичного устрою в Польщі почалася активна перебудова у політиці, економіці та промислово-господарських галузях країни. На той час в освіті, охороні здоров'я, фізичній культурі та спорті не відбулося суттєвих змін, пов'язаних із їх модернізацією. На початку 90-х років основними організаційними формами фізичного виховання у всіх типах шкіл були два обов'язкові уроки, заняття з корегуючої гімнастики для учнів з вадами опорно-рухового апарату, заняття з лікувальної фізкультури для школярів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, і заняття в спортивних секціях у позаурочний час. Для дітей початкових класів, які мають вади постави, заняття з корегуючої гімнастики проводилися два рази на тиждень. В інших класах ці заняття організовували залежно від можливостей школи. За даними Міністерства народної освіти і спорту цією формою занять в той період було охоплено понад 500 тис. дітей. Однак ця кількість складала лише 25 % учнів, яким були потрібні ці заняття. Для їх проведення не вистачало приміщень, належного устаткування та відповідно підготовлених вчителів [411].

Міністерство народної освіти і спорту, враховуючи низьку рухову активність значної кількості школярів, з 1994 р. ввело у 10 тисячах шкіл країни позаурочні спортивно-рекреаційні заняття в (5–6 годин) на тиждень. Вони були зорієнтовані на дітей, які мали слабку фізичну підготовленість. До програми цих занять входили спортивні ігри, плавання (при наявності відповідних умов), різні

цікаві для дітей форми рекреації (рухливі ігри на свіжому повітрі, катання на лижах і ковзанах в зимовий період, короткотермінові туристичні походи). В організації цих занять, особливо з учнями основної школи, значну допомогу вчителю надавав Спортивний шкільний союз [436].

Наприкінці ХХ ст. у шкільній освіті Польщі відбулись значні зміни, які стосувалися також і модернізації системи фізичного виховання дітей та молоді. У 1996 р. парламент Польщі прийняв закон про фізичну культуру, який передбачав поступове збільшення обов'язкових уроків з фізичного виховання (до п'яти на тиждень) у всіх типах шкіл. Введення щоденних уроків з фізичного виховання передбачало таку модель їх реалізації для більшості польських шкіл: у розкладі уроків планується 3 год фізичного виховання, а інші – 2 години, які також обов'язкові, проводяться з учнями у позаурочний час (друга половина навчального дня). Зміст цих занять залежить від можливостей спортивної бази школи, географічних та кліматичних умов цього регіону, інтересів учнів, професійної підготовленості вчителя фізичної культури. Кожен учень сам вибирає, які факультативні заняття (у групі) він буде відвідувати. Вони можуть проводитись у вигляді: 1) рекреаційних і спортивних занять; 2) рухливих і спортивних ігор; 3) коригуючої гімнастики та лікувальної фізкультури; 4) плавання, аеробіки, художньої або спортивної гімнастики, туризму [477].

Для учнів, які мають здібності до занять спортом, у загальноосвітніх школах створюються класи з відповідного виду спорту, які передбачені програмою з фізичного виховання. Цією формою охоплено понад 55 тис. дітей і молоді. Крім того, близько 25 тис. юних спортсменів відвідує спортивні школи та школи спортивної майстерності (олімпійського резерву). Діяльність спортивних класів та спортивних шкіл фінансує Міністерство туризму. Слід також зазначити, що з 1989 р. в країні стали відкривати приватні загальноосвітні школи. Відповідно до статистичних даних їх є близько 2 тис., у них навчається понад 200 тис. учнів. До предмета «Фізичне виховання» в цих школах ставляться такі самі вимоги, як і в державних загальноосвітніх навчальних закладах [411].

Значним недоліком наявної системи фізичного виховання школярів є те, що у початкових класах уроки проводять вчителі-класоводи, які не мають належної кваліфікації (теоретико-методичної та особистої фізичної підготовленості). Вони не отримали під час навчання у вищих навчальних закладах відповідної професійної підготовки щодо організації та проведення уроків фізичного виховання з учнями молодших класів. До того ж, ці уроки в непогоду часто проводяться в коридорах і навіть у класах, а не в спортивних залах, які в той час зайняті переважно учнями IV–VI класів основної школи, де ці уроки проводять вчителі фізичної культури.

Періодично на сторінках педагогічної преси, у виступах науковців та вчителів на науково-практичних конференціях обговорюються питання про те, що два-три уроки фізичного виховання у початкових класах доцільно було б проводити спеціалісту фізичної культури. Адже період від 6 до 10 років є найвідповідальнішим у розвитку дитини і якщо в цей час вчитель не закладає належного фундаменту у фізичному розвитку, формуванні правильної постави, рухової підготовленості дитини, то у наступні роки це зробити значно важче [436].

У 1997 р. в Польщі розроблено «Національну програму здоров'я», де значну увагу приділено способам покращення стану здоров'я, руховій підготовленості і збільшенню фізичної активності всіх вікових груп населення країни. Ситуація зі станом здоров'я дітей, молоді та дорослого населення країни несприятлива (Б. Войнаровська, Ю. Харчевський та ін.). Мають місце захворювання серцево-судинної та нервової систем у школярів, високі показники смертності дітей під час народження та першого року життя, ожиріння учнів, студентів та дорослого населення (52,5 % чоловіків та 37,5 % жінок мають надлишкову вагу тіла). Понад 1 млн польської молоді мала хоч-би випадковий контакт з наркотиками, а близько 300 тис. уживає їх регулярно. Серед дорослого населення Польщі 45 % чоловіків і 25 % жінок регулярно палять. Турботу громадськості викликають високі показники паління серед дівчат та молодих жінок. За даними медичних обстежень серед випускників ліцеїв (молодь 17–18 років) не поодинокі випадки захворювання очей та інших органів і систем організму. Так, короткозорість зафіксована у 18 % юнаків і дівчат; 60 % молоді має карієс зубів; понижену життєву ємкість легень – 15 %, різного типу зміни ЕКГ – у 40 %, вади постави – у 65 % учнів [449].

Дослідження змісту режиму дня учнів основних шкіл та гімназій свідчать, що головним елементом проведення вільного часу від навчальних занять у школі є перегляд телевізійних передач, праця на комп'ютері та виконання домашніх завдань. Натомість тільки 8 % учнів регулярно відвідує спортивні секції в школах, спортивних клубах та товариствах. Сучасна школа не готує учнів до самостійного використання засобів фізичної культури у повсякденному житті. Причину цього слід шукати в невдалій реалізації шкільних програм з фізичного виховання, а також у недостатній професійній підготовці вчителів фізичної культури. Щодо студентів, то слід зазначити, що навчальна дисципліна «Рухова рекреація» у навчальних планах більшості вищих навчальних закладів мала обмежену кількість годин (15–30) і пропонувалась їм як факультативна [385].

Зважаючи на це, національна програма орієнтує директорів та педагогічні колективи шкіл на залучення не менше 50 % учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом у позаурочний час. Однак однією з суттєвих проблем, яка заважає розгортанню спортивно-масової роботи у загальноосвітніх школах, є матеріальна база. Серед сільських основних шкіл лише 30 % мають спортивні зали та 85 % фізкультурні майданчики, у міських школах ситуація дещо краща, понад 80 % з них мають спортивні зали, а близько 90 % фізкультурні майданчики [533].

Наприкінці ХХ ст. у Польщі розпочато фундаментальні соціально-економічні реформи та демократизацію всіх галузей суспільного життя. Одним із головних напрямів цих змін стало, починаючи з 1999 р., реформування системи освіти у Польщі. У реалізації різних функцій шкільної освіти з'явилися суттєві зміни: здійснено відхід від виконання школами загальнообов'язкової програми навчання, а Міністерство народної освіти і спорту залишило лише за собою право на визначення базового змісту знань, умінь та навичок з усіх навчальних дисциплін і складання обов'язкового навчального плану для основної школи, гімназії та ліцею [456].

Вчителі отримали право реалізувати у своїй педагогічній діяльності самостійно складені авторські програми, учням було дозволено використання альтернативних підручників. Педагогам була надана можливість вибору різноманітних навчальних та виховних програм. Це стосується також фінансування шкіл, до якого широко залучаються спонсорські кошти; організації платної позакласної роботи з учнями у різних формах (спортивні секції, красназавчо-туристична робота, гуртки з музичного та естетичного виховання та ін.). Децентралізація і поширення автономії кожної школи вважаються основними компонентами концепції нової реформи шкільної освіти Польщі.

Реформа системи освіти у Польщі була спрямована на те, щоб дати школі можливість краще реалізувати свої навчальні та виховні завдання, формувати активну позицію молодого покоління у суспільному житті, готувати його до творчої праці у сучасних соціально-економічних умовах розвитку країни. Молода людина, яка живе у світі постійного перегляду життєвих цінностей, динамічного розвитку промисловості, передозування інформацією та великої екологічної небезпеки, обмеження фізичної активності, хаосу, в системі ідеологічного виховання повинна мати іншу підготовку до її майбутнього дорослого життя. Вона повинна бути активною, творчою, мати почуття поваги до інших та гуманістичну мотивацію до своїх життєвих планів, бути зорієнтованою на емпатичну поведінку, діалог і порозуміння, бути самостійною і спрямованою на добрі вчинки і протидію злу. Відомий польський педагог К. Денек, підкреслюючи актуальність реформування системи шкільної освіти у зв'язку з сучасними вимогами суспільства зазначає: «Вимоги, які ставить людству ХХІ століття, може подолати тільки людина всебічно освічена, здатна до мислення в інноваційних та альтернативних категоріях, енергійна, справна, зорієнтована на загальнолюдські моральні цінності, яка вважає їх програмою свого життя, тобто людина гармонійна» [401, с. 6].

В основі нової реформи освіти була покладена реорганізація етапів навчання школярів. Починаючи з 1999/2000 н. р., шкільна освіта Польщі функціонує відповідно до такої структури: дошкільні заклади (*przedszkola*), які мають 0 класи (*zerówka*), 1–6 класи основної школи (*szkoła podstawowa*), 3-річна гімназія (*gimnazja*), 3-річний ліцей (*liceum*), 2–4-річна професійно-технічна школа (*szkoła zawodowa*) [449].

Розробка нових педагогічних технологій у навчанні та вихованні була зумовлена соціальним замовленням польського суспільства школі. У державній програмі «Основні напрями вдосконалення системи освіти» (2001 р.) підкреслено, що головним завданням школи є підготовка молодого людини до творчої і активної участі в суспільному житті. Це означає, що молодь повинна не тільки вміти користуватися технічними і культурними досягненнями сучасного світу, а й мати передусім потреби у постійному духовному розвитку та самовдосконаленні. Ця креативна роль молодого людини щодо зовнішнього світу охоплює не тільки галузі техніки, інформатики і користування матеріальними благами, а й формування особистих естетичних цінностей та надбання культури міжлюдських відносин [432].

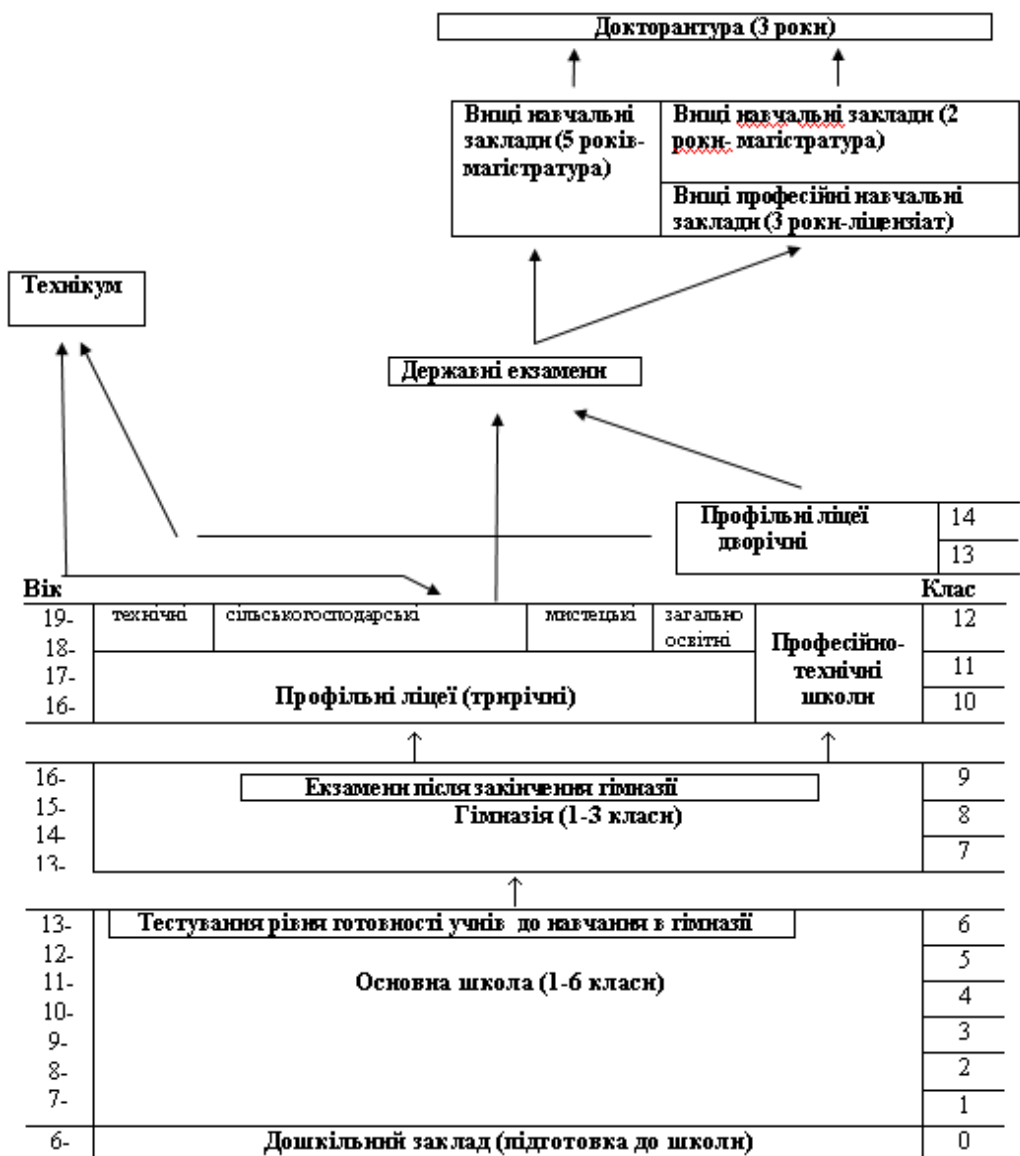


Рис. 5.1. Сучасна система освіти в Польщі

Орієнтація на середнього учня, яка раніше панувала в польській педагогіці, призвела до того, що система шкільної освіти була спрямована на виховання здебільшого пасивних людей (виконавців розпоряджень та наказів), які слабо володіли самостійним творчим мисленням. У сучасній педагогіці було взято курс на виховання активної і творчої особистості.

Концепція нової моделі школи, на відміну від традиційної, передбачає реалізацію таких функцій:

1. Орієнтація на особистість учня, його всебічний розвиток, підготовку до майбутнього дорослого життя. Спрямування педагогічної діяльності вчителя не тільки на інтелектуальний розвиток школярів, а й на їх емоційну сферу, покра-

щення стану здоров'я, рухової підготовленості, що забезпечує різнобічний і гармонійний розвиток дітей та молоді. Учень також повинен бути підготовлений до самореалізації власного потенціалу (інтелектуального, морально-вольового, естетичного, фізичного).

2. Обмеження навчання, яке спирається лише на підручники та перекази вчителем навчальної інформації для учнів. Оточення, насамперед школа та батьки, повинне стати не тільки головним джерелом знань, а й територією різноманітної діяльності школярів, що разом позитивно впливає на них і є суттєвим чинником в процесі формування особистих якостей характеру та переконань.

3. Навчання має опиратися на активність та самостійність учнів, поєднувати їх знання з діяльністю, де активність є обов'язковою умовою набування практичного досвіду. Різноманітність навчальних занять дає можливість долати однобічну інтелектуалізацію освіти та сприяє поглибленню особистістю інтеграції різних галузей знань.

4. Дидактичний процес повинен бути пристосований до індивідуальних і вікових анатомо-фізіологічних та психічних можливостей школярів. Це вимагає значного обмеження консервативних форм навчання на користь більш активної реалізації вчителем принципу індивідуального підходу у навчально-виховному процесі в школі [384; 449].

Важливою парадигмою сучасної школи є заміна авторитарного стилю у педагогічній праці з учнями на демократичний, створення доброзичливої атмосфери та поваги до них. У навчальному закладі повинна панувати солідарність дітей, бажання взаємодопомоги, відповідальності перед своїми однолітками за свої вчинки. Така організація навчально-виховного процесу вимагає скорочення дистанції між вчителем та учнем, максимального обмеження дисциплінарного покарання школярів, підтримки різних форм самоуправління, залучення дітей та молоді до процесу функціонування колективу класу. Важливою є також підготовка учнів до вирішення конфліктів між однолітками, а також розвитку їх здатності до самоконтролю.

Відповідно до нової концепції освіти з кожного навчального предмета визначений обсяг базових знань, умінь та навичок, які повинні опанувати учні. Міністерство народної освіти і спорту встановило базовий мінімум із предмета «Фізичне виховання», до якого можна додавати частину навчального матеріалу (шкільний компонент), що опрацьовує сам вчитель при складанні так званої «авторської частини програми». Однак не всі вчителі мають достатній педагогічний досвід, а також відповідну методичну підготовленість для самостійного складання авторської програми. Тому Міністерство народної освіти і спорту щороку пропонує 6–8 програм педагогів-новаторів з різних регіонів Польщі. Їх друкують значним тиражем і вони доступні кожному вчителю, тому він може обрати для себе будь-яку з них [402].

Основна (Podstawowa) програма складається з трьох компонентів:

- 1) мета, завдання навчання і виховання учнів;
- 2) зміст навчання (різноманітні засоби фізичної культури та спорту);
- 3) очікувані досягнення учнів у фізичному вихованні після закінчення кожного класу [385].

Тобто їх можна назвати стандартними вимогами до школярів, які пропонує Міністерство народної освіти і спорту. Однак контрольно-оціночні вимоги (тестові завдання) щодо перевірки засвоєння цих компетенцій учнями залежать від вчителя, який працює з ними. Стандартні вимоги, які ставляться перед учнями кожного класу, мають два рівні: мінімальний і поглиблений. У першому з них розміщено обов'язкові вимоги для кожного учня, а в другому – можливі досягнення його у навчанні з цього предмета.

Вчитель фізичної культури має можливість застосовувати власну технологію педагогічної діяльності у проведенні уроків. Тому при розробці своєї програми він повинен враховувати інтерес учнів щодо запропонованих фізичних вправ і певних видів спорту, матеріальну базу, географічно-кліматичні умови, у яких функціонує школа. Враховуючи потреби і зацікавленість учнів, авторська програма повинна містити такі засоби, які відповідають фізичній підготовленості дітей цієї вікової групи, зокрема, здібних учнів, що мають добру підготовку, дітей з середнім рівнем фізичної підготовленості, а також тих, які вимагають обмеження фізичних навантажень під час уроків фізичного виховання [68; 385].

Нова концепція фізичного виховання школярів передбачає реалізацію не тільки тих завдань, які пов'язані з формуванням рухових умінь та навичок учнів, а й засвоєння певних валеологічних знань, які є підґрунтям для впровадження засобів фізичної культури у повсякденний побут людини, турботи про збереження та зміцнення свого здоров'я. Вчитель фізичної культури повинен так побудувати свою працю з учнями, щоб вони мали можливість опанувати ті знання, сформувати ті вміння та навичками, які їм потрібні у дорослому житті. Крім того, від вчителя вимагається не тільки успішно реалізовувати освітні, виховні та оздоровчі завдання з предмета «Фізичне виховання», а й також бути суспільно активною людиною, яка вміє встановлювати ділові контакти з місцевими спортивними та оздоровчо-фізкультурними організаціями, брати активну участь у важливих спортивних подіях цього регіону, активно залучати до участі в них учнів своєї школи [464].

У польській педагогічній літературі в останні роки підкреслюється необхідність підвищувати увагу вчителів до реалізації виховного потенціалу засобів фізичної культури у профілактиці таких суспільних патологічних явищ, як алкоголізм, куріння, наркоманія. Міністерство народної освіти і спорту на підставі широкомасштабних досліджень у різних регіонах Польщі встановило, що за останні 10–15 років рівень здоров'я школярів знизився. Серед учнів різного віку поширюються захворювання органів дихання, погіршуються сенсомоторні функції організму. Наприклад, у початкових класах 30 % учнів хворіє на астму або має різні алергічні захворювання. Тому реалізація валеологічного виховання в школі надзвичайно важлива [464].

У навчальних планах польських шкіл не визначено окремого предмета «Валеологія» (Edukacja zdrowotna). Однак базовий стандарт для загальноосвітніх шкіл передбачає реалізацію змісту цієї дисципліни в процесі викладання інших предметів, так звана «міжпредметна стежка». Відповідального за реалізацію програм з валеології педагога-координатора призначає директор школи, функцію якого найчастіше виконує вчитель фізичної культури. Він координує діяльність вчителів різних навчальних дисциплін у школі, які повинні реалізувати під час викладання свого предмета також зміст валеологічної освіти [402].

Головна мета валеологічної освіти в польських школах – отримання учнями кожного класу певних знань, формування умінь та навичок, спрямованих на збереження та зміцнення особистого здоров'я. Загалом зміст валеології зосереджений на протидії несприятливим чинникам, які шкодять здоров'ю; формуванні гігієнічних навичок учнів, дотриманні ними відповідних вимог раціонального харчування, необхідності опанування власними емоціями, уміннями організувати власний відпочинок [533].

У сучасних програмах для учнів різних типів польських шкіл завдання фізичного виховання розподіляються на дві групи, одна з них стосується кожного учня, а друга група – завдання для вчителя і школи, що повинні бути реалізовані з колективом школярів.

Основні завдання для учня початкових класів:

- усвідомлення учнем потреби у всебічному розвитку, зміцненні власного здоров'я, удосконаленні фізичної підготовленості, набутті правильної постави;
- розуміння учнем негативних наслідків, які можуть мати місце через однобічний розвиток, недостатню фізичну підготовленість, дефекти постави;
- формування інтересу кожного учня та мотивації до різних форм рухової активності: прикладної, рекреаційної та спортивної.

Завдання вчителя фізичної культури та школи:

- надання учням знань, умінь та навичок, які дають можливість брати участь у тих формах рухової активності, що сприяють зміцненню здоров'я та удосконаленню фізичної підготовленості;
- створення сприятливих умов для гармонійного фізичного і психомоторного розвитку учнів, а також для проведення різних форм фізичного виховання дітей (спортивні об'єкти, інвентар та фізкультурне обладнання), які культивує школа;
- організація, у разі необхідності, занять з лікувальної фізкультури та коригувальної гімнастики для дітей із відхиленнями у стані здоров'я та вадами опорно-рухового апарату;
- проведення щоденних уроків фізичного виховання, які інтегруються з іншими шкільними предметами;
- забезпечення вчителів початкових класів підручниками та іншими методичними посібниками з фізичного виховання учнів 1–3 класів та спортивним одягом для проведення занять з фізичної культури.

Основні завдання для учня IV–VI класів основної школи:

- сприяння гармонійному психофізичному розвитку учня;
- формування почуття відповідальності за власне здоров'я і здоров'я інших;
- удосконалення власної фізичної підготовленості;
- оцінювання учнем власної постави тіла і рівня фізичної підготовленості відповідно до моніторингу розвитку їх моторики.

Завдання вчителя фізичної культури та школи:

- ознайомлення учнів з основними формами рухової рекреації, туризму, а також вибраними ними спортивними дисциплінами;
- створення у школі необхідних умов для удосконалення фізичної підготовленості, покращення стану здоров'я та фізичного розвитку учнів;

- стимулювання інтересу учнів до уроків фізичного виховання та різних форм рухової активності у позаурочний час (ігри, фізичні вправи, танці та ін.);
- організація занять із лікувальної фізкультури та коригувальної гімнастики для учнів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи та мають вади опорно-рухового апарату.

Основні завдання для учня гімназії:

- розуміння учнем сутності його зусиль, спрямованих на турботу про власне здоров'я, фізичний розвиток, справність і красу як універсальні цінності;
- формування відповідального ставлення учня до свого розвитку, справності і зміцнення здоров'я;
- сприяння всебічному фізичному й моторичному розвитку, удосконалення справності і гартування організму учня.

Завдання вчителя фізичної культури та школи:

- надання учням знань та умінь, потрібних для формування мотивації в необхідності систематичної фізичної активності, дотримання вимог гігієни і здорового способу життя;
- стимулювання інтересів учнів до різноманітних форм рухової активності (рекреації, туризму, спортивних дисциплін), які підтримують їх розвиток, особливо в період стабілізації постави тіла і формування фізичної підготовленості;
- проведення з учнями уроків фізичного виховання і організація занять загальнорозвиваючого і рекреаційно-спортивного характеру та різних форм туризму у позаурочний час;
- організація занять з лікувальної фізкультури та коригувальної гімнастики для учнів, які мають недоліки у стані здоров'я та вади опорно-рухового апарату.

Основні завдання для учня ліцею:

- закріплення та удосконалення знань про власне здоров'я, фізичну підготовленість та способи їх збереження і розвитку в процесі систематичного виконання різних форм спортивної, рекреаційної і туристичної активності;
- формування засобами фізичної культури та спорту таких морально-вольових якостей, як наполегливість, відповідальність, самодисципліна, повага до суперника («чиста гра»), вміння правильно вести себе в ситуаціях перемоги і поразки;
- розвиток мотивації учня до прийняття самостійних рішень щодо гармонійного фізичного розвитку з врахуванням індивідуальних функціональних і морфологічних особливостей його організму.

Завдання вчителя фізичної культури та школи:

- доповнення та закріплення знань, необхідних учням для застосування свідомої та систематичної фізичної активності як умови здорового способу життя і раціональної турботи про готовність організму до протидії негативним наслідкам цивілізації;
- привчання учнів до самостійних дій у напрямку гармонійного фізичного розвитку, а також піклування про належний рівень фізичної підготовленості;

- підготовка учнів до виконання функцій організатора і активного учасника різноманітних форм рухової активності, а також вболівальника спортивних видовищ;
- організація уроків фізичного виховання та факультативних занять з фізичної культури і спорту, де особлива увага приділяється різноманітним формам рухової активності учнів, які найбільш відповідають їм для широкого застосування рекреаційних форм у сім'ї [384; 436; 449].

Однією із суттєвих проблем шкільної освіти є те, що сучасна молодь втрачає інтерес до занять фізичною культурою та спортом, особливо за останні десять років. Це пов'язано з тим, що в країні зменшується фінансування на розвиток дитячого та юнацького спорту, утримання спортивних споруд (стадіони, басейни, туристичні бази та ін.), на придбання фізкультурного інвентарю та обладнання для загальноосвітніх шкіл, які повинні створювати сприятливі умови для масових занять дітей та молоді фізичною культурою і спортом. Широке розповсюдження телебачення, інтернету забирає чимало часу в молоді. До того ж, навчальні заняття (особливо в гімназіях та ліцеях) і виконання домашніх завдань вимагають значних психічних та фізичних зусиль від учнів і затрат часу.

При цьому слід визнати, що система фізичного виховання не вирішує повною мірою важливе завдання реформи школи – формування стійкої потреби учнів у систематичних заняттях фізкультурою та спортом. Фізична активність не займає найвищого місця в ієрархії особистісних цінностей молоді [490; 533]. Ставлення учнівської молоді до фізичної культури залежить від інтеграції навчально-виховного процесу з фізичного виховання у школі, позакласних та позашкільних занять з фізичної культури та спорту, в яких вони можуть брати участь, а також впливу на них однолітків та батьків [402].

Для визначення становлення молоді 16–18-річного віку до занять фізкультурою та спортом ми у 2006–2008 рр. провели дослідження, у яких взяли участь учні шести ліцеїв у Лодзинському воєводстві (305 осіб).

На основі аналізу анонімного анкетування було встановлено, що:

- 6 % учнів перебувають в активному руховому режимі понад 4 год щодня. До цієї групи належить переважно молодь, яка регулярно тренується у спортивних секціях клубів та систематично бере участь у змаганнях з ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол).
- 52 % молоді присвячує від 1 до 3 год активній руховій діяльності. До неї належить не тільки обов'язкові уроки фізичного виховання у ліцеї, а також прогулянки, заняття у танцювальних гуртках у будинках культури, регулярна фізична праця вдома (особливо в учнів, які проживають у сільській місцевості).
- 26 % юнаків та дівчат витрачають на різні форми активного відпочинку до 1 год у позашкільний час (прогулянки, катання на велосипеді, спортивні ігри з колегами та ін.).
- 16 % учнів вказало, що у них немає вільного часу на заняття фізкультурою і спортом та на інші форми фізичної активності у позашкільний час (у дні навчальних занять у ліцеї). Вони відвідують лише обов'язкові заняття з фізичного виховання, які передбачені розкладом навчального закладу.

Серед найбільш популярних захоплень як у хлопців, так і у дівчат можна виділити зустрічі з колегами, дискотеки, відвідування будинків культури, де відбуваються різні розважальні заходи для молоді.

На другому місці у відповідях дівчат була участь у культурному та духовному житті (відвідування костелу, кінотеатру, музею, театру та ін.), а також слухання музики.

На третьому місці – різноманітна фізична активність (заняття спортом, туризм, різні форми фізичної рекреації у вільний від навчальних занять час та ін.).

Серед інших способів проведення вільного часу як у дівчат, так і у хлопців – це телевізійні передачі, комп'ютер з інтернетом, книжки. Хлопці на друге місце поставили фізичну активність (заняття спортом та рухову рекреацію). Третє місце у них зайняли музика та участь у різних формах культурного життя.

Більшість (84 %) опитаних відповіли, що мотивація до систематичних занять фізичною культурою та спортом формується у них в процесі безпосередньої участі в цих заняттях, коли вони відчують приємність та задоволення від виконання запропонованих фізичних вправ, спортивних ігор та ін. 11 % респондентів проявило інтерес до фізичної культури спостерігаючи спортивні змагання на стадіоні (футбол, легка атлетика) або у спортивному залі (волейбол, баскетбол, ручний м'яч, гімнастика та ін.). У 5 % молоді мотивація до спортивних занять була сформована внаслідок читання газет, журналів, книжок та огляду телевізійних передач на спортивну тематику.

Можна зробити висновок, що найкраща форма залучення учнівської молоді до застосування засобів фізичної культури у повсякденному житті є безпосередня їх участь у різноманітних заняттях фізкультурою і спортом у позаурочний та позашкільний час.

Анкетування учнів ліцеїв показало, що головними мотивами, які спричинили їхній інтерес до фізичної культури та спорту, були: збереження доброго стану здоров'я; удосконалення особистої фізичної підготовленості; приємний та корисний спосіб проведення вільного часу (активний відпочинок); формування вольових якостей (сміливості, настирливості, сили волі, дисциплінованості та ін.) засобами фізичної культури та спорту; можливість покращити свої спортивні досягнення (рис. 5.2).

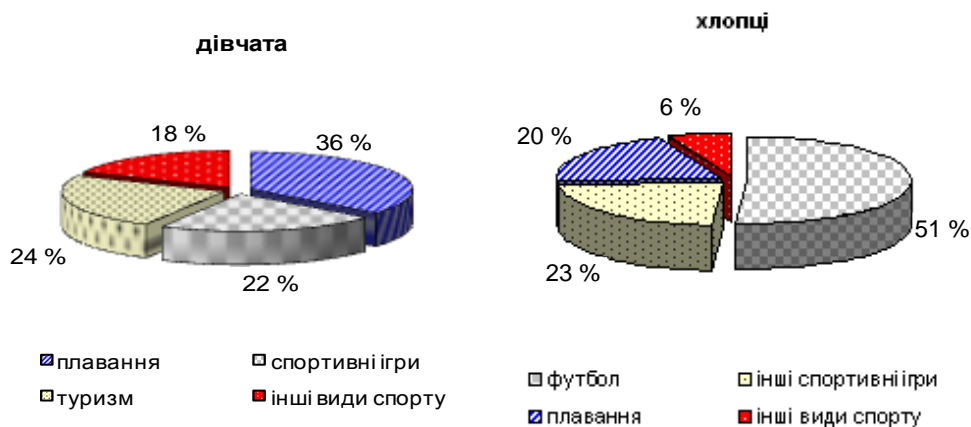


Рис. 5.2. Популярність видів спорту серед учнів польських ліцеїв

Найбільш популярними видами спорту, яким учні віддавали перевагу, були різні спортивні дисципліни залежно від статі молоді. Дівчата на перше місце поставили плавання – 36 %, на другому місці туризм – 24 %, на третьому – спортивні ігри (баскетбол, волейбол, бадмінтон), інші види спорту – 18 %.

Хлопці на перше місце поставили футбол – 51 %, на друге – спортивні ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, настільний теніс) – 23 %, на третьому – водні види спорту (плавання, веслування на байдарці) – 20 %, інші види спорту – 6 %.

В анкеті також були питання, які давали можливість виявити думку учнів щодо впливу регулярних занять фізичною культурою та спортом на їхнє навчання в ліцеї. 46 % респондентів вважає, що участь у таких заняттях не позначається негативно на їхніх успіхах у навчанні. 32 % учнів вважає, що регулярне виконання фізичних вправ позитивно впливає на їх розумову працездатність і дає можливість краще засвоювати навчальний матеріал під час уроків із загальноосвітніх предметів. 16 % респондентів не має власної думки з цього питання, а 6 % учнів гадає, що активна участь у спортивних заняттях забирає багато часу і тому може заважати добре їм навчатися (рис. 5.3).

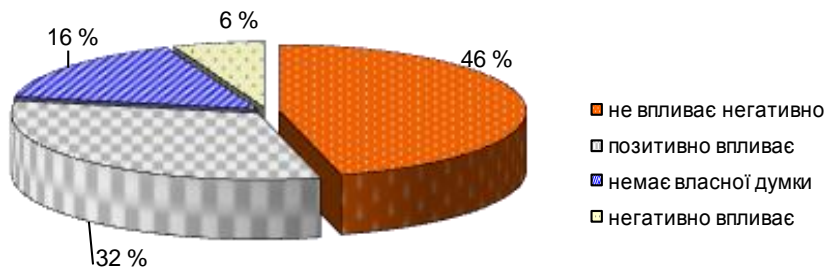


Рис. 5.3. Вплив занять фізкультурою і спортом на успішність учнів ліцеїв

Молодь також визначила головні чинники, які негативно впливають на їхню рухову активність у позаурочний час. До них відносяться: брак часу, що пов'язаний із навчанням у ліцеї та виконанням значної кількості домашніх завдань з різних предметів (41 %); немає відповідних умов для занять фізкультурою та спортом, належної спортивної бази (стадіон, басейн, фізкультурний зал та ін.), яка б була розміщена недалеко від місця їх проживання (36 %); низький інтерес учнів до занять фізкультурою та спортом (23 %).

На думку молоді, щоб активізувати їх участь у різних позакласних та позашкільних формах занять фізичною культурою та спортом, потрібно:

- збільшити кількість спортивних об'єктів та місць для виконання фізичних вправ – 42 %;
- покращити спортивну базу у ліцеї і збільшити кількість фізкультурного обладнання та туристичного інвентарю – 38 %;
- збільшити в школах кількість спортивних секцій та впровадити різні види спорту, які цікаві для молоді – 36 %;
- знизити ціни на спортивний і туристичний інвентар та його оренду – 32 %;
- проводити більше спортивно-масових заходів у ліцеї (змагання з різних видів спорту, зустрічі з видатними спортсменами, спортивні свята, туристичні походи та ін.).

Слід зазначити, що для більшості учнів, особливо сільської місцевості, школа є головним середовищем в організації спортивно-масової роботи у позаурочний час. Однак значна частина керівників шкіл та вчителів вважає, що введення щоденних уроків з фізичного виховання вирішить проблему ліквідації гіподинамії школярів. Потрібно при цьому пам'ятати, що навіть на тих уроках, які проводяться з високою моторною щільністю (75–80 %), учні перебувають в активному русі протягом 32–36 хв. Тому, на нашу думку, уроки повинні обов'язково передбачати практичні консультації для учнів, які засоби фізичної культури вони можуть застосовувати самостійно або зі своїми однолітками у позаурочний час та в сім'ї.

У модернізації системи фізичного виховання учнів різних типів шкіл Польщі відповідно до вимог реформи та закону про фізичну культуру головна роль відводиться вчителю. Він отримав значний шанс підняти у своїй школі фізичне виховання на більш високий щабель (це стосується передусім навчально-виховного процесу та позакласної спортивно-масової роботи), показати своєю працею його значущість для всебічного розвитку особистості учнів. Серед педагогічного колективу школи вчитель фізичної культури найбільше відповідає за стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість учнів. Він є генератором ідей, які спрямовані на підвищення ефективності розв'язання оздоровчих, освітніх та виховних завдань у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та позакласних заняттях з фізичної культури і спорту дітей і учнівської молоді.

Нова реформа освіти у Польщі стала стимулом для подальшого професійного розвитку вчителя. Міністерство народної освіти затвердило так звану Карту вчителя, в якій визначено такі ступені його кваліфікації: вчитель-стажист (*stażysta*), контрактник (*kontraktowy*), призначений (*mianowany*), дипломований (*dyplomowany*), а також почесний професор освіти [419].

1. Вчитель-стажист – цей ступінь отримує випускник навчального закладу, який не має педагогічного стажу. У першій рік його праці адміністрація школи призначає йому наставника з досвідчених педагогів, який допомагає молодому вчителю швидше адаптуватися до педагогічної діяльності у школі. Після закінчення навчального року кваліфікаційна комісія школи аналізує роботу цього вчителя, проводить з ним співбесіду і дає рекомендації для дирекції школи щодо подальшої його педагогічної праці за контрактом.

2. Вчитель-контрактник (час його праці обмежується 2 роками і 9 місяцями) повинен показати свої вміння у проведенні уроків фізичного виховання і успішній реалізації вимог програм у тих класах, де він працює; продемонструвати знання дидактики та методики виховання учнів засобами фізичної культури; вміти аналізувати уроки своїх колег, об'єктивно оцінювати проведення навчальних та позакласних занять з фізичної культури та спорту; знати організаційні основи функціонування школи, в якій він працює. Для отримання цієї кваліфікації вчитель проводить відкриті уроки, на яких, крім колег, присутні також представники адміністрації школи. Оцінка цих уроків має бути позитивною, щоб претендувати на наступний ступінь педагогічної кваліфікації. Крім того, вчитель-контрактник повинен скласти екзамен перед комісією відділу освіти.

3. Вчитель-призначений повинен вміти удосконалювати особисту педагогічну діяльність, об'єктивно оцінювати свою працю і вносити необхідні корективи

для усунення виявлених недоліків; брати активну участь у реалізації навчальних та виховних завдань, які поставлено перед школою, де він працює; вміти використовувати у своїй праці інформаційні і комп'ютерні технології; знати сучасні проблеми педагогіки, психології та методики фізичного виховання школярів; вимоги, що стосуються системи шкільної освіти (накази Міністерства народної освіти, регіональних органів), функціонування школи, а також вміти реалізувати їх у своїй діяльності. Для отримання наступного ступеня кваліфікації (після 2-х років і 9 місяців успішної педагогічної праці) він складає певну документацію, яку оцінює комісія воєводського (обласного) відділу освіти і в разі її позитивної оцінки вчителю надається ця кваліфікація.

4. Вчитель-дипломований (час його праці не обмежений) повинен самостійно складати й реалізувати програми удосконалення своєї педагогічної праці та підвищення ефективності виховного процесу в школі; вміти застосовувати інформаційні та комп'ютерні технології; ділитись своїм досвідом з іншими вчителями, особливо тими, хто має менший педагогічний стаж, проводити відкриті уроки для своїх колег; розробляти авторські програми для тих класів, де він працює; брати участь у регіональній кваліфікаційній комісії, знати іноземну мову, виконувати обов'язки методиста-консультанта для вчителів свого району (міста). Цю кваліфікацію присуджує комісія Міністерства народної освіти Польщі.

5. Почесний професор освіти – це звання надається вчителю дипломованому, який отримав цю кваліфікацію 10 років тому, має понад 20 років педагогічного стажу та ступінь доктора педагогічних наук, має певні досягнення у своїй праці (новаторські підходи в навчально-виховному процесі, публікації, виступи на науково-практичних конференціях та семінарах). Цю кваліфікацію присуджує Міністерство народної освіти Польщі [419].

Не викликає сумніву, що польська система фізичного виховання школярів на початку XXI ст. зробила значний крок уперед. Однак слід відзначити низку недоліків, які, на нашу думку, гальмують подальше удосконалення системи фізичного виховання школярів усіх вікових груп:

- певний консерватизм вчителів фізичної культури, особливо тих, хто працює в школі понад 20 років, вони не бажають змінювати свою технологію педагогічної праці відповідно до вимог реформи шкільної освіти;
- невідповідність матеріальної бази ряду шкіл, особливо в сільській місцевості, щодо сучасних вимог у реалізації системи фізичного виховання школярів;
- повільний темп модернізації системи професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах Польщі.

Проте слід констатувати, що система фізичного виховання учнів польських шкіл, незважаючи на недоліки, має достатній потенціал, як кадровий, так і науково-методичний, для успішної реалізації основних вимог реформи шкільної освіти, пристосування системи фізичного виховання до індивідуальних потреб та інтересів учнів, а також її узгодженості з сучасними нормами і критеріями фізичного виховання школярів країн Євросоюзу, до якого Польща вступила у травні 2004 р.

5.2. Система фізичного виховання дітей та учнівської молоді на сучасному етапі розвитку шкільної освіти в Україні

Головною рушійною силою розвитку суспільства є певні потреби. Їх виникнення зумовлене впливом на особу відповідних умов. Потреби визначають поведінку суспільства та окремої особи, їх ставлення до умов життя.

Розрізняють потреби особисті (однієї людини), групові (сім'ї, класу тощо) та суспільні (всього суспільства). Крім того, вони можуть бути матеріальними й духовними. Окремо можна виділити природні потреби в рухах і задоволенні інших фізіологічних функцій організму. Для забезпечення конкретних потреб у кожному суспільстві формуються відповідні системи. Вони являють собою сукупність певних елементів, організаційно об'єднаних в одне ціле спільною функцією для забезпечення тієї чи іншої потреби цілого суспільства, групи людей або однієї людини. Так, для забезпечення потреби в інтелектуальному розвитку створюється система освіти. Для своєї безпеки суспільство створює систему оборони, для лікування – систему охорони здоров'я і т. д. Для задоволення потреби у формуванні всебічно розвиненої особистості суспільство формує систему фізичного виховання.

Система фізичного виховання – це історично зумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який містить ідеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

Кожній суспільній формації притаманна своя система фізичного виховання, рівень розвитку якої залежить від рівня матеріальної і духовної культури суспільства.

Система фізичного виховання тісно пов'язана з системами освіти, охорони здоров'я, оборони, матеріального виробництва, культури, науки і розвивається під впливом змін, що відбуваються в них.

Система фізичного виховання входить до суспільного виробництва і впливає на нього опосередковано через суб'єкта виробничих відносин – людину. Вона задовольняє не тільки біологічні потреби в рухах, а й соціальні (формування особи, вдосконалення суспільних відносин). Зрозуміло, що, підпорядковуючись біологічним законам, при достатній руховій активності фізичний розвиток особи може здійснюватись природним шляхом без педагогічного втручання в цей процес. Але рівень рухової активності сучасної людини недостатній для забезпечення належного рівня її фізичних можливостей. Лише система фізичного виховання, реалізуючи свої специфічні функції, може цілком задовольнити потреби людей у руховій активності, забезпечивши їм високий рівень здоров'я і фізичної дієздатності [16; 19; 124; 145; 258; 262].

Реалізуючи свої педагогічні функції, система фізичного виховання здатна також вирішувати завдання морального, естетичного, інтелектуального розвитку, досягаючи успіху там, де виявляються неефективними інші системи.

Проте в самій системі фізичного виховання відображається все те, що пов'язане з соціальним, економічним і духовним життям суспільства. Чим вищий

рівень соціально-економічного розвитку суспільства, тим повніші цінності фізичної культури в житті його громадян, вища частка національного доходу, що використовується на фізичне виховання, вищий рівень здоров'я і довголіття людей.

Будучи частиною (підсистемою) системи виховання, національна система фізичного виховання сама складається з ряду взаємопов'язаних частин, окремих систем фізичного виховання, які відображають особливості фізичного виховання різних груп населення.

У цьому зв'язку для нас особливий інтерес становить система фізичного виховання дітей, спрямована на їх всебічне фізичне вдосконалення. Реалізуючи цю головну функцію системи, вчитель повинен сформувати систему фізичного виховання конкретного колективу школи. Для цього він насамперед відповідно до статті 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [142] повинен визначити зміст, форми й засоби рухової активності учнів, враховуючи місцеві умови та їх інтереси й запити. Далі потрібно визначити методи проведення занять з фізичної культури та організувати позанавчальну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчально-виховних закладів; громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості.

Українська національна система фізичного виховання має глибокі історичні корені [69; 267; 270; 304; 353] і висвітлена в багатьох наукових працях [69; 94; 103; 138; 224; 269; 324]. Проголошення державної незалежності України, принципів демократизації і гуманізації суспільного життя, нові політичні і економічні реалії були, на жаль, сприйняті частиною членів суспільства (в тому числі працівниками галузі фізичного виховання) як всюдозволеність і анархія. Інша частина фахівців відчула ностальгію за регламентаціями, решта розгубилась і виявила в цих умовах повну безпорадність.

На цьому фоні в суспільстві різко знизився інтерес до занять фізичними вправами, ослаблено управління процесом фізичного виховання в освітній галузі, стоять порожні і руйнуються спортивні споруди, знижується (і здебільшого не відповідає сучасним умовам) рівень компетенції фахівців фізичної культури. Одночасно зростає рівень захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, інших органів і систем організму дітей та підлітків [2; 4; 5; 63; 80; 89; 125; 191].

Інакше кажучи, система фізичного виховання молоді, вступивши в непримиренну суперечність з реальними потребами оновленого суспільства, породила кризові явища. Спроба розв'язати цю суперечність «косметичним ремонтом» старої системи фізичного виховання, підправити і доповнити її ідеологічні, програмово-нормативні й організаційні основи новими фізичними вправами, неадекватними організаційними інноваціями не дала позитивних результатів.

Отже, вихід з кризи вимагав концептуально нового методологічного підходу до розв'язання комплексної проблеми становлення і розвитку національної системи фізичного виховання школярів. Це було особливо важливо, оскільки основи фізичного і психічного здоров'я людини формуються у віці від народження до шістнадцяти років.

Сутність зазначеної методології полягала, по-перше, в тому, що слід було чітко визначити феномен кризового явища у фізичному вихованні і причини, що

породили його; по-друге, визначити напрями виходу з кризи та способи становлення національної системи фізичного виховання учнівської молоді.

Аналіз проблем фізичного виховання показував, що його кризовий стан зумовлений багатьма причинами. Перша була викликана соціально-економічною кризою, характерною для перехідного періоду від авторитарних до демократичних форм управління державою і суспільством та від колоніального стану до державної незалежності. Вона позначилась на фінансуванні, матеріально-технічному, медичному, кадровому забезпеченні, є об'єктивно минущою і не може суттєво змінити або зупинити розвиток фізичної культури.

Друга причина, яка суттєво визначила напрям розвитку фізичного виховання учнівської молоді на тривалий час, має глибокі історичні корені. Вона зумовлена зміною в 1917 р. суспільного устрою всієї Російської імперії, в тому числі і на українських землях. Зміна державного устрою поставила питання про призначення в цьому суспільстві фізичного виховання.

Спостереження за станом функціонування фізичної культури в Україні на тому етапі державотворення та системи фізичного виховання школярів дає право констатувати, що криза фізичної культури існує в частині її матеріального забезпечення та в неприйнятті молоддю жорстко заорганізованих («дисциплінарних») форм занять з їх прагматичною спрямованістю і утилітарними завданнями. Про це свідчить великий інтерес, який сьогодні виявляє молодь (та й доросле населення), до нетрадиційних видів фізичних вправ і систем тренувань. З іншого боку, на жаль, спостерігається і інша тенденція. На зміну тривалого невтручання органів управління фізичною культурою і спортом у системі освіти робиться спроба виходити з кризи шляхом посилення дріб'язкового керівництва і контролю за процесом фізичного виховання, замість розробки його принципово нової методології.

Аналіз об'єктивно наявної практики фізичного виховання, суперечностей і їх причин, національних традицій, використання класичних педагогічних теорій і ідей та власний педагогічний досвід дав нам підстави на початку 90-х років визначити такі концептуальні положення, що повинні лягти в основу процесу формування національної системи фізичного виховання молоді.

1. Ідеологія системи фізичного виховання школярів повинна формуватися на загальнолюдських цінностях і національних засадах з урахуванням регіональних особливостей та передового світового досвіду.

Визначаючи роль і місце фізичного виховання в загальній системі виховання, його мету, слід керуватися принципами природовідповідності гуманізму і демократизму цього процесу, його змісту, засобів та методів. Визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичної культури на сучасному етапі розвитку системи є забезпечення на заняттях творчої співпраці його учасників.

Принцип природовідповідності передбачає врахування закономірностей циклічності побутових, трудових і святкових явищ і процесів, характерних для життєдіяльності певної етнічної спільноти людей у конкретному природному середовищі.

Принцип природовідповідності є тією першоосновою, яка забезпечує досягнення гармонійного співвідношення між природою і людиною. Він вимагає врахування багатогранної і цілісної природи людини.

Демократизація процесу фізичного виховання вигідно відрізняється тим, що проблеми учнів вирішуються з їх активною участю. Вони обговорюють проблеми своєї діяльності, приймають рішення, вибирають оптимальний варіант, але при цьому залишають за вчителем право приймати остаточні рішення.

Демократичний стиль управління вимагає прояву певної терпеливості вчителя, врахування ним суджень учнів.

Реалізуючи принцип демократизму, вчитель постійно спілкується з учнями, знає їхнє особисте життя, довіряє їм. Учень, стикнувшись з труднощами, які не в змозі подолати самостійно, звертається за порадами до вчителя. За таких умов спілкування з учнями буде відвертим і довірливим, що принесе добрі результати в діяльності.

Демократизація допомагає в подоланні одноманітності організаційних форм фізичного виховання, забезпеченні всім його учасникам можливості брати участь у формуванні змісту, підборі засобів, виборі форм занять.

Педагогічні ідеї гуманізму, як відомо, народилися в епоху Відродження і природно відображали її риси, визначаючи характер педагогічних дій. Назвемо деякі з них:

- велика увага до дитини, як до людини, що розвивається. Це передбачає врахування вікових і психологічних особливостей, забезпечення тілесних покарань;
- турбота про здоров'я і належний фізичний розвиток людини. У зв'язку з цим підкреслювалась необхідність занять гімнастикою, військовими вправами, плаванням, їздою верхи, фехтуванням, стрільбою з лука, боротьбою, полюванням;
- посилення розумового розвитку, врахування інтересів дитини в навчанні;
- підкреслення ролі морального виховання, без якого не дасть користі будь-яке знання;
- піднесення ролі вчителя в суспільстві.

Невипадково в школі педагога-гуманіста Вітторіно да Фельтре, яку він назвав «Будинком радості», велика увага приділялась фізичному розвитку вихованців. Для цього тут використовувалися рухливі ігри, їзда верхи, боротьба, фехтування, стрільба з лука, плавання. Велике значення надавалося загартуванню.

На думку Мішеля Монтена, фізичне виховання повинно робити вихованця сильним, витривалим, загартувувати його і таким чином розвивати в ньому душевну велич і міцність духу.

Таким чином гуманізація процесу фізичного виховання проявляється в зміні форм спілкування, відмові від насильницьких методів у стосунках з учнями; створенні умов для усвідомленої участі в навчальному процесі його учасників; відповідності завдань, засобів і методів можливостям тих, хто займається, їх досвіду, рівню досягнень й інтересів; створенні умов кожному учаснику педагогічного процесу для повного розвитку своїх фізичних і духовних здібностей; перенаціленні учнів з результатів навчання на способи їх досягнення.

2. Шкільна фізична культура набуває сенсу і цінності для кожного конкретного учня лише за умови його включення в процес соціалізації через засвоєння її специфічного змісту як частини загальної культури нації. Адже в руховій діяльності моделюються і віддзеркалюються людські взаємовідносини, і в цьому

контексті вона є засобом формування особистості, її свідомості й культури. Без рухових дій не розгортаються психічні процеси, які, сформувавшись, керують руховою сферою людини і вдосконалюють її.

3. Фізичне виховання школярів є провідною ланкою єдиної системи взаємопов'язаних і взаємообумовлених рівнів фізкультурної освіти дітей і молоді. При формуванні її завдань і реалізації змісту слід керуватися сучасними вимогами до фізичного виховання, враховувати вікові та статеві особливості учнів.

4. У процесі фізичного виховання його специфічними засобами, методами і формами комплексно вирішуються завдання патріотичного, розумового, морального, художньо-естетичного виховання.

5. Визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичної культури в школі є забезпечення на заняттях взаємної поваги, взаємодовіри та співпраці вчителя й учнів як запоруки виховання активної творчої особи, здатної самостійно приймати рішення і реалізувати їх у процесі життєдіяльності.

6. Зміст фізичного виховання школярів може бути представлений у вигляді таких основних блоків: знання, способи рухової діяльності, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності. Він визначається навчальними програмами всіх рівнів і забезпечується навчальними посібниками та дидактичними матеріалами.

7. Будуючи навчально-виховний процес за принципами демократизму і гуманізму, слід забезпечити участь у формуванні його змісту учителів і учнів; прагнути до досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти, розвитку і підготовленості тих, хто займається фізичними вправами; виявити обдарованих з фізичного погляду дітей та підлітків і надавати їм можливість розвинути свої здібності. Це досягається через безпосередню участь середніх загальноосвітніх навчальних закладів у формуванні навчальних програм.

8. Практична реалізація завдань фізичного виховання здійснюється на спеціально організованих заняттях. Серед інших урок є головною формою занять. При формуванні системи фізичного виховання школа визначає конкретні форми позаурочних занять і засоби рухової активності учнів, що відповідають їх інтересам, останнім досягненням науки і культури, передовим педагогічним технологіям, традиціям і конкретним умовам їх проведення.

9. Вагомим важелем підвищення ефективності фізичного виховання, прояву активності, ініціативи і творчості учнів є оцінка їхньої діяльності. Вона повинна відповідати праці школяра, вкладеній у досягнення не якогось загального нормативу, а індивідуально можливого результату в засвоєнні теоретичних знань, методичних умінь, практичних навичок, розвитку фізичних якостей.

10. Одним із пріоритетних напрямів формування національної системи фізичного виховання є вдосконалення методики фізичного виховання неповносправних дітей, аномальних та тих, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп, на основі реалізації психолого-педагогічних і психолого-фізіологічних теорій навчання, виховання і розвитку особистості.

11. Для індивідуальної діагностики фізичної підготовленості учнів використовуються структуровані тести. Результати тестування є підставою для внесення коректив у процес фізичного виховання для досягнення належного рівня фізичної підготовленості дітей і молоді, а не для оцінювання.

12. Фізичне виховання школярів є базою, на якій формується уявлення дітей і молоді про норми і правила здорового способу життя, виховується звичка до його ведення.

13. Формування національної системи фізичного виховання школярів вимагає нового змісту та пошуку ефективних форм, засобів і методів підготовки та підвищення кваліфікації шкільного вчителя, оскільки гуманістичні цінності освіти передбачають зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання на особистісно орієнтовану.

Особистісно орієнтована система шкільної освіти вимагає будувати навчально-виховний процес на діагностичній основі, тобто спочатку – діагностика, а потім – засоби впливу.

Особистісно орієнтована система навчання цілеспрямовано створює нову педагогічну етику. Ця етика:

- змінює позицію учнів і вчителів у спілкуванні, установлює не рольове, а особистісне спілкування (підтримку, співчуття, утвердження людської гідності, довіру);
- зумовлює потребу діалогу як домінуючої форми навчального спілкування, спонукає до обміну думками, враженнями, моделювання життєвих ситуацій;
- передбачає спеціально сконструйовані ситуації вибору, авансування успіху, самоаналізу, самооцінки, самопізнання, навчальний матеріал, який має особистісне значення у цьому віці.

Найголовніше, що ця етика передбачає оволодіння вчителем різними варіантами перебудови навчального процесу. Сучасний вчитель має знати не один універсальний, а кілька способів досягнення мети.

Отже, основними ознаками особистісно орієнтованого навчання є багатоваріантність методик, уміння організувати навчання одночасно на різних рівнях складності, утвердження всіма засобами цінності фізичного й емоційного благополуччя, позитивного ставлення учнів до світу.

14. Формування дієвої національної системи фізичного виховання вимагає вивчення і творчого осмислення багатой спадщини народної педагогіки та праць видатних українських педагогів і організаторів тіловиховання в минулому. Велике значення належного фізичного розвитку дітей зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. Сила і витривалість, стійкість і спритність у народі високо цінувалися. Тому ці риси батьки прагнули виховати у дітей. Крім того, народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку, що вдала підтримка фізичного розвитку дитини сприяє виробленню таких важливих рис, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, впевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до переборення труднощів [310–312]. Кожен розумів, що фізично загартована людина рідко хворіє, може стійко переносити холод і спеку, погодні й життєві негоди, витримувати тривале фізичне навантаження.

Висунуті концептуальні положення зумовлюють нове розуміння змісту шкільного предмета «Фізична культура», покликаною забезпечити загальну

фізкультурну освіту учнів загальноосвітніх шкіл. Таким предметом є рухова діяльність особи, спрямована на вдосконалення її внутрішньої природи і задоволення потреби в активній творчій життєдіяльності.

Метою загальної фізкультурної освіти є формування наукового світогляду учнів у сфері фізичної культури, оволодіння ними засобами, методами і формами індивідуальної рухової діяльності, забезпечення уміння цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного і фізичного вдосконалення, зміцнення і збереження здоров'я протягом життя [38; 139; 146; 291; 329].

Досягнення мети здійснюється в таких умовах навчально-виховного процесу, в яких учня поетапно переводять з об'єкта («вчись у вчителя») в суб'єкт («учись бути вчителем») діяльності [215]. Останнім часом проблемі суб'єктності школяра як учасника навчального процесу приділяється багато уваги (див., наприклад, В. М. Галузинський, М. Б. Євтух, 1995 [81]; І. А. Зязюн, 1989 [245]). Однак найбільш поширеним у педагогічних колах є уявлення про суб'єктність дитини у процесі самовиховання [43; 51; 52; 366]. Сама ж специфіка цієї діяльності передбачає панівну роль її «головної діючої особи». На нашу думку, доцільно вести мову про суб'єктність учня в процесі фізичного виховання в стінах школи. При цьому, вживаючи термін «суб'єкт», ми маємо на увазі не лише існування природно притаманних людині мотиваційної сфери, внутрішнього суб'єктного простору особистості (в такому разі здається, що суб'єктність як «самовираз» виникає сама по собі, варто вчителю «відійти в бік»), а передбачаємо активну роботу вчителя зі створення суб'єктивної позиції вихованців.

З іншого боку, при аналізі педагогічного процесу беззастережно вважається, що вчитель є його суб'єктом. Але чи це насправді так? Чи завжди вчитель залишається суб'єктом щодо теоретичних засад та методичних рекомендацій? Чи вдасться йому втримати таку позицію в ситуації, коли учень є активним учасником, «співавтором» уроку? Чи достатньо у вчителя засобів підтримки, реалізації, заохочення суб'єкт-суб'єктних відносин в діаді вчитель-учень? І чи достатньо у дитини засобів для того, щоб бути «насправді суб'єктом», активним співпрацівником вчителя на уроці? Інакше ми матимемо ситуацію, в якій вчитель «нібито радиться з учнями» і «закликає їх бути активними», а учні «нібито співпрацюють з учителем».

Зазначимо, що термін «засоби» ми застосовуємо тут в його загальнопсихологічному значенні. Його вперше запровадив видатний психолог сучасності Л. С. Виготський, а в останні роки він набув масового застосування в світовій психолого-педагогічній науці, де зараз активно обговорюється проблема розвитку метакогнітивних функцій учня і вчителя як розумових здібностей, що можуть бути застосовані для вирішення найширшого кола проблем і завдань, пов'язаних, зокрема, із навчальним процесом.

Досліджуючи роль дорослого в розвитку дитини, Л. С. Виготський вказує, що найбільш продуктивним способом активізації такого розвитку є формування «культурних засобів», які дають змогу якісно змінити психічні функції і діяльність дитини, перетворивши їх із натуральних (природних) у культурні [77].

Саме таке тлумачення ідеї розвитку і повинно відіграти основну роль при визначенні стратегії навчального процесу з фізичного виховання учнів.

На нашу думку, «культурним засобом», здатним уможливити суб'єктність дитини в процесі фізичного виховання, є власне фізична культура, на форму-

вання якої і повинна бути передусім спрямована робота вчителя (зауважимо, саме фізичної культури за шкільними навчальними планами).

Лише в такому разі може йтися про достеменну співпрацю вчителя і учня в процесі фізичного виховання, а не про псевдодемократичність, яка нерідко перетворюється на відверте потурання. Лише «фізично культурна» людина може бути суб'єктом не тільки самовиховання, а й залишатися ним у виховному процесі, що здійснюється за участю іншого суб'єкта (вчителя). То ж перед учителем стоїть ніби подвійна мета – формування фізичної культури учнів і впровадження, спираючись на неї, суб'єкт-суб'єктних взаємин на уроці. Це накладає додаткові вимоги до його професійної підготовленості.

Повертаючись до вчення Л. С. Виготського, зазначимо, що і вчитель повинен оволодіти засобами побудови власної діяльності, професійної рефлексії (аналітичного ставлення до власної професійної діяльності). Таким чином, професійні рішення приймаються не на підставі безпосередніх емоційних реакцій, а опосередковано, через специфічно-професійні вміння. Тому не випадково останнім часом вчені-педагоги все послідовніше підкреслюють необхідність активізації суб'єктної позиції студента – майбутнього вчителя, зокрема, спеціаліста фізичної культури [136]. У зв'язку з цим постає проблема формування педагогічної свідомості майбутніх фахівців [245].

Традиційно під час аналізу будь-якої діяльності виділяють дві її сторони – мотиваційна та операціональна (О. М. Леонт'єв, Д. Б. Ельконін), між якими існують складні взаємозалежності. Особливо гостро проблема взаємозв'язку двох вказаних аспектів стоїть при аналізі такої практичної діяльності, як педагогічна. У вітчизняній психолого-педагогічній літературі традиційно підкреслюється пріоритет мотиваційної сфери. Однак брак необхідних професійних умінь в арсеналі молодого педагога (рефлексивних, діагностичних, аналітичних) породжує фрустрацію, невпевненість у собі і, як наслідок, захисно-звинувачувальну позицію стосовно дитини. Саме «бідність професійного репертуару» молодого педагога почасти стає причиною формування авторитарної професійної позиції, а також регідності – небажання і нездатності змінюватися, рости в особистісному та професійному аспектах.

Саме тому проблема гуманізації педагогічної діяльності повинна вирішуватись одночасно в двох напрямках: формування свідомо суб'єктної професійної позиції у майбутніх вчителів, а також збагачення функціоналу вчителя.

Вагомих успіхів у розвитку фізичної культури можна досягнути лише за умови його надійного правового, програмового та нормативного забезпечення, що виражається в конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту. До них належить: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (далі Закон), Державна програма розвитку фізичної культури, Державні вимоги до фізичного виховання, навчальні програми для всіх ланок системи (починаючи з дітей дошкільного віку і до військовослужбовців), національна спортивна класифікація, Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України та ін. нормативні документи [109; 110; 111; 112; 115; 142; 228; 265; 277; 352].

Перший Закон України «Про фізичну культуру і спорт» Верховна Рада України прийняла у грудні 1993 р. [143]. Через 16 років було прийнято другий

Закон, який набрав чинності з 1 січня 2011 р. [142]. Обидва Закони визначають цінність фізичної культури і спорту для здоров'я, фізичного і духовного розвитку населення, утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Відповідно до Закону держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту через формування державної політики в цій сфері, створення відповідних державних органів та умов їх функціонування. Закон гарантує права громадян на заняття фізичною культурою і спортом; визначає і характеризує сфери та напрями впровадження фізичної культури.

Окремі розділи Закону визначають правові засади функціонування сфери спортивної діяльності та самоврядування у галузі фізичної культури і спорту.

Процес фізичного виховання у сфері освіти регламентувався 12-ю статтею Закону. Новий Закон правові засади фізичного виховання визначає статтею 26.

Відповідно до статті 41 (54) особи, винні в порушенні законодавства про фізичну культуру і спорт, несуть дисциплінарну адміністративну або кримінальну відповідальність.

Відповідно до статті 26 нового Закону мета фізичної культури у сфері освіти – забезпечення розвитку фізичного здоров'я учнів та студентів; комплексне формування розумових і фізичних здібностей особистості; вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту; безперервності цього процесу протягом усього життя» [143].

Фізична культура ґрунтується на державних стандартах, покликаних забезпечити науково обґрунтовані норми рухової активності дітей та молоді, враховуючи стан їхнього здоров'я та рівень фізичного і психічного розвитку.

Заняття з фізичної культури у всіх закладах освіти є обов'язковими і здійснюються відповідно до навчальних програм.

Уроки у загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень. Однак місцеві державні та самоврядні органи можуть запроваджувати додаткові уроки фізичної культури.

Обов'язковими є також заняття з фізкультурно-оздоровчої реабілітації учнів і студентів з інвалідністю.

Визначальною позицією цієї статті Закону, яка дає змогу вчителю фізичної культури реалізувати у своїй роботі принципи демократичності та гуманізму, є надання права загальноосвітнім та професійно-технічним навчальним закладам «з урахування місцевих природних умов, інтересів учнів самостійно визначати зміст, форми і засоби їх рухової активності, методи проведення занять з фізичної культури та організувати позаурочну фізкультурно-спортивну роботу за участю позашкільних навчальних закладів, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості».

Керівники навчальних закладів відповідно до цієї статті зобов'язані забезпечити створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів.

Проголосувавши за Закон, Верховна Рада України 24.12.1993 р. прийняла Постанову «Про порядок введення в дію Закону України “Про фізичну культуру

і спорт»», якою забов'язала Кабінет Міністрів України до 01.06.1994 р. прийняти державну програму розвитку фізичної культури і спорту.

Для підготовки тексту програми Міністерство України у справах молоді і спорту сформувало робочу групу, яку очолив професор Р. Раєвський. До її складу увійшли професор Е. Вільчковський, М. Зубалій, С. Канішевський, Б. Шиян.

Державна програма розвитку фізичної культури (далі Програма) [107] спрямована на практичну реалізацію Закону. Її перший розділ присвятили короткій характеристиці значення і стану розвитку фізичної культури і спорту в країні. Так, було відзначено, що фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного спортивного авторитету України.

Однак, вказують автори, в країні недооцінюють соціально-економічну, оздоровчу і виховну роль фізичної культури і спорту, немає чітко скоординованої програми взаємодії різних державних структур і громадських організацій, які беруть участь у фізкультурно-спортивному русі, що негативно позначається на здоров'ї населення і соціально-економічному розвитку держави.

Дуже мало уваги приділялося фізичному вихованню у середніх загально-освітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах і в сім'ях. Не задовольняється природна біологічна потреба дітей, учнівської і студентської молоді в руховій активності, як наслідок, 80 % дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожен третій юнак у 1993 р. за станом здоров'я не був призваний на військову службу. На жаль, це питання не займає належного місця в роботі місцевих органів державної виконавчої влади та органів місцевого самоврядування.

У фахівців викликало занепокоєння різке зниження рівня організації фізкультурно-оздоровчої роботи на селі та за місцем проживання, скорочення мережі фізкультурно-оздоровчих і спортивних центрів, клубів та об'єднань. Тільки за останні три роки припинили свою діяльність більш як 900 дитячих і підліткових фізкультурно-оздоровчих клубів при ЖКГ, скорочено 590 посад педагогів-організаторів спортивної роботи з населенням за місцем проживання, більше 3,5 тис. інструкторів фізичної культури у трудових колективах.

За цей час в країні значно скоротилась мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, кількість національних змагань і навчально-тренувальних зборів. Висококваліфіковані фахівці переходили в інші сфери діяльності та виїжджали на роботу за кордон.

Незадовільно розвинута матеріально-спортивна база у сільській місцевості, де на 53 села припадає тільки один стадіон, на 25 сіл – один спортивний зал, на 715 – один критий плавальний басейн. Майже 60 % населених пунктів не має спортивних споруд, а ті, що є, не відповідають елементарним санітарно-гігієнічним і технічним вимогам. І як результат – тільки троє із ста сільських дітей мають можливість займатися в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Аналіз становища, що склалося, дав підставу авторам Програми зробити висновок про наявність і розвиток таких негативних тенденцій у фізкультурно-спортивному русі:

- недооцінка ролі масової фізичної культури і спорту в соціальному розвитку суспільства, гармонійному удосконаленні особи, утвердженні здорового способу життя;
- зменшення питомої ваги позаурочних занять з фізичного виховання в середніх загальноосвітніх і професійних навчально-виховних закладах та обов'язкових занять у вищих навчальних закладах;
- руйнування ефективних форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи в трудових колективах, за місцем проживання, в місті та на селі. Значне скорочення штатних фізкультурно-спортивних працівників;
- комерціалізація фізкультурно-спортивної галузі та виділення професійного спорту в окрему сферу;
- значне відставання фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи, особливо в сільській місцевості;
- зменшення державних інвестицій на утримання, реконструкцію і будівництво фізкультурно-спортивних об'єктів, виробництво спортивного одягу і взуття, інвентарю і обладнання, руйнування матеріально-технічної бази, її використання не за призначенням, підвищення цін на фізкультурно-оздоровчі та спортивні послуги;
- неналежне фінансування наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту та підготовки науково-педагогічних кадрів;
- зниження інтересу профспілкових та інших громадських організацій до проблем розвитку фізичної культури і спорту.

Враховуючи стан та основні напрями розвитку фізичної культури і спорту в Україні, метою цієї Програми, стратегічною щодо фізичного виховання, автори вважали створення необхідних соціально-економічних, нормативно-правових, організаційно-технічних умов та забезпечення антикризових заходів щодо підвищення життєздатності сфери фізичної культури і спорту, її реформування в ході адаптації до ринкових відносин.

Основними завданнями Програми було визначено:

- подальше зміцнення здоров'я дітей на принципах здорового способу життя, посилення впливу фізичної культури і спорту на підвищення продуктивності праці та профілактику правопорушень;
- збереження і подальше удосконалення матеріально-спортивної бази, підготовка фахівців фізичного виховання і спорту, науково-методичного та інформаційного забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності.

Визначивши мету і завдання Програми, автори висловили впевненість, що її виконання створить умови для поліпшення фізичного потенціалу і здоров'я нації, оптимізує фізкультурно-спортивний рух в країні, прискорить процес його адаптації до ринкових відносин, дасть змогу Україні вийти на рівень світових показників фізичного розвитку людей та спортивних досягнень.

Одним із найважливіших напрямів розвитку фізичної культури і спорту Програма визначила фізичне виховання і фізкультурно-оздоровчу діяльність у навчально-виховній сфері, яка має закладати основи фізичного та духовного здоров'я учнівської і студентської молоді та забезпечити органічне поєднання процесу фізичного виховання з інтелектуальним, духовним та естетичним.

У заходах із поліпшення фізичного виховання і фізкультурно-оздоровчої діяльності у навчально-виховній сфері Кабінет Міністрів забор'язав Міносвіти, МОЗ, Мінмолодьспорт:

1. У 1994–1995 рр. розробити державні вимоги до фізичного виховання дітей у дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах.

2. У 1995 р. забезпечити розробку науково обґрунтованих обсягів рухової активності для дітей дошкільного віку, учнів і студентів з використанням урочних, додаткових, факультативних, самостійних видів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Встановити, що фізичне виховання є обов'язковою дисципліною для всіх типів навчально-виховних закладів незалежно від форм власності. Ввести обов'язкові заняття з фізичної культури в усіх дошкільних виховних та інших закладах освіти таким обсягом: в дошкільних виховних закладах – щоденно; в середніх загальноосвітніх і професійних навчально-виховних закладах – не менше 3 год на тиждень; у вищих навчальних закладах – не менше 4 год на тиждень.

3. Протягом 1995–1996 рр. розробити систему тестів та оціночних нормативів і вимог до фізичного розвитку, обсягів рухової активності та рівнів фізичної підготовки дітей дошкільного віку, учнів і студентів.

Ввести єдиний «Паспорт здоров'я», заліки з фізичної культури в 5, 9, 11 класах середніх загальноосвітніх, навчально-виховних закладів і передбачати їх протягом всього періоду навчання у професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах незалежно від форм власності.

4. Протягом 1994–1997 рр. визначити норми наповнення навчальних фізкультурно-оздоровчих груп з урахуванням санітарно-гігієнічних норм і вимог техніки безпеки в такій кількості: для дошкільного віку – 6–12 чоловік; для учнів – 15–20 чоловік; для студентів – 10–15 чоловік.

5. Починаючи з 1994 р. постійно забезпечувати умови для фізкультурно-оздоровчих занять особам, які підвищують професійну кваліфікацію в різних формах післядипломної освіти.

6. У 1994 р. організувати школи здоров'я і фізкультурно-оздоровчі та лікувальні групи на базі дошкільних виховних та інших закладів освіти поліклінік і диспансерів для спільних занять дітей і батьків, звернувши особливу увагу на тих, які проживають в екологічно несприятливих зонах.

7. Починаючи з 1994 р. створювати при середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах автоматизовані діагностичні консультативні кабінети для розроблення індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять учнів та студентів.

Зрозуміло, що прийняття Програми не є запорукою її ефективної реалізації. Остання вимагає багато зусиль і системної праці державних громадських органів управління галузі, науковців, практиків. На жаль, в перші роки незалежності такої праці не було, що призвело до несвоєчасного виконання окремих позицій або і нерозв'язання окремих проблем. Про незадовільне використання школою можливостей предмета «фізична культура» свідчить хоча б те, що лише 2 % випускників прилучаються до фізичного самовдосконалення. Інтерес дітей до уроків помітно знижується, починаючи з шостого–сьомого класів. Причинами

такого становища є брак зацікавленого ставлення до фізичної культури з боку більшості керівників шкіл, учителів інших предметів, батьків.

Чимало претензій існує і до самих учителів фізичної культури, якості їхніх методичних знань, підготовленості до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, до вміння розвивати ініціативу і самостійність учнів. Часто вчителі ототожнюють фізичне виховання з фізичною підготовленістю дітей. Фізичну культуру вони розглядають через призму фізичних вправ, залишаючи поза полем зору інші її елементи. Нерідко молодий учитель з перших кроків своєї педагогічної діяльності, забуваючи те, чому його вчили, і продовжуючи «традиції», діє за наявними в школі шаблонами. Та й сама науково-методична думка часто формувалась на засадах адміністративної педагогіки.

Першими в цій ситуації, як і належить, висловили занепокоєння вчені. У 1993 р. у львівському видавництві «Світ» вперше в незалежній Україні вийшов навчальний посібник «Методика фізичного виховання школярів», допущений Міністерством освіти України для студентів фізкультурних факультетів педагогічних інститутів та університетів [371].

Спираючись на українську історичну спадщину, вітчизняний та зарубіжний досвід, доробок педагогів-новаторів і кращих вчителів України, автор наголошує, що важливе значення у цій сфері діяльності мають загальнолюдські гуманістичні цінності, що полягають, зокрема, у впливі не тільки на здоров'я і фізичну досконалість, а й передусім на духовний світ, культуру людини, її світосприйняття, емоції, моральні принципи, естетичні смаки. Посібник націлює майбутніх і практикуючих вчителів на відродження ідеалів олімпізму, народних звичаїв, традицій і ритуалів. Уміння контролювати роботу тіла розглядається як шлях до розумового, духовного і морального удосконалення. Встановлення міцної взаємодії між психічною сферою і фізичними можливостями організму забезпечує дитині відчуття гармонії, високу працездатність, активне довголіття.

Обов'язкову умову вискоєфективного фізичного виховання, підвищення інтересу школярів до нього автор бачив, по-перше, у створенні належної високотехнічної матеріальної бази. В школі має застосовуватися комп'ютерна техніка, діагностична апаратура, світло-звукові технічні засоби, спеціальні присторої для опанування техніки рухливих дій, різноманітні тренажери; по-друге, у перегляді методики оцінювання учнів. Оцінка повинна відображати працю дитини і не залежати від її вроджених здібностей, росту, ваги тощо. Вона має визначатися рівнем знань, а також приростом показників фізичної і технічної підготовленості.

У 1994 р. з ініціативи тодішнього декана факультету фізичного виховання Волинського державного університету імені Лесі Українки доцента В. І. Завацького пройшла перша, а у 1996 р. друга Всеукраїнська науково-практична конференція «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні», на якій обговорювалися способи удосконалення системи фізкультурної освіти; соціальні проблеми фізичної культури та спорту; проблеми гуманізації та демократизації фізичної культури і спорту; труднощі спорту вищих досягнень; оздоровча фізична культура й рекреація.

Таким чином реагували на стан галузі вчені та частина вчителів-практиків ще до проголошення незалежності, а особливо активно в перші роки незалежності. Водночас державні органи управління не поспішали. Так, Державні вимоги

до фізичного виховання дітей, учнівської молоді та студентів замість 1995 р., як було передбачено Програмою, були прийняті лише 1998 р. [114].

Обсяг рухової активності дітей, учнів і студентів замість того ж 1995 р. МОН України розробило лише через вісім років, а три уроки на тиждень у школі та обов'язкові заняття з фізичної культури у деяких приватних навчальних закладах в повному обсязі не проводяться і до сьогодні. Не введено у навчальних закладах «паспорт здоров'я», що було передбачено третім пунктом Програми.

Поза увагою Міносвіти, Мінмолодьспорт та МОЗ залишилась організація шкіл здоров'я, фізкультурно-оздоровчих та лікувальних груп на базі закладів освіти, поліклінік і диспансерів для занять дітей і батьків, особливо тих, які проживають в екологічно несприятливих зонах (п. 6); створення у навчальних закладах автоматизованих діагностичних консультативних кабінетів для розроблення індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять учнів та студентів (п. 7).

На виконання пункту 3 Програми Мінмолодьспорту сформувало робочу групу з підготовки «Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», яке було затверджено постановою Кабінету Міністрів 15 січня 1996 р. Зауважимо, що це один із небагатьох пунктів, які виконано в терміни, передбачені програмою, і це сталося завдяки наполегливості керівника групи професора Р. Раєвського, який доклав немало зусиль, щоб група була, хоч і з деяким запізненням, сформована і запрацювала.

Щодо якості Положення і самих тестів та нормативів, то і в процесі їх визначення і після затвердження фахівці по-різному їх оцінювали. Так, послідовним і безкомпромісним їх противником, не безпідставно, був професор В. Платонов. У своїх публічних виступах він заперечував окремі тести і їх обов'язковість. Окремий погляд в процесі формування тестів мав і автор цих рядків (до речі, член групи з їх підготовки), оскільки вважав, що, по-перше, підготовці державних тестів мало б передувати масове обстеження населення, передусім дітей, учнівської і студентської молоді, що дало б змогу зробити їх адекватнішими і об'єктивнішими; по-друге, не можна було в тести вводити плавання, знаючи, що у абсолютної більшості закладів освіти немає відповідної бази; тестування не варто було робити обов'язковим. Зрештою саме життя визначило долю цього документа і у 2010 р. Міністерство у справах сім'ї, молоді і спорту після декількох трагічних випадків у школах країни на заняттях з фізичної культури їх відмінило.

Про низьку ефективність реалізації Програми свідчить Указ Президента України, підписаний 18 жовтня 1997 р. «Про основні напрями соціальної політики на 1997–2000 роки» № 1166/97, в якому відзначається «...тенденція до зниження рівня фізичного виховання і організації фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах. Лише 10–12 % дітей і підлітків є абсолютно здоровими, 40 % школярів і 50 % студентів мають низький рівень фізичної підготовки. Кожний четвертий випускник середнього загальноосвітнього навчального закладу за станом здоров'я не був призваний на військову службу» [244]. Зважаючи на це, указом педебачається:

- забезпечити збереження та розвиток мережі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, училищ олімпійського резерву і фізичної культури;
- забезпечити додержання вимог щодо фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді, навчальних програм з фізичного виховання

дітей, учнівської та студентської молоді, навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти;

- ввести обов'язкові заняття з фізичної культури в усіх навчальних закладах: дошкільних навчальних закладах – щоденно, в середніх загально-освітніх і професійно-технічних навчальних закладах – не менше трьох та не менше чотирьох годин на тиждень у ВНЗ.

Тобто фактично повторюються ключові позиції, які були задекларовані в Програмі.

У квітні 1997 р. рішенням колегії Міністерства освіти була прийнята Концепція фізичного виховання в системі освіти України (далі Концепція) [170], яка визнала наявність кризи в національній системі фізичного виховання, оскільки не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам. Основними причинами кризи автори концепції вважали:

- знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту;
- відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів;
- недооцінка у всіх закладах освіти соціальної, оздоровчої та виконавчої ролі фізичної культури і спорту;
- залишковий принцип її фінансування.

Було встановлено, що розроблена Концепція є основоположним програмним документом, який визначає державну політику в галузі фізичного виховання на період вироблення національної системи освіти в Україні до 2005 р. Це основний керівний документ для практичної діяльності всіх органів, структур і осіб, які організовують і здійснюють процес фізичного виховання.

Ці положення, подані в преамбулі Концепції, свідчать, що колегія Міністерства освіти вважала, що за вісім років система фізичного виховання може бути виведена із кризи. Це підтверджує і останній абзац преамбули Концепції: «Дотримання положень Концепції дасть змогу оптимізувати фізичне виховання дітей та молоді, суттєво покращити стан здоров'я і працездатність населення нашої країни привести його у відповідність до світових стандартів і вимог».

Сьогодні, гадаємо, ніхто не сумнівається, що сподівання авторів Концепції виявлялись химерами. Це, до речі, було закладено в передостанньому абзаці, де реалізація Концепції мала забезпечуватись «...існуючою кадровою та матеріально-технічною базою, яка є у сфері освіти України і не потребує значних витрат». Нагадаємо, що другою причиною кризи автори вважали відставання в підготовці і перепідготовці кадрів, ще однією – залишковий принцип фінансування.

Суперечливим, на нашу думку, є те, що автори Концепції об'єктами фізичного виховання визначають дітей, учнівську молодь і студентів, які у гуманістичному педагогічному процесі (див. ідеологічні основи національної системи фізичного виховання) мають бути суб'єктами.

Оскільки основні положення Концепції були у «Державних вимогах до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді» (далі – Вимоги), затверджених Наказом Міністерства освіти України № 185 від 25.05.1998 р. [114], розглянемо їх разом.

У загальних положеннях Вимог вказується, що вони розроблялись відповідно до Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Дер-

жавної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні», і, що дивно, не згадується про Концепцію. Однак, якщо зіставити ці два документи, то не важко побачити, що вони за змістом майже ідентичні.

Метою Державних вимог було визначення ідеологічних, науково-методичних і організаційних основ фізичного виховання та створення оптимальних умов для його ефективного функціонування. Все це, до речі, визначено у Концепції.

Вимоги адресовані управлінським структурам і організаціям усіх рівнів і є обов'язковими для всіх закладів освіти різних форм власності.

Відповідно до ідеологічних основ Вимог:

- фізичне виховання дітей та молоді є компонентом гуманістичного виховання і спрямоване на формування їхнього фізичного і морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної готовності до активного життя й професійної діяльності;
- процес фізичного виховання здійснюється на засадах індивідуального й особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, наукового застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення;
- стратегічною метою виховання є формування усвідомленої потреби дітей і молоді у фізичному вдосконаленні, розвитку їх інтересу і звички до самостійних занять фізичними вправами, набуття знань і умінь вести здоровий спосіб життя.

Організаційно-педагогічною основою фізичного виховання дітей і учнів є:

- предмет «Фізична культура» та навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у ВНЗ. Вони обов'язкові у всіх навчальних закладах різних типів і форм власності в обсязі, передбаченому Державними стандартами освіти;
- фізичне виховання забезпечується дидактичними компонентами, державною системою тестів для перевірки його ефективності, фахівцями, матеріально-технічною, правовою і нормативною базою та бюджетним фінансуванням.

Далі у цьому розділі Вимог вказано традиційні засоби та форми фізичного виховання.

Нормативне забезпечення передбачає визначення для всіх типів дошкільних установ і навчальних закладів:

- рекомендований обсяг рухового режиму;
- мінімальну кількість обов'язкових навчальних занять на тиждень;
- нормативи фізичної підготовленості;
- норми матеріально-технічного і фінансового забезпечення;
- санітарно-гігієнічні норми проведення занять.

Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді – це документ, який повинен періодично змінюватися або оновлюватися, ставлячи нові завдання.

Зважаючи на це, буде, очевидно, корисно висловити певні міркування щодо його якості, щоб у майбутньому уникнути прикрих хиб, допущених у цій редакції Вимог, які:

1. Не дають чіткого визначення ідеології процесу фізичного виховання, його гуманістичної спрямованості, природовідповідності, демократичних засад. Більше того, вони орієнтують фахівців «на формування у дітей, учнів і студентів

фізичного та морального здоров'я» (2.1.1). Запевняємо читача, що сформувати «в учня» фізичне і, особливо, моральне здоров'я без його згоди, активно усвідомленої участі неможливо.

2. Помилково стверджувати, ніби «Система фізичного виховання дітей і молоді України базується на принципах індивідуального і особистісного підходу» (2.12). Насправді ці принципи реалізуються у процесі фізичного виховання.

3. Вимоги, на нашу думку, повинні бути керівництвом до дії, а отже конкурентними. У цій редакції за стилем викладу вони не відрізняються від Концепції. Це стосується навіть нормативного забезпечення, зміст якого в Концепції і Вимогах майже однаковий, що вважаємо невиправданим.

4. Систему державних нормативних показників визначають критеріями ефективності і якості фізичного виховання дітей, учнівської молоді і студентів (п 2.3.1), які насправді є її (ефективності і якості) передумовами. Тобто від їх дотримання залежить ефективність і якість фізичного виховання.

На виконання рішення колегії Міністерства освіти України «Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України» наказом № 188 від 25.05.1998 р. Міністерство затвердило «Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти» [112]. Цей документ забезпечував подальший розвиток демократичних перетворень у системі фізичного виховання, відхід від авторитарних методів управління. Свідченням цього є окремі положення і вимоги, викладені в ньому. Перше положення передбачало структуру програмного забезпечення, яке має містити базову і регіональну програми та шкільний компонент, який формується навчальним закладом, що зумовлено потребою врахувати запити і інтереси учнів, природні умови їх проживання, стан здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість, матеріальну базу школи, регіональні особливості.

Програма розробляється на підставі державного компонента загальної середньої освіти і є загальнообов'язковою складовою частиною мінімального (базового) змісту фізкультурної освіти для учнів середньої загальноосвітньої школи. Ця програма базова і затверджує її Міністерство освіти України.

Регіональний компонент програми має відображати національну, економічну, природничо-географічну, соціокультурну своєрідність регіону, його історію, традиції. Зміст цієї програми визначають органи управління освітою обласних держадміністрацій і є обов'язковим для всіх середніх закладів освіти регіону.

Шкільний компонент формує вчитель навчального закладу з урахуванням своїх можливостей і специфіки освітньої діяльності та погоджує з директором школи.

Такі підходи щодо організації та змісту фізичного виховання визначено законодавством України та органами управління освітою ще в кінці минулого століття. Очевидно вони і мали лягти в основу подальших кроків у розбудові національної системи фізичного виховання в частині її програмного забезпечення.

Проте фізичне виховання в школі орієнтоване на дві навчальні програми, одна з яких містить навчальний матеріал для молодшої та старшої школи, а інша – для дітей середнього шкільного віку. Вони суттєво різняться за підходами до фізичного виховання школярів, передбачених Державними вимогами. Перша з

них задекларувала принципи демократії і гуманізму, але це проявилось лише у можливості внесення змін і доповнень до змісту базової програми з урахуванням регіональних особливостей в обсязі не більше 10 % загальної кількості годин та використанні орієнтовних комплексних тестів та сітки розподілу навчальних годин за темами програмового матеріалу і не враховує шкільний компонент.

В основу іншої навчальної програми покладено принципи демократії і гуманізму, що реалізуються через можливість:

- обрання змісту навчального матеріалу серед варіативних модулів;
- розробки вчителем своїх варіативних модулів з наступною експертизою;
- визначення обсягу навчального матеріалу (кількості варіативних модулів) та кількості годин для їх засвоєння учнями протягом навчального року;
- освоєння у межах одного варіативного модуля навчального матеріалу, передбаченого на два роки вивчення;
- нарахування бонусних балів;
- оцінки навчального нормативу з урахуванням динаміки особистого результату. Це, зрозуміло, є певним кроком до реалізації цитованих правових та нормативних документів;
- на основі базових формувати авторську програму.

Поряд з позитивними рисами нової навчальної програми вона, на наш погляд, не позбавлена низки суттєвих вад, які не сприяють творчій участі шкільних учителів у її реалізації. Серед них:

1. Впровадження у практику нової навчальної програми для учнів 5–9 класів за умови паралельної реалізації програми для школярів молодшого і старшого шкільного віку, заснованої на інших теоретичних засадах, порушує системність та логіку організації навчально-виховного процесу школярів протягом всього періоду навчання.

2. Не позбавлений недоліків і зміст навчальної програми для школярів 5–9 класів. Так, мета і завдання нової навчальної програми визначають її оздоровчо-рекреаційний характер. Втім зміст навчального матеріалу інваріантного модуля, що покликаний формувати теоретико-методичні знання, має яскраво виражений напрямок на «спортизацію» навчальної програми. Це, в свою чергу, унеможливає самостійне використання учнями фізичних вправ для збереження та покращення здоров'я.

3. Надання можливості вчителю розробляти свої варіативні модулі можна розглядати як реалізацію права формувати шкільний компонент програми, що ми відзначили як позитив. Але вимогами до Програми передбачено, що це він мав би робити за погодженням з директором школи, а в програмі передбачено експертизу без вказівок, хто має виступати експертом, і це суттєво міняє ситуацію.

Навіть більше, таке обмеження суперечить суті Закону та Державним вимогам до навчальних програм. Правда останнє рішення і пункт 1.4.6 Вимоги не відповідають 26 статті Закону, оскільки регіональний та шкільний компоненти за задумом авторів Вимог мали б передбачати один додатковий урок, а оскільки ще і три роки не забезпечуються, то це регіональний і шкільний компоненти.

4. Брак у змісті інваріантних модулів в окремих класах (5–6 класи) переліку фізичних вправ для розвитку всіх фізичних якостей, а не лише двох–трьох, знижує можливість всебічного та гармонійного фізичного розвитку школярів.

5. Навчальна програма містить підготовчі та підвідні вправи, які повинен підбирати сам учитель, та не визначає, на якому рівні (уміння, навички чи уміння вищого порядку) повинні бути засвоєні передбачені нею рухові дії. Наприклад, у варіативному модулі «Волейбол» автори пропонують кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль та інші, використання яких матиме ефект лише за умов їх використання у системі інших засобів та розуміння призначення цих вправ.

6. Знижені контрольні нормативи з розвитку фізичних якостей, порівняно з попередньою навчальною програмою, не орієнтують учнів на досягнення високих результатів, що зменшує їх оздоровчий вплив, оскільки показники більшості фізичних якостей характеризуються високими та середніми кореляційними зв'язками зі станом здоров'я школярів.

7. Позитивно, що рівень фізичної підготовленості не розглядається як визначальний критерій при оцінюванні досягнень учнів. Однак ці контрольні нормативи не зібрані в єдині вимоги, а розпорошені по різних варіативних модулях. Учні здають їх у прив'язці до конкретного модуля, а це означає, якщо учні не обрали легку атлетику, то вчитель не має підстав тестувати учнів для виявлення рівня розвитку швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей.

8. Зміст навчальної програми містить деякі неточності у використанні фахової термінології. Так, теоретико-методичні знання учнів пропонується визначати не лише способами оцінки інформації, яку учень «називає», «пояснює», «характеризує», «наводить приклади», що є цілком логічним, але й «дотримується правил ...», «володіє ...», що характеризує уміння школярів. А вимогою щодо загальної фізичної підготовленості школярів є положення, які передбачають визначення того, що учень «виконує...», що характерне для сформованих умінь і навичок.

У пояснювальній записці йдеться про те, що «учні СМГ виконують корегувальні вправи та для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані». Це твердження є вузьким, оскільки фізичне вправління учнів з ослабленим здоров'ям на уроках не лише сприятиме покращенню їхнього фізичного розвитку та корекції функцій органів і систем, уражених хворобою, а й впливатиме на стан здоров'я загалом, фізичну підготовленість, формування життєво необхідних умінь і навичок. До того ж, поняття «загальний фізичний розвиток» відсутнє у фаховій термінології, а отже незрозуміле для вчителя фізичної культури.

9. Змістом програми для учнів 7 класу не передбачено використання вправ для профілактики плоскостопості поряд з засобами для попередження порушень постави. Хоча у 5–6 та 8–9 класах їх передбачено. Причина їх вилучення з сьомого класу незрозуміла.

10. Особливе занепокоєння викликають рекомендовані програмою «Орієнтовні календарні плани варіативних модулів».

По-перше, у 70-ті роки минулого століття в Україні була уже така спроба і вона призвела до того, що вчителі перестали планувати роботу, а поголовно користувались запропонованими матеріалами. Ні на мить не сумніваючись у високому рівні кваліфікації їх авторів, гадаємо, що пагубність такої практики і її повна неузгодженість з наведеними правовими і нормативними документами очевидна. Адаже в ці календарні плани закладено певні методичні підходи і відпо-

відні засоби та форми роботи, які можуть бути незрозумілими або недоступними пересічному периферійному педагогу. Наприклад: чому на першому році вивчають метання малого м'яча на дальність з розбігу, а на другому – з трьох кроків? І взагалі, чи можна цю вправу за перший урок вивчити, за другим – закріпити і ще за два – удосконалити? Або чи можна за один урок навчити дитину ударам носком по нерухомому м'ячу і такому, що котиться, на другому – закріпити і на третьому – удосконалити?

І нарешті, у численних наукових дослідженнях [29; 36; 37; 64; 73; 188; 193; 261] доведено, що для міцного засвоєння начального матеріалу його потрібно систематично повторювати (принцип систематичності). Рекомендовані матеріали орієнтують учителів на однопредметні уроки. Наприклад, варіативний модуль «Легка атлетика» планом рекомендується вивчати у вересні–жовтні (5–8 уроків) і у квітні–травні, (5–7 уроків), а в наступному класі знову ці місяці і така ж кількість уроків. Багаторічний досвід показує, що така практика не забезпечує формування стійких навичок. І навіть ті діти, які сумлінно ставляться до роботи на уроках, закінчують школу по суті нічому не навчившись.

Викладене дає змогу зробити певні висновки і висловити судження щодо подальшого розвитку ситуації з формування національної системи фізичного виховання школярів:

1. Метою системи фізичного виховання слід проголосити надання випускникам школи загальної фізичної освіти, яка забезпечила б їм можливість пожиттєво свідомо використовувати засоби фізичного виховання для самовдосконалення і оздоровлення.

2. Суттєво реформувати зміст підготовки вчителів фізичної культури та їх державну атестацію в напрямі формування спроможності шкільного педагога самостійно укладати програми фізичного виховання учнів, як це роблять фахівці багатьох визнаних щодо розвитку фізичної культури і спорту країн світу, і тим самим реалізувати вимоги статті 26 Закону України «Про внесення змін до закону України “Про фізичну культуру і спорт”».

3. Реалізація попередньої пропозиції є передумовою заміни базової програми з фізичної культури державними стандартами, які мають містити мету, завдання, методологію і основні напрямки фізичного виховання школярів та вимоги до них, а засоби їх досягнення та розв'язання має обирати вчитель кожної конкретної школи, оскільки відомо, що одні і ті ж завдання можуть вирішуватись різними способами. Це власне і передбачено Законом України «Про фізичну культуру і спорт».

4. При розробці державних документів планування з фізичного виховання наміри їх розробників і проекти документів варто оприлюднювати та виносити на обговорення фахівцям з тим, щоб уникнути недоліків.

Державні вимоги до навчальних програм містять базові положення, якими передбачено завдання фізичного виховання; вимоги до фізичного розвитку, підготовленості і рухової активності; засоби фізичного виховання та його форми для дітей раннього шкільного віку (до 3 років); дошкільного віку (3–6/7 років); учнів молодшого шкільного віку (6/7–10 років); середнього (11–15 років) та старшого (16–18 років) шкільного віку.

Завдання фізичного виховання дітей раннього віку, визначені у Державних вимогах:

- пробуджувати інтерес і виховувати емоційно позитивне ставлення до доступних цьому віку компонентів здорової життєдіяльності і фізичної культури;
- стимулювати рухову активність, освоєння нових рухів, виконання гігієнічних процедур і процедур для гартування;
- формувати навички особистої гігієни і загартування, навчати елементарних форм цілеспрямованих рухових дій;
- сприяти фізичному розвитку дітей, формуванню правильної постави та профілактиці плоскостопості.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку:

- розвивати інтерес до фізичної культури;
- сприяти всебічному фізичному розвитку, підвищенню загального рівня і функціональних і адаптаційних можливостей організму;
- сприяти загартуванню, стійкості організму до несприятливих впливів навколишнього середовища;
- виховувати позитивні моральні та вольові якості;
- забезпечити формування умінь та навичок з основних рухів, розвиток фізичних якостей;
- формувати правильну поставу та забезпечити профілактику плоскостопості.

Завдання фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку:

- забезпечити необхідними знаннями про особисту гігієну, загартування організму, корисність занять фізичними вправами та іграми;
- виховувати позитивне ставлення до загартування й власної фізичної підготовленості;
- поглиблювати інтерес до занять фізичними вправами, зміцнення свого здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості;
- виховувати позитивні моральні та вольові якості;
- навчати найпростіших способів плавання та пересування на лижах;
- вдосконалювати уміння та навички бігати, стрибати, лазити, метати в ціль та на дальність;
- сприяти розвитку основних фізичних якостей і рухових здібностей;
- формувати правильну поставу та попереджувати плоскостопість.

Завдання фізичного виховання учнів середнього шкільного віку:

- засвоїти основи знань з фізичної культури;
- формувати потребу в збереженні та зміцненні здоров'я, фізичному самовдосконаленні;
- розвивати інтерес до оздоровчого і спортивного тренування;
- формувати і вдосконалювати вміння і навички з ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, рівноваги, пересування на лижах, плавання, навчати нових видів рухів;
- забезпечити індивідуально можливий розвиток основних фізичних і психічних якостей;

- виховувати стійкість організму до впливу несприятливих екологічних факторів;
- формувати правильну поставу.

Завдання фізичного виховання учнів старших класів:

- засвоїти необхідні знання у галузі гігієни, валеології, фізичної культури та спорту;
- сформувати потребу у систематичних заняттях фізичними вправами;
- виховувати прагнення до фізичного вдосконалення і здорового способу життя;
- забезпечити високий рівень розвитку фізичних якостей, рухових умінь і навичок, необхідних для життєдіяльності, засвоєння обраної професії і служби в збройних силах;
- виховувати загальнолюдські моральні та вольові якості.

У 1998 р. Указом Президента України № 963/98 була затверджена цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [352] (далі Комплексна програма).

Враховуючи досвід реалізації першої програми, причиною невиконання окремих положень якої був брак належного фінансування, Президент зобов'язав Кабінет Міністрів України «Під час формування Державного бюджету України на 1999 та наступні роки» передбачити фінансування витрат, пов'язаних з реалізацією Комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» і дозволив йому за поданням Державного комітету з фізичної культури і спорту вносити зміни до програми.

Обґрунтовуючи необхідність розроблення Комплексної програми, її автори (очолював авторський колектив Ю. Шкретій – Перший проректор НУФІС), відзначили, що в Україні склалась критична ситуація зі станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію у три рази, стенокардію – у 2,4 разу, інфаркт міокарда – на 30 % [Комплексна програма]. Майже 90 % дітей, учнів і студентів має відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість. Тільки протягом останніх п'яти років на 41 % збільшилась кількість учнів та студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп, на 60 % збільшилось неповнолітніх, що вживають наркотики.

Розроблена програма мала реалізовуватися протягом 1999–2005 рр.

Одним із основних завдань Комплексної програми була переорієнтація практичної діяльності галузі на зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, формування відповідального ставлення до здоров'я, пріоритетність здорового способу життя.

Основними напрямками реалізації завдань щодо фізичного виховання дітей та учнівської молоді програма визначила:

- формування нових підходів до фізичного виховання і спорту, виходячи з соціально-економічних реалій;
- визначення пріоритетів у діяльності міністерства та інших органів виконавчої влади щодо забезпечення здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді;

- запровадження ефективної моделі фінансування потреб галузі в умовах переходу до ринкової економіки;
- впровадження дієвої системи фізкультурної просвіти населення, яка б сприяла формуванню традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залученню громадян до активних занять фізичною культурою і спортом;
- впровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-спортивної діяльності та видів спорту з урахуванням місцевих і регіональних особливостей, традицій, економічних факторів;
- реформування організаційних основ фізкультурно-спортивного руху, стимулювання створення широкої мережі фізкультурно-спортивних клубів, які забезпечили б належне проведення фізкультурно-оздоровчої роботи;
- визначення та задоволення загальнодержавних і регіональних потреб у кваліфікованих кадрах; підготовка нового покоління спеціалістів, підвищення їх професіоналізму на всіх рівнях діяльності у сфері фізичного виховання, фізичної культури і спорту.

У преамбулі програми, крім завдань та напрямів, прогнозувались соціальні та економічні наслідки її реалізації.

1) у соціальній сфері:

- підвищення міжнародного іміджу України як держави, в якій створено умови для відновлення індивідуального здоров'я як стану повного фізичного та психічного благополуччя населення, самовияву, доведення тривалості життя до рівня розвинутих країн;
- створення умов для реалізації творчого потенціалу різних верств населення, особливо молоді, спрямування їх на духовне та фізичне становлення і самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту;
- зміна соціального менталітету та формування навичок участі у демократичних соціальних інститутах через залучення громадян, особливо молоді, до клубних форм роботи;
- збільшення до 2005 р. чисельності представників різних верств населення, у тому числі дітей та підлітків, які регулярно займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, не менш як на 1 млн чоловік, що має забезпечити зниження рівня злочинності серед підлітків та молоді майже на 30 %, зупинити поширення наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління, підвищити рівень соціальної стабільності в Україні;
- зменшення вдвічі кількості дітей, учнівської та студентської молоді, які мають відхилення у фізичному розвитку, та підвищення рівня фізичної готовності молоді до служби у Збройних Силах України;
- створення цивілізованих умов для соціальної адаптації та реабілітації інвалідів і осіб з уродженими вадами фізичного і розумового розвитку;

2) в економічній сфері:

- зменшення майже на 20 % бюджетних витрат, пов'язаних із тимчасовою непрацездатністю, лікуванням та перебуванням у стаціонарних закладах охорони здоров'я, з дальшим спрямуванням вивільнених коштів на соціальні потреби;

- підвищення якості трудових ресурсів засобами фізичної культури і спорту, посилення здатності працюючих адаптуватися до зростаючих вимог сучасного виробництва;
- створення додаткової кількості робочих місць за рахунок збільшення обсягів надання різних видів фізкультурно-оздоровчих послуг;
- залучення позабюджетних коштів на розвиток фізичної культури і спорту.

Прогнозуючи наслідки реалізації Комплексної програми, її автори, очевидно, сподівались, що відповідні органи виконавчої влади і насамперед Міністерство освіти підіб'є підсумки роботизації виконанням. На жаль, цього, як і в оцінці терміну дії першої програми, не трапилось, що, напевно, є визначальною причиною їх невиконання в повному обсязі.

Головними заходами з реалізації програми щодо фізичного виховання і фізкультурно-оздоровчої роботи у навчально-вихованій сфері були такі:

1. Міносвіти і Держкомспорту України у 1999–2000 рр. здійснили практичні заходи щодо введення третього уроку фізичної культури на тиждень у середніх і професійно-технічних закладах та чотирьох годин у вищих навчальних закладах протягом всього періоду навчання.

2. Міносвіти і Держкомспорту України у 1999–2001 рр. затвердили і запровадили державні стандарти освіти «Фізичне виховання» у дошкільних, середніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах, узгодили з ними базові навчальні плани та програми з фізичного виховання.

3. Міносвіти України у 1999 р. створило в межах граничної чисельності Міністерства освіти України відповідний структурний підрозділ, що забезпечуватиме управління фізичним вихованням у галузі освіти.

4. Держкомспорту України у 1999–2000 рр. внесло зміни і доповнення до системи Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості.

5. Держкомспорту, Міносвіти, Держкомтуризму, Мінсім'ямолодь України у 1999–2005 рр. запровадили у навчальних закладах та закладах охорони здоров'я систему багатоступеневих спортивно-масових змагань, у тому числі із видів спортивного туризму.

6. Держкомспорту України у 1999–2005 рр. мав узагальнити вітчизняну практику та міжнародний досвід організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед дітей та молоді.

7. Міносвіти, МОЗ, Держкомспорту України у 1999–2005 рр. мали розробити та запровадити систему організації шкільної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи, орієнтованої на створення спортивних клубів, спеціалізованих спортивних класів тощо в середніх навчальних закладах.

8. Міносвіти, Держкомспорту, Мінсім'ямолодь України у 1999–2005 рр. повинні були забезпечити залучення до занять фізичною культурою і спортом на пільгових умовах дітей-сиріт, дітей-інвалідів, дітей із малозабезпечених та багатодітних сімей, а також дітей, які проживають у гірських населених пунктах та екологічно несприятливих умовах.

Оцінюючи стан виконання запланованих заходів, з сумом констатуємо, що реалізували лише 2-й, 3-й, 5-й та 7-й пункти заходів. При цьому вважалось, що створення в Міносвіти комітету з фізичного виховання та спорту повинно

радикально змінити ситуацію з виконання Державних програм, але цього не сталося. Не було введено як обов'язкових третіх уроків фізичної культури у ЗОШ і ПТУ та двох занять у ВНЗ (п. 1). Не внесено змін та доповнень до системи Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості (п. 4). Не узагальнено вітчизняну практику та міжнародний досвід організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед дітей та молоді (п. 6). Сподіваємося, що об'єднання МОН та Мінмолодьспорту дасть новий імпульс у справі контролю за виконанням накреслених планів та поліпшить якість їх складання, оскільки включення у програми від самого початку нереальних проектів, для здійснення яких немає відповідних ресурсів, убиває віру у покращення справ у практичних працівників (низових ланках управління, учителів, викладачів ВНЗ).

З 2002 р. МОН України почало видавати підручники з фізичної культури для учнів початкових класів.

Для поліпшення позакласної навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи навчальних закладів освіти, виконання пункту 7 заходів Комплексної програми наказом № 210 від 22.03.2002 р. МОН України зобов'язало підлеглі органи освіти спільно з управліннями фізичного виховання та спорту утворити фізкультурно-спортивні клуби [276] (далі Клуби) як первинні структурні підрозділи спілок студентської та учнівської молоді України і надати їм можливу фінансову підтримку. Тим же наказом було затверджено статут клубу, який визнано основним документом для розробки індивідуальних положень Клубів, які створюються в навчальних закладах.

Метою діяльності фізкультурно-спортивних клубів є створення сприятливих умов для занять різноманітними формами оздоровлення, фізичною культурою і видами спорту як учнів, так і учителів або викладачів навчальних закладів.

Головні завдання Клубів:

- залучення дітей, учнівської молоді до регулярних занять фізичною культурою, спортом і туризмом;
- організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, змагань;
- сприяння здійсненню заходів, щодо створення та зміцнення спортивної бази, ефективне використання природних умов;
- формування потреби учнівської молоді у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту;
- пропаганда здорового способу життя, впровадження засобів фізичної культури і спорту в навчанні, роботі, побуті, відпочинку учнів, вчителів, викладачів;
- члени Клубу повинні регулярно проходити медичний огляд, самостійно контролювати стан здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

13 грудня 2002 р. колегія МОН України заслухала питання «Про хід виконання заходів МОН України Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації»», а 5 травня 2003 р. на виконання її постанови та для пропаганди здорового способу життя, стимулювання педагогічних колективів до творчої роботи з фізичного виховання дітей та учнівської молоді міністр В. Г. Кремень підписав наказ «Про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах України», згідно з яким 2003/2004 навчальний

рік проголошувався «Роком здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої роботи», а з 2003 р. започатковано проведення щорічних Всеукраїнських оглядів-конкурсів на кращий стан фізичного виховання в дошкільних, загально-освітніх, професійно-технічних та позашкільних (СДЮШОР, ДЮСШ) навчальних закладах України [274].

Тим же наказом затверджено Положення про проведення Всеукраїнського огляду-конкурсу на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах України та склад оргкомітету й журі заключного туру Всеукраїнського огляду-конкурсу на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах України.

Згідно з Положенням Всеукраїнський огляд-конкурс був спрямований на активізацію роботи з фізичного виховання, пропаганду здорового способу життя, стимулювання педагогічних колективів навчальних закладів до творчої діяльності та ставив за мету – піднесення ролі фізичного виховання в умовах переходу на новий зміст, структуру та 12-річний термін навчання, пропагування засад здорового способу життя серед дітей та учнівської молоді. Його завданням було:

- визначення стану фізичного виховання в навчальних закладах України;
- пошук сучасних ефективних форм і методів організації процесу фізичного виховання, орієнтованих на розвиток особистості;
- пропагування досвіду роботи з фізичного виховання кращих фахівців фізичного виховання та кращих навчальних закладів;
- визначення ефективності діяльності місцевих органів виконавчої влади як засновників навчальних закладів щодо їх фінансового та матеріально-технічного забезпечення.

Учасниками огляду-конкурсу були:

- дошкільні навчальні заклади;
- міські та сільські загальноосвітні навчальні заклади;
- професійно-технічні навчальні заклади;
- школи-інтернати для дітей з фізичними і психічними вадами;
- ДЮСШ і СДЮШОР, які підпорядковані Міністерству освіти і науки України.

8 листопада 2002 р. Президент України видав указ, яким зобов'язав Кабінет Міністрів України розробити та надати в установчому порядку до 1 червня 2003 р. проект Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту; розглянути питання про віднесення посад тренерів-викладачів спортивних шкіл до переліку посад педагогічних працівників; затвердити нормативи забезпеченості навчальних закладів необхідним фізкультурно-спортивним інвентарем та обладнанням і гарантувати їх додержання. Визначальною подією в фізкультурно-спортивному житті України був I Спортивний конгрес, який відбувся 25.03.2004 р. і прийняв «Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту».

Мета Доктрини – орієнтація українського суспільства на поетапне формування у державі ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних та гуманістичних засадах. В основу Доктрини покладено ідею надання переваги загальнолюдським цінностям, задоволення потреби кожного громадянина країни у створенні належних умов для занять фізичною культурою і спортом. Конкретна людина має стати і головним об'єктом і суб'єктом сфери фізичної культури і спорту.

Мета розвитку фізичної культури – створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці різних захворювань і фізичній реабілітації; залучення особливо обдарованих людей до спортивної діяльності, створення умов для максимальної реалізації їхніх здібностей у спорті вищих досягнень, задоволення видовищних та розважально-емоційних запитів населення, ствердження гордості у громадян України за свою країну, піднесення авторитету нашої держави у світовому спортивному русі.

Для реалізації зазначеної мети необхідно розв'язати такі завдання:

- сформувані у населення стійкі традиції та мотиваційні орієнтації до використання фізичного виховання і спорту для всіх у формуванні здорового способу життя;
- удосконалити форми залучення різних груп населення до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом;
- удосконалити на науково обґрунтованих засадах систему дитячо-юнацького спорту;
- підвищити якість відбору обдарованих осіб до системи резервного спорту, забезпечити створення умов для розвитку індивідуальних здібностей спортсменів на етапах багаторічної підготовки;
- удосконалити систему формування та підготовки національних збірних команд, передусім з олімпійських видів спорту;
- переорієнтувати систему управління сферою фізичної культури і спорту на поєднання зусиль суб'єктів державного, громадського та приватного секторів;
- сприяти поширенню клубної системи у сфері фізичної культури і спорту;
- забезпечити розв'язання органами законодавчої і виконавчої влади та органами місцевого самоврядування проблеми будівництва сучасних спортивних споруд, належного їх обладнання та використання;
- удосконалити економічні засади сфери фізичної культури і спорту, запровадити ефективну модель її кадрового, матеріально-технічного, наукового, медичного та інформаційного забезпечення.

17.08.2005 р. було затверджено умови та запроваджено з 2005/2006 н. р. в загальноосвітніх навчальних закладах фізкультурно-оздоровчий патріотичний комплекс школярів України «Козацький гарт» [273] (далі комплекс). Відповідальність за впровадження комплексу було покладено на керівників навчальних закладів, які повинні:

- створити умови для забезпечення виконання школярами обсягу рухової активності, розвитку фізичних якостей (фізкультурні хвилини і паузи, «години» рухової активності, заняття в гуртках та секціях фізкультурно-спортивної спрямованості тощо) для підготовки до проведення моніторингу рівня їх фізичного розвитку та здоров'я;
- провести у квітні–травні поточного навчального року моніторинг рівня фізичного розвитку та здоров'я школярів відповідно до вимог;
- створити в кожному загальноосвітньому навчальному закладі комп'ютерну базу даних щодо фізичного розвитку та рівня здоров'я школярів;

- висвітлювати результати аналізу фізичного розвитку і рівня здоров'я школярів та шляхи їх поліпшення на підсумкових педагогічних нарадах, загальношкільних батьківських зборах.

9. Забезпечити масовість I туру фестивалю «Нашадки козацької слави», залучаючи до участі в ньому максимальну кількість учнів 5–12 класів.

«Козацький гарт» став дієвим фактором у формуванні здорового способу життя, підвищенні соціальної активності і зміцнення здоров'я, вихованні учнівської молоді на традиціях українського народу. Уже у перших стартах відбіркових регіональних змагань першого туру взяли участь близько 2 млн школярів, що свідчить про їх велику зацікавленість цим видом змагань [231].

Однак результати моніторингу (п. 2. Наказу), як зазначив у доповіді на підсумковій колегії МОН України 17.08.2006 р. міністр С. М. Ніколасенко, показали, що лише 53 % школярів має безпечний рівень здоров'я, а кількість школярів, охоплених фізкультурно-оздоровчою роботою у загальноосвітніх навчальних закладах, становила у 2005 р. 38 %. До занять фізичною культурою і спортом залучено 51,5 % дітей та учнівської молоді з обмеженими можливостями.

15.11.2006 р. Кабінет Міністрів України прийняв постанову № 1594, якою затвердив Державну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр. [107] (далі ДП) і зобов'язав центральні органи виконавчої влади під час складання проекту Державного бюджету України на відповідний рік передбачити кошти для виконання ДП.

У розділі «Загальні питання» автори ДП, як і в попередніх Програмах, констатували, що в країні склалася критична ситуація у сфері фізичної культури і спорту. Лише 13% населення залучено до занять фізичною культурою і спортом.

Причинами кризового стану автори вважали:

- неузгодженість нормативно-правової бази з сучасними вимогами;
- недосконалість інфраструктури у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сфері;
- незадовільний стан матеріально-технічної бази. В Україні рівень забезпечення населення фізкультурно-спортивними залами (з розрахунку на 10 тис. осіб) у 2–3 рази нижчий, ніж у розвинутих державах, плавальними басейнами – у 30 разів. Понад 80 % спортивних майданчиків не відповідають сучасним вимогам;
- недостатнє бюджетне фінансування (з державного бюджету виділяється у середньому 0,5 %, з місцевих бюджетів – 2 % їх видатків), неефективне залучення коштів з інших джерел, незначний обсяг інвестицій; не провадиться діяльність з випуску та проведення державних спортивних лотерей, які є одним з основних джерел фінансування спорту в багатьох країнах Європи;
- низький рівень заробітної плати, недостатня кількість інструкторів з фізкультурно-оздоровчої діяльності, розбалансованість у системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців;
- низький рівень наукового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, недостатнє фінансування наукових досліджень (менш як 0,5 % видатків державного бюджету спрямовується на сферу фізичної культури і спорту).

Метою ДП було визначено створення умов для розвитку фізичної культури і спорту, зокрема удосконалення відповідного організаційного та нормативно-правового механізму.

Основними завданнями ДП є:

- проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в усіх навчальних закладах, за місцем проживання, роботи і у місцях масового відпочинку громадян, а також фізкультурно-оздоровчої та реабілітаційної роботи серед інвалідів;
- підвищення рівня нормативно-правового, кадрового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, медичного, інформаційного забезпечення;
- участь у міжнародній діяльності.

Заходи з розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр. щодо фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи в навчальних закладах передбачали:

1. Протягом 2007–2011 рр. МОН створити належні умови для забезпечення фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах в обсязі не менше 5–6 год рухової активності на тиждень, у тому числі відповідні умови для дітей-інвалідів.

2. Для організації навчального процесу та спортивних заходів у навчальних закладах, зокрема для дітей-інвалідів, забезпечити підготовку і видання з використанням інноваційних технологій підручників, посібників, навчальних програм з питань фізичного виховання, масового спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації.

3. У 2007–2008 рр. МОН, Академії педагогічних наук, МОЗ, Мінсім'ямолодьспорту розробити та запровадити у навчальних закладах систему контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я вихованців, учнів, студентів та інших осіб, що навчаються в цих закладах.

4. У 2008 р. МОН ввести до переліку предметів для державної підсумкової атестації у 9, 11 (12) класах загальноосвітніх навчальних закладів предмет «Фізичне виховання» за вибором.

5. МОН, Мінсім'ямолодьспорту забезпечити проведення в установленому порядку атестації викладачів з фізичного виховання та тренерів-викладачів з видів спорту.

6. Мінсім'ямолодьспорту сприяти утворенню та функціонуванню спортивних клубів при загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах.

7. У 2007 році МОН, Мінпраці підготувати та подати Кабінетові Міністрів України узгоджені пропозиції щодо кадрового забезпечення загальноосвітніх навчальних закладів для проведення позакласної роботи з фізичного виховання.

8. МОН, АПН, Мінекономіки у 2008 р. розглянути питання щодо доцільності створення на базі лабораторії фізичного розвитку Академії педагогічних наук Науково-дослідного інституту фізичного виховання.

Оцінюючи хід виконання чинної ДП, слід зауважити, що її спіткала доля попередніх програм. Залишились невиконаними пункти 3, 6, 7. Так, на сьогодні не функціонує система контролю за станом фізичного розвитку і здоров'я в

закладах освіти та спортивні клуби при ЗОШ. Не забезпечено кадрами поза-класну роботу з фізичного виховання школярів.

Трагічні події, що трапились у школах у 2008 р. і були оприлюднені в засобах масової інформації, спонукали МОН України 22 жовтня видати наказ № 956 «Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів» [275], а 11 листопада провести спільну колегію з Міністерством охорони здоров'я та Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту, на якій обговорили питання «Реформування фізичної культури, збереження здоров'я учнівської та студентської молоді у навчальних закладах України».

Наказом визначались зобов'язання:

1. Обласним (міським) інститутам післядипломної педагогічної освіти провести наради-семінари для районних (міських) методичних об'єднань з фізичного виховання щодо обов'язкового дотримання вимог безпеки дітей під час проведення уроків з фізичної культури, позакласної роботи, спортивно-масових заходів, акцентуючи увагу фахівців на специфіці виконання тестів та нормативів, пов'язаних із випробуваннями на швидкість та витривалість.

2. Керівникам дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та поза-шкільних навчальних закладів:

а) здійснити заходи щодо всебічного забезпечення рухової активності учнів на перервах, в урочний та позаурочний час;

б) посилити контроль щодо проходження щорічного медичного огляду школярів, їх розподілу по групах (основної, підготовчої, спеціальної медичної) відповідно до стану здоров'я та внесення цих даних до класного журналу;

в) при потребі забезпечити здійснення повторного медичного огляду учнів;

г) використовувати спортивні споруди в навчальний та позаурочний час лише за призначенням, з оптимальним навантаженням та чітким дотриманням вимог техніки безпеки.

У січні 2010 р. міністри освіти і науки, у справах сім'ї, молоді та спорту, а також голова Національного олімпійського комітету затвердили «Положення про І Всеукраїнську Олімпіаду серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів з видів спорту» [263].

Завданнями Олімпіади були:

- впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя юнаків і дівчат, зміцнення їхнього здоров'я;
- активізація фізкультурно-масової роботи в усіх ланках системи фізичного виховання школярів;
- підтримання оптимального рівня фізичного розвитку та збільшення рухової активності школярів;
- підвищення ефективності роботи спортивних секцій та гуртків у загальноосвітніх навчальних закладів;
- відбір спортсменів для участі у чемпіонатах світу серед школярів.

У травні 2011 р. на виконання пункту 29 Держаної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр. та Указу Президента України «Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей у навчальних закладах і розвиток дитячого спорту в Україні» МОН України затвердило «Положення про проведення Всеукраїнських дитячих спортивних ігор серед

учнів загальноосвітніх навчальних закладів «Старти надій» [265]. Їх метою було залучення дітей та підлітків до регулярних занять фізичною культурою і спортом та підвищення їх рухової активності.

Завданнями Ігор є:

- поліпшення спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах;
- виявлення кращої команди та кращої загальноосвітньої школи зі спортивно-масової роботи;
- організація дитячого фізкультурно-спортивного руху в Україні;
- пропаганда та формування засад здорового способу життя серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

На I етапі цього заходу цінним є те, що, по-перше, до участі в Іграх допускається клас у повному складі, а на II і III етапах у змаганнях беруть участь учні сьомих класів одного загальноосвітнього закладу; по-друге, персональну відповідальність за здоров'я учасників під час змагань, крім випадків травмування, несуть лікарі, які надали дозвіл учасникам на заняття фізичною культурою і спортом.

Значне місце займає шкільне фізичне виховання і спорт у «Плані заходів з підготовки та проведення в Україні у 2012 році Року спорту та здорового способу життя», затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України 27.04.2011 р., яким, зокрема, передбачено:

1. Організувати і провести:

- Всеукраїнський конкурс зі створення кращих умов для занять фізичною культурою і спортом різних верств населення;
- уроки у загальноосвітніх навчальних закладах на тему «Спорт і фізичне виховання – утвердження здорового способу життя та зміцнення миру»;
- Всеукраїнський конкурс на кращий малюнок та фотографію зі спортивної тематики.

2. Створити належні умови для проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у спортивно-оздоровчих таборах, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку.

3. Присвятити Року спорту та здорового способу життя в Україні підготовку і проведення:

- VI літніх спортивних ігор молоді України;
- спортивно-масових заходів серед дітей та молоді, присвячених проведенню фінальної частини чемпіонату Європи 2012 р. з футболу;
- спартакіади школярів;
- комплексних спортивно-масових заходів серед учнів та студентів у рамках всеукраїнського дня здоров'я та спорту;
- дитячих спортивних змагань «Старти надій» у Міжнародному дитячому центрі «Артек»;
- спортивних змагань «Діти – олімпійська надія України» в Українському дитячому центрі «Молода гвардія»;
- ігор та спортивно дитячих змагань «Майбутній олімпієць» у сільській місцевості;
- всеукраїнських змагань з футболу на призи клубу «Шкіряний м'яч» серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів;

- всеукраїнських спортивних змагань «Ігри чемпіонів» серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів у Міжнародному дитячому центрі «Артек»;
 - спортивно-масових змагань «Тато, мама і я – спортивна сім'я»;
 - спартакіад;
 - ХІХ Спартакіади «Повір у себе» серед дітей-інвалідів.
4. Провести разом з Національним олімпійським комітетом із залученням видатних спортсменів та тренерів:
- «Олімпійський тиждень»;
 - Всеукраїнський спортивно-масовий захід серед дітей і підлітків «Олімпійське лелечення».

5. Присвятити проведення всеукраїнських науково-практичних конференцій, засідань за круглим столом з актуальних питань фізичної культури і спорту Року спорту та здорового способу життя.

Головною умовою функціонування системи фізичного виховання є забезпечення галузі висококваліфікованими фахівцями-професіоналами, які є носіями всіх її цінностей. Саме вони приводять систему в рух, формують її ідеологію, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи; забезпечують просвітницьку роботу; беруть участь у створенні, вдосконаленні, оновленні та збереженні матеріально-технічної бази.

Таким фахівцем у школі є вчитель фізичної культури.

Відповідно до Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України [264]

вчитель фізичної культури:

- несе відповідальність за виконання навчальної програми з предмета в тих класах, де викладає;
- спрямовує свою діяльність на виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточення як до найвищої соціальної цінності;
- формує звички здорового способу життя; визначає засоби збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я школярів;
- створює умови для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення учнів;
- забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог техніки безпеки під час проведення урочних та позаурочних форм фізичного виховання;
- систематично здійснює моніторинг фізичного розвитку учнів у тих класах, де викладає, та подає матеріали голові методичного об'єднання;
- використовує в своїй роботі сучасні методики навчання та виховання;
- організовує та проводить позакласну спортивну та фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями класів, в яких викладає, відповідно до загальношкільного плану;
- здійснює підготовку та участь команд класів, в яких викладає, у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;
- бере участь у роботі шкільного клубу (осередку) Спортивної спілки учнівської молоді;
- здійснює облік учнів, що не вміють плавати, та при сприятливих адміністрації організовує їх навчання;

- проводить заняття з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (за наказом керівника навчального закладу);
- надає методичну допомогу вчителям початкових класів, вчителям-предметникам, вихователям груп продовженого дня щодо проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня;
- проводить роботу з підготовки із числа учнів суддів з видів спорту;
- підтримує зв'язки з батьками та тренерами учнів;

інструктор з фізкультури дошкільного виховного закладу:

- несе відповідальність за виконання завдань розділу програми з фізичного виховання;
- спрямовує свою діяльність на формування звичок здорового способу життя; засобів збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я вихованців;
- створює умови для розвитку нахилів, природних здібностей і талантів вихованців;
- забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог техніки безпеки під час проведення занять і фізкультурно-оздоровчих заходів;
- систематично здійснює моніторинг фізичного розвитку вихованців;
- у своїй роботі використовує методики, які відповідають сучасним вимогам теорії і методики фізичного виховання та педагогіки;
- організовує та проводить фізкультурно-оздоровчу роботу з вихованцями;
- організовує і проводить роботу з навчання дітей плавання;
- підтримує зв'язки з тренерами позашкільних навчальних закладів, батьками вихованців;
- проводить заняття з дітьми, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи;
- надає методичну допомогу вихователям щодо проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня;
- контролює технічний стан спортивного інвентарю та обладнання у спортивному залі та на майданчиках;

керівник фізичного виховання:

- планує навчальну, фізкультурно-оздоровчу та спортивну роботу в навчальному закладі;
- є членом методичної ради навчального закладу;
- здійснює організаційно-методичне керівництво роботою викладачів, тренерів, контролює підготовку і якість занять, які вони проводять;
- уносить пропозиції до річного плану роботи навчального закладу в частині фізичного виховання;
- організовує роботу факультативних та додаткових занять, гуртків фізкультурно-спортивного спрямування; навчально-тренувальні заняття спортивних секцій, у тому числі спортивних секцій, створених за рахунок доходів від виробничої діяльності навчального закладу;
- організовує спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи з учнями, що мешкають у гуртожитку;
- розробляє план роботи методичного об'єднання (предметно-методичної комісії) викладачів фізичного виховання на поточний навчальний рік;

- надає допомогу викладачам фізичного виховання у розробленні планових документів з предмета «Фізичне виховання»;
- координує роботу клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді;
- спільно з адміністрацією аналізує результати моніторингу фізичного розвитку учнів;
- уносить пропозиції до адміністрації навчального закладу щодо поліпшення спортивної бази, забезпечення спортивним інвентарем та обладнанням;
- організовує проведення спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів;
- організовує роботу навчально-методичного кабінету фізичного виховання;
- формує і подає для затвердження директору навчального закладу матеріали державної статистичної звітності;

викладач фізичної культури:

- несе відповідальність за виконання навчальної програми з предмета «Фізична культура» у тих групах, де викладає;
- спрямовує свою діяльність на виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточення як до найвищої соціальної цінності;
- допомагає формувати звички здорового способу життя; визначає засоби збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів;
- створює умови для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення учнів;
- забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог техніки безпеки під час проведення урочних та позаурочних форм фізичного виховання;
- систематично здійснює моніторинг фізичного розвитку учнів у тих групах, де викладає, та подає матеріали керівнику фізичного виховання;
- у своїй роботі використовує сучасні методики навчання та виховання;
- організовує та проводить позаурочну спортивну та фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями груп, де викладає;
- здійснює підготовку та участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах команд груп, де викладає;
- бере участь у роботі клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді;
- здійснює облік учнів, що не вміють плавати, та при сприянні адміністрації організовує їх навчання;
- підтримує зв'язки з тренерами позашкільних навчальних закладів, батьками учнів;
- проводить заняття з учнями, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи (за наказом директора навчального закладу);
- проводить роботу з підготовки із числа учнів суддів з видів спорту.

Досліджуючи суспільну роль вчителя, А. Дістервег [117] вважав, що суттєвими елементами його самосвідомості є:

- висока думка про гідність і значення своєї професії;
- правильне ставлення до учнів і їхніх батьків;
- повага до колег за професією;
- усвідомлення необхідності перманентної самоосвіти;
- усвідомлення необхідності «йти в ногу» з сучасністю;
- прагнення розвивати в собі кращі особливості тієї нації, до якої належиш;

- вільне володіння предметом, знання духовної і фізичної природи людини, законів її розвитку, індивідуальних особливостей.

Високі вимоги до рівня кваліфікації спортивних педагогів пред'являє і українська система освіти, що передбачено Типовим положенням про атестацію педагогічних працівників [325].

Так, за результатами атестації педагогічним працівникам присвоюються кваліфікаційні категорії: «спеціаліст», «спеціаліст другої категорії», «спеціаліст першої категорії», «спеціаліст вищої категорії».

1. Кваліфікаційна категорія «спеціаліст» присвоюється педагогічним працівникам з повною вищою освітою, які раніше не атестувалися й діяльність яких характеризується: здатністю забезпечувати засвоєння учнями, студентами, курсантами, слухачами, вихованцями (далі - учні) навчальних програм; знанням основ педагогіки, психології, дитячої та вікової фізіології; знанням теоретичних основ та сучасних досягнень науки з предмета, який вони викладають; використанням інформаційно-комунікаційних технологій, цифрових освітніх ресурсів у навчально-виховному процесі; вмінням вирішувати педагогічні проблеми; вмінням установлювати контакт з учнями (вихованцями), батьками, колегами по роботі; додержанням педагогічної етики, моралі.

2. Кваліфікаційна категорія «спеціаліст другої категорії» присвоюється педагогічним працівникам, які відповідають вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст», та які постійно вдосконалюють свій професійний рівень; використовують диференційований та індивідуальний підхід до учнів; володіють сучасними освітніми технологіями, методичними прийомами, педагогічними засобами, різними формами позаурочної роботи та їх якісним застосуванням; застосовують інноваційні технології у навчально-виховному процесі; знають основні нормативно-правові акти у галузі освіти; користуються авторитетом серед колег, учнів та їх батьків.

3. Кваліфікаційна категорія «спеціаліст першої категорії» присвоюється педагогічним працівникам, які відповідають вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст другої категорії», та які використовують методи компетентно орієнтованого підходу до організації навчального процесу; володіють технологіями творчої педагогічної діяльності з урахуванням особливостей навчального матеріалу і здібностей учнів; впроваджують передовий педагогічний досвід; формують навички самостійно здобувати знання й застосовувати їх на практиці; уміють лаконічно, образно і виразно подати матеріал; вміють аргументувати свою позицію та володіють ораторським мистецтвом.

4. Кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії» присвоюється працівникам, які відповідають вимогам, встановленим до працівників з кваліфікаційною категорією «спеціаліст першої категорії», та які володіють інноваційними освітніми методиками й технологіями, активно їх використовують та поширюють у професійному середовищі; володіють широким спектром стратегій навчання; вміють продукувати оригінальні, інноваційні ідеї; застосовують нестандартні форми проведення уроку; активно впроваджують форми та методи організації навчально-виховного процесу, що забезпечують максимальну самостійність навчання учнів; вносять пропозиції щодо вдосконалення навчально-виховного процесу в навчальному закладі.

5. Присвоєння кваліфікаційних категорій за результатами атестації здійснюється послідовно.

Педагогічні працівники, які в міжатастаційний період підготували переможців III етапу всеукраїнських або міжнародних учнівських та студентських олімпіад з базових навчальних предметів; переможців III етапу всеукраїнських або міжнародних спортивних змагань; переможців всеукраїнських конкурсів фахової майстерності серед учнів професійно-технічних навчальних закладів, переможців всеукраїнського конкурсу-захисту науково-дослідницьких робіт учнів-членів Малої академії наук, а також педагогічні працівники, які стали переможцями або лауреатами конкурсів фахової майстерності, що проводять центральні органи виконавчої влади, мають наукові ступені, вчені або почесні звання, якщо їх діяльність за профілем збігається з наявним науковим ступенем, ученим (почесним) званням, атестуються без додержання послідовності в присвоєнні кваліфікаційних категорій та строку проведення позачергової атестації.

За результатами атестації педагогічним працівникам, які досягли високих показників у роботі, присвоюються педагогічні звання: «учитель-методист», «вихователь-методист», «старший учитель», «старший вихователь».

1. Педагогічні звання «учитель-методист», «вихователь-методист» можуть присвоюватися педагогічним працівникам, які мають кваліфікаційну категорію «спеціаліст вищої категорії», здійснюють науково-методичну і науково-дослідну діяльність, мають власні методичні розробки, які пройшли апробацію та схвалені науково-методичними установами або професійними об'єднаннями викладачів вищих навчальних закладів I–II рівнів акредитації, закладів післядипломної освіти.

2. Педагогічні звання «старший учитель», «старший вихователь» можуть присвоюватися педагогічним працівникам, які мають кваліфікаційні категорії «спеціаліст вищої категорії» або «спеціаліст першої категорії» та досягли високого професіоналізму в роботі, систематично використовують передовий педагогічний досвід, беруть активну участь у його поширенні, надають практичну допомогу іншим педагогічним працівникам.

З огляду на те, що школа є єдиною структурою, яка охоплює всіх дітей і здатна системно й послідовно формувати мотивацію щодо здорового способу життя, а фізична культура – одним із основних чинників, що впливає на стан здоров'я людини, який останніми роками має стійкі тенденції до зниження, до того ж, на жаль, почастишали випадки смерті дітей на уроках фізичної культури, можна беззастережно пред'явити закономірні претензії до рівня компетентності вчителів фізичної культури [66; 67; 116; 373]. Проблема якості їхньої підготовки на сьогодні особливо актуальна.

Фахова компетентність учителя не обмежується вузькопрофесійними рамками. Це система теоретико-методологічних, психолого-педагогічних, дидактико-технологічних знань, умінь, досвіду та особистісних якостей фахівця, діалектичний перебіг яких забезпечує ефективність педагогічної діяльності. Усі складники професійно-педагогічної компетентності тісно переплітаються, утворюючи складну структуру, втілену в «модель» фахівця. Проте підготовка фахівця з орієнтацією на модельні характеристики має особистісно орієнтований характер. Тому модернізація сучасної вищої школи передбачає орієнтацію освіти не лише на засвоєння студентом певної суми знань, а й на розвиток його особистості, пізнавальних, дослідницьких і творчих здібностей.

Висновки до 5 розділу

1. Аналіз науково-методичної літератури та документів директивних органів свідчить, що наприкінці 90-х років ХХ ст. у шкільній освіті Польщі відбулись значні зміни, які стосувалися також модернізації системи фізичного виховання дітей і молоді. У 1996 р. парламент Польщі прийняв закон про фізичну культуру, який передбачав поступове збільшення обов'язкових занять з фізичного виховання (до п'яти на тиждень) у всіх типах шкіл. У розкладі уроків планується три години з фізичного виховання, а інші дві години також обов'язкові і проводяться з учнями у позаурочний час (в другій половині дня). Цей предмет за навчальним обсягом годин за дванадцять років навчання учня у шкільному навчальному плані посідає перше місце.

2. Відповідно до сучасної концепції освіти з кожного навчального предмета визначено обсяг базових знань, умінь та навичок, які повинні опанувати учні. Такий базовий обсяг було також визначено з предмета «фізичне виховання» (шкільний компонент), до якого можна додавати частину навчального матеріалу, яку опрацьовує сам вчитель при складанні так званої «авторської частини програми». При цьому він враховує інтерес учнів щодо запропонованих фізичних вправ і певних видів спорту, їх фізичну підготовленість, матеріальну базу школи, географічно-кліматичні умови цього регіону.

3. Значним недоліком нинішньої системи фізичного виховання школярів у Польщі є те, що у початкових класах (1–3) уроки з цього предмета проводять вчителі-класоводи, які не мають належної підготовленості (теоретико-методичної та особистої фізичної підготовки) для їх методично грамотного проведення. Вони не отримали під час навчання у ВНЗ відповідної професійної підготовленості щодо організації і змісту цих уроків з учнями молодших класів. До того ж, ці уроки часто проводяться під час несприятливих погодних умов в коридорах або в класній кімнаті, а не в спортивному залі, оскільки розклад цих занять орієнтується переважно на учнів 4–6 класів основної школи, де ці уроки проводять вчителі фізичного виховання.

4. Суттєвою сучасною проблемою фізичного виховання в польських та українських школах є те, що учні втрачають інтерес до занять фізкультурою та спортом, особливо за останні десять років. Це пов'язано з тим, що особливо в Україні зменшується державне фінансування на дитячий та юнацький спорт, розбудову та утримання спортивних споруд (стадіони, спортивні зали, басейни, туристичні бази та ін.), на придбання фізкультурного обладнання для загально-освітніх шкіл, які повинні забезпечувати сприятливі умови для масових занять фізкультурою і спортом. Широке розповсюдження телебачення, інтернету забирають багато часу у школярів. Як свідчать наші дослідження, фізична активність у позаурочний час не посідає головного місця в ієрархії особистих цінностей в учнів. Позитивне ставлення дітей та молоді до фізичної культури залежить від інтеграції навчально-виховного процесу з фізичного виховання у школі, позакласних та позашкільних занять фізкультурою та спортом, у яких вони можуть брати активну участь, а також від впливу в цьому аспекті їх однолітків та батьків.

5. Після отримання Україною незалежності Верховна Рада України у грудні 1993 р. прийняла Закон «Про фізичну культуру і спорт». Через 16 років був

прийнятий другий Закон, який набрав чинності з 01.01.2011 р. Обидва Закони визначають цінності фізичної культури для здоров'я, фізичного і духовного розвитку населення країни всіх вікових груп.

Відповідно до нового Закону фізична культура ґрунтується на державних стандартах, покликаних забезпечити науково обґрунтовані норми рухової активності дітей та молоді, враховуючи стан їхнього здоров'я та психофізичного розвитку. Заняття з фізичного виховання у всіх закладах освіти обов'язкові й проводяться не менше трьох разів на тиждень відповідно до навчальних програм. Однак місцеві державні та самоврядні органи можуть запроваджувати додаткові уроки фізичної культури.

6. Міністерство освіти і науки України 25.05.1998 р. затвердило «Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти». Цей документ забезпечував подальший розвиток демократичних перетворень у системі фізичного виховання. Програма розробляється на підставі державного компонента загальної середньої освіти і є загальнообов'язковою складовою частиною мінімального (базового) змісту фізкультурної освіти для учнів загально-освітньої школи. Ця програма базова і затверджує її Міністерство освіти і науки України.

Регіональний компонент програми має відображати національну, економічну, природничо-географічну, соціокультурну своєрідність регіону, його історію, традиції. Зміст цієї програми визначається органами управління освітою обласних держадміністрацій і є обов'язковим для всіх середніх закладів освіти регіону.

Шкільний компонент розробляє вчитель навчального закладу з урахуванням його можливостей і специфіки освітньої діяльності та погоджує з директором школи.

РОЗДІЛ 6

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНИ

6.1. Фізичний розвиток учнів польських та українських шкіл

Фізичний розвиток дітей та молоді є найбільш об'єктивним показником, який характеризує рівень їхнього здоров'я в окремих вікових групах (статеві-вікових, етнічних та ін.), тому що більш високому рівню здоров'я населення зазвичай відповідають кращі показники його фізичного розвитку. Фізичний розвиток слід розглядати як динамічний процес, підпорядкований біологічним закономірностям. Він відбувається у певних умовах навколишнього середовища, яке значно впливає на цей процес. Під фізичним розвитком слід розуміти біологічний процес морфологічного і функціонального удосконалення організму, який відбувається під впливом спадкових (генетичних) чинників та певних зовнішніх умов.

На думку відомих вчених [3; 17; 39; 290; 339; 369], фізичний розвиток людини в онто- і філогенезі залежить від спадкових особливостей та від складного комплексу соціальних умов, які мають при цьому вирішальне значення. Найбільш чутливим показником є стан здоров'я та фізичний розвиток дитячого населення, тому що організм дітей має високу пластичність і легко піддається впливу різноманітних чинників навколишнього середовища. Однак досить важко визначити роль зовнішнього середовища і спадковості в регуляції процесу фізичного розвитку дітей. Слід вважати, що чим ближче умови навколишнього середовища до оптимальних, тим швидше виявляються потенціальні можливості генів. Тому важливо створювати для дітей та учнівської молоді такі умови, які б сприяли їх гармонійному фізичному розвитку та психічному удосконаленню.

Оскільки дитина є істотою соціальною, її життя неможливе без соціального середовища [4; 11; 12; 57; 123; 260]. При цьому на різних етапах онтогенезу навколишнє середовище має різний вплив на процеси росту і розвитку дітей. Більш суттєво на фізичний розвиток воно впливає у ранні вікові періоди життя людини (у дошкільному та молодшому шкільному віці).

Відомо, що у зв'язку із значною пластичністю організму у дошкільному та молодшому шкільному віці фактори зовнішнього середовища (харчування, житлові умови, режим дня, організація та зміст виховання у родині, дошкільному закладі, школі) більше відбиваються на фізичному розвитку дитини, ніж у середньому та старшому шкільному віці. Їх вплив може прискорити або загальмувати ріст та

розвиток організму дітей залежно від інтенсивності та спрямованості [58; 119; 141; 183; 228; 309].

Однак одні й ті ж чинники неоднаково впливають на ріст і розвиток дітей одного віку, що свідчить про індивідуальні особливості організму, різну чутливість та лабільність його щодо зовнішнього впливу. Ці індивідуальні особливості можуть бути детерміновані генетично, а також зумовлені перенесеними хворобами, виховним процесом, мікросоціальними умовами життя [137; 222].

Провідним біологічним чинником, який визначає фізичний розвиток, є генетична інформація. Саме в ній закладено біологічний потенціал, який у майбутньому може бути реалізований повністю або частково. У будь-якому разі виявленням спадковості є конституціональні особливості та всі інші ознаки, які сформувалися в процесі тривалої еволюції, що характеризують людину як біологічний вид.

Повна реалізація потенціальних можливостей відбувається при забезпеченні так званого біологічного оптимуму. Його досягнення залежать від природних та соціальних чинників, навколишнього середовища. Дані про генетичний вплив на фізичний розвиток дітей були отримані при дослідженнях на монозиготних та дизиготних близнюках. Особливо чітко спадкові ознаки виявляються в конституції фігури (кремезний, стрункий), розмірах стоп, кистей рук, пропорціях тулуба та обличчя.

Численними дослідженнями [43; 137; 289; 296; 297] встановлено, що в сім'ях, де батько та мати худорляві, ожиріння їхніх дітей трапляється у 8 % випадках, у сім'ях, де ожиріння має один з батьків, – у 40 %, а в тих випадках, коли повними є двоє батьків, – у 80 %. Однак у разі дотримання режиму високої рухової активності (систематичні заняття фізкультурою, рухливі і спортивні ігри, прогулянки та ін.) та раціонального харчування можна запобігти зайвій вазі тіла у дитини. Дані наукових досліджень свідчать про те, що під впливом систематичних спортивних тренувань змінюються поперекові та поздовжні розміри кісток, а також їх внутрішня структура. Приведені факти вказують на значний вплив навколишнього середовища на фізичний розвиток дітей.

Біологічні та соціальні чинники стосовно людини розглядаються у науці в діалектичній взаємодії. Природні чинники навколишнього середовища розподіляються на біотичні та абіотичні. До біотичних належить тваринний та рослинний світ, до абіотичних – клімат, сезонні коливання температури, сонячна радіація та ін.

Соціальні чинники, незважаючи на їх різноманітність, можна поділити (за В. Леонтовичем) на такі групи:

1) різноманітні види праці, як важливий чинник у розвитку людини та удосконаленні її як особистості;

2) відносини між людьми, головними з яких є виробничі;

3) штучно створене середовище проживання.

Крім того, до соціальних чинників слід віднести рівень прибутків, побутові умови, умови життя та праці, відпочинку, система охорони здоров'я, медична допомога та ін. Вплив соціальних чинників на формування організму у процесі життя людини відбувається через біологічні. Так, наприклад, рівень матеріального благополуччя пов'язаний зазвичай із кількісним та якісним складом їжі, кращою організацією відпочинку та ін. Від рівня побутових умов залежить склад повітря у приміщенні, температура та вологість. Заходи з охорони здоров'я захищають дитину від такого сильного негативного біологічного чинника, як

різні захворювання. Багаточисельні дослідження вітчизняних та іноземних учених [16; 20; 294; 380] переконливо доводять, що рівень фізичного розвитку населення кожної країни залежить безпосередньо від соціальних умов.

Великим тягарем для польського та українського суспільства, а також усіх народів Європи була Друга світова війна. Тяжкі умови, які виникли у цей період, мали значний негативний вплив на фізичний розвиток дітей та молоді. Дослідження фізичного розвитку молодого покоління, які проводились відразу після війни у 1946–1947 рр., свідчать про те, що його показники були на рівні 20-х років. У 50-х роках фізичний розвиток дітей та молоді став поступово наростати і за десятиріччя досягнув рівня передвоєнних років.

Дослідження з проблеми фізичного розвитку людини активно почали проводити в Європі із середини XIX ст. Бельгійський учений А. Кетле першим застосував генералізуючий метод вивчення фізичного розвитку людини, в основу якого входили поміри довжини та маси тіла, а також окружності грудної клітки людей різних вікових груп. У наступні роки цей метод застосовували лікарі різних країн світу (А. Боудич (США, 1875 р.), А. Котельман (Німеччина, 1879 р.), А. Кей (Швеція, 1885 р.) та ін.) для дослідження фізичного розвитку дітей та учнівської молоді.

При застосуванні генералізуючого методу (одночасне обстеження великої маси людей у кожній віковій та статевій групі) нівелюються деякі індивідуальні особливості фізичного розвитку дітей та молоді, визначаються типові середні величини, які характеризують загальні закономірності їх росту.

Генералізуючий метод дає змогу чітко охарактеризувати рівень фізичного розвитку молодого покоління не тільки з кількісного (за середніми узагальненими величинами антропометричних ознак), а й з якісного боку (розподіл школярів залежно від рівня фізичного розвитку: високий, нормальний або низький).

Регулярні масові обстеження фізичного розвитку дітей та учнівської молоді мають велике практичне та теоретичне значення, тому що дають можливість контролювати і своєчасно визначати відставання у їх розвитку, усувати дію негативних чинників та сприяти підвищенню ефективності виховного впливу з боку батьків і педагогів на організм школярів.

Під час вивчення фізичного розвитку молодого покоління використовують здебільшого такі соматометричні показники: довжину і масу тіла, окружність грудної клітки. Ці морфологічні ознаки фізичного розвитку школярів, як кінцеві результати розвитку організму, що тісно пов'язані із всім комплексом його функціональних особливостей, і є найбільш стабільними показниками стану здоров'я. Вони широко використовуються у масових дослідженнях стану здоров'я молодого покоління залежно від умов життя на різних етапах розвитку суспільства.

Найбільш характерними при цьому є зміни у показниках фізичного розвитку, тому що у зв'язку зі своїми віковими особливостями організм дитини у процесі росту та розвитку особливо чутливий до змін навколишнього середовища. Тому періодичні масові обстеження фізичного розвитку дітей та молоді є об'єктивним методом оцінки позитивних або негативних тенденцій у формуванні фізичного стану молодого покоління країни.

Оцінка гармонійного фізичного розвитку людини має у своїй основі погляди, які існували у Стародавній Греції. За відомим грецьким скульптором Поліко-

том висота голови у людини з нормальною фігурою повинна укладатись вісім разів у довжині тіла. Розмах рук (руки в сторони на висоті плечей) – дорівнює зросту. Ширина плечей рівна довжині бедра. Окружність кулака рівна довжині стопи, підвійна окружність зап'ястка рівна окружності шиї, а підвійна окружність шиї – окружності талії.

Основним показником фізичного розвитку дітей та учнівської молоді є зріст стоячи. Інтенсивність зросту та його тривалість значною мірою залежить від біологічних чинників: зросту батьків, функціонального стану ендокринного апарату дитини, біохімічних та фізіологічних процесів, які відбуваються в організмі. Показники зросту у дітей переважно залежать від соціально-економічних умов, в яких вони проживають. Численні дослідження свідчать про те, що негативний вплив на зріст має якісне або неякісне харчування, побутові умови, хронічні захворювання.

При цьому слід зазначити, що затримки у темпах зросту школярів можуть бути досить тривалий час навіть після ліквідації негативних умов. Таким чином, показники зросту можуть характеризувати (опосередковано у сукупності з іншими показниками фізичного розвитку та стану здоров'я дітей і молоді) соціально-економічне благополуччя тієї або іншої країни, області або конкретного регіону.

Довжина тіла ніби відображає особливості пластичних процесів, які відбуваються в організмі школярів під впливом генетичних чинників і зовнішнього середовища. Для нормального їх росту поряд із повноцінним харчуванням, добрим побутовими умовами важливе значення мають кліматично-географічні чинники, а також активна рухова діяльність дітей і молоді під впливом цілеспрямованого фізичного виховання.

Маса тіла (вага) значною мірою залежить від впливу на організм екзо- та ендогенних чинників, також від харчування школярів, умов їхнього життя, режиму рухової активності, систематичного виконання фізичних вправ. При недостатньому харчуванні у дитини зменшується маса тіла. Зайва вага з'являється, коли у раціоні харчування переважають продукти із значною кількістю вуглеводів [12]. Часто зміни у показниках маси тіла свідчать про різні патологічні відхилення в організмі дитини. При одних захворюваннях (наприклад, інфекційних) маса тіла значно зменшується, а при інших (наприклад, хронічна тубінтоксикація) – відбувається уповільнення динаміки показників ваги тіла. Деякі захворювання, які пов'язані із порушенням жирового та вуглеводного обміну, можуть бути причиною зайвої маси тіла у школярів.

Окружність грудної клітки є однією з трьох обов'язкових характеристик фізичного розвитку людини. Величина її об'єму у дітей при несприятливих екзо- та ендогенних чинниках значно повільніше збільшується. Покращенню показників окружності грудної клітки сприяють добрі умови життя та регулярні заняття фізичною культурою. Для показників окружності грудної клітки характерна чітка статева диференціація.

При загальній оцінці антропометричних показників особливу увагу слід приділяти гармонійному розвитку школярів, тому що у характеристиці рівня фізичного розвитку головне значення має гармонійне поєднання цих ознак між собою (довжини, маси тіла, окружності грудної клітки) та функціонального стану організму. Це важливо у зв'язку з тим, що у польських та українських школах є значна частина учнів різних вікових груп, які мають чималу вагу порівняно з

довжиною тіла. Цьому контингенту учнів загрожують різні хвороби, які супроводжуються порушенням обміну речовин, ендокринного апарату та системи кровообігу. Вони частіше хворіють на пневмонію, респіраторні та інфекційні хвороби, які протікають у них дуже тяжко. Значна маса тіла збільшує фізичне навантаження на серцево-судинну систему, що призводить до більш ранніх і тяжких форм стомлення організму.

Тому не випадково ряд польських та українських учених [383–385; 534] пропонує визначати таких учнів під час медичних обстежень і брати їх на диспансерний облік. Проведення необхідного лікування на ранніх стадіях цього захворювання заважатиме подальшому розповсюдженню цієї патології.

Оцінка, яка констатує загальний рівень фізичного розвитку дітей та молоді у вигляді статистично достовірних середніх віково-статевих показників, дає змогу аналізувати зрушення у фізичному розвитку школярів у кожній наступній популяції, а також його стан у різних національних та етнічних групах дитячого населення. Погіршення або покращення цих показників виявляється через визначення достовірності різниці середніх антропометричних ознак (X) разом з аналізом впливу певних чинників навколишнього середовища на фізичний розвиток школярів.

Результати оцінки зрушень у фізичному розвитку школярів, на підставі отриманих морфологічних та функціональних показників, медичні працівники та педагоги повинні систематично аналізувати для застосування конкретних оздоровчо-профілактичних заходів у навчальних закладах та сім'ї.

Дані фізичного розвитку польських та українських дітей і учнівської молоді наведено у таблицях 6.1–6.16 із диференціацією за віком та статтю. У них вказано кількість обстежених школярів за віком (N); середня величина, яка означає типову величину цієї ознаки (X); середнє квадратичне відхилення, яке характеризує змінність ознаки (SD); коефіцієнт варіації, який означає ступінь варіації цієї ознаки (V%); мінімальний (Min) та максимальний (Max) результати; вік обстежуваних.

Таблиця 6.1

**Довжина тіла (зріст стоячи) польських дітей і молоді, см
(за Е. Жадзинською)**

Хлопці						Вік	Дівчата					
N	X	SD	V%	Min.	Max.		N	X	SD	V%	Min.	Max.
71	125,4	6,23	5,0	114,2	140,7	7	85	124,1	5,14	4,1	111,7	136,6
204	129,1	5,45	4,2	110,7	144,8	8	189	128,7	6,05	4,7	113,6	144,0
233	135,2	6,55	4,8	113,0	153,5	9	211	133,6	6,20	4,6	117,2	154,8
254	140,7	6,95	4,9	122,2	163,2	10	208	139,0	7,02	5,1	121,6	162,0
211	145,8	6,90	4,7	130,9	164,9	11	198	147,0	6,97	4,7	121,6	166,7
247	151,7	7,78	5,1	132,2	175,8	12	242	152,4	6,96	4,6	133,2	170,6
213	158,3	8,20	5,2	137,3	179,2	13	199	158,0	6,90	4,4	132,3	174,2
192	166,2	8,30	5,0	143,7	187,6	14	221	161,2	5,97	3,7	143,0	180,2
163	173,3	7,33	4,2	148,0	195,1	15	166	162,5	5,18	3,2	151,3	177,5
190	175,4	7,20	4,1	153,4	191,8	16	144	163,5	6,73	4,1	144,2	184,0
224	177,2	6,26	3,5	153,8	193,5	17	206	163,3	5,65	3,5	147,4	178,3
186	176,9	6,27	3,5	155,0	193,7	18	218	164,1	6,01	3,7	147,6	178,4
125	177,2	6,37	3,6	157,4	195,7	19	113	163,1	5,41	3,3	149,3	176,1

Таблиця 6.2

Маса тіла (вага) польських дітей і молоді, кг (за Е. Жадзинською)

Хлопці						Вік	Дівчата					
N	X	SD	V%	Min.	Max.		N	X	SD	V%	Min.	Max.
71	25,42	5,56	21,9	17,5	41	7	84	24,07	4,78	19,9	16	43
203	27,28	5,52	20,2	16	44	8	190	26,84	6,07	22,6	16	46
233	30,70	7,52	24,5	19	63,5	9	211	29,31	6,36	21,7	18	57
254	34,76	8,13	23,4	19	72	10	208	32,53	7,44	22,9	19	58
211	38,78	9,07	23,4	23	73	11	198	37,68	7,86	20,9	20	78
247	43,22	10,02	23,2	26	73	12	242	42,27	9,71	23,0	24	76
213	48,81	11,60	23,8	28	94	13	199	47,03	9,29	19,8	28	72
192	54,78	11,52	21,0	32	93	14	221	50,77	8,60	16,9	34	102
163	61,04	12,25	20,1	32	113	15	167	54,09	9,75	18,0	37	105
190	64,43	11,13	17,3	38	104	16	144	54,09	8,52	15,8	35	109
224	68,42	11,28	16,5	41	113	17	206	54,90	7,77	14,2	39	82
186	69,08	11,94	17,3	43	111	18	218	55,82	9,02	16,2	40	101
125	72,16	11,85	16,4	50	112,5	19	112	55,82	7,24	13,1	40	83

Таблиця 6.3

Окружність грудної клітки (в спокої) польських дітей і молоді, см
(за Е. Жадзинською)

Хлопці						Вік	Дівчата					
N	X	SD	V%	Min.	Max.		N	X	SD	V%	Min.	Max.
71	59,55	4,65	7,8	52,5	76	7	85	57,43	4,59	8,0	50,5	73,5
202	60,47	5,00	8,3	50	79	8	189	59,22	5,38	9,1	49,5	78,5
230	62,65	5,70	9,1	53	88	9	209	60,84	5,27	8,7	51,5	80,5
251	65,60	6,12	9,3	51	93,5	10	205	63,15	6,30	10,0	52	87,5
210	68,08	6,54	9,6	56	88	11	197	65,90	5,40	8,2	54	81
247	70,53	7,21	10,2	58	92,5	12	241	68,62	6,49	9,5	56	91
213	72,75	7,80	10,7	58	100	13	199	70,55	5,55	7,9	60	93
192	74,94	6,57	8,8	60	98	14	220	71,25	4,79	6,7	61	87
163	78,33	6,90	8,8	61	108	15	166	72,91	6,06	8,3	61	95
190	80,69	6,47	8,0	66,5	106,5	16	143	73,19	4,61	6,3	62	89
224	84,00	6,63	7,9	69	107	17	206	74,82	5,33	7,1	61	94,5
185	83,90	6,90	8,2	71	105	18	217	74,88	5,65	7,5	61	95,5
125	85,62	5,95	6,9	74	105	19	112	75,64	4,73	6,3	66,5	90

Таблиця 6.4

**Маса тіла польських дітей і молоді (хлопці), кг
(за М. Напералом)**

Вік	Місто					Село				
	N	\bar{X}	s	d	u	N	\bar{X}	s	d	u
7,5	438	25,89	6,54			333	25,56	6,54		
8,5	399	29,02	6,47	3,13	6,95**	415	28,69	6,69	3,13	6,44**
9,5	431	33,21	6,32	3,19	9,43**	443	32,56	6,56	3,87	8,55**
10,5	399	35,10	6,17	1,89	4,36**	216	34,56	6,57	2,00	3,67**
11,5	446	39,45	6,64	4,35	9,87**	192	38,98	6,87	4,42	6,62**
12,5	471	46,23	5,98	6,78	16,22**	247	45,78	6,79	6,80	10,34**
13,5	438	49,54	5,49	3,31	8,70**	262	48,56	7,21	2,78	4,48**
14,5	348	54,21	6,78	4,67	10,42**	143	53,78	7,23	5,22	6,95**
15,5	189	59,64	6,44	5,43	9,16**	180	56,60	6,98	2,82	3,54**
16,5	286	65,27	5,98	5,63	9,59**	168	63,78	6,75	7,18	9,75**
17,5	171	68,47	5,78	3,20	5,65**	162	67,98	6,59	4,20	5,72**
18,5	139	71,89	6,27	3,42	4,95**	171	71,45	6,69	3,47	4,77**
19,5	174	74,10	6,32	2,21	3,09**	188	73,54	6,98	2,09	2,90**

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Таблиця 6.5

**Маса тіла польських дітей і молоді (дівчата), кг
(за М. Напералом)**

Вік	Місто					Село				
	N	\bar{X}	s	d	u	N	\bar{X}	s	d	u
7,5	298	24,22	5,69			466	22,35	6,69		
8,5	436	27,32	6,32	3,1	6,93**	683	25,35	6,87	3,0	7,38**
9,5	408	30,27	6,26	2,95	6,81**	678	28,12	6,59	2,77	7,59**
10,5	503	34,54	7,01	4,27	9,70**	372	35,45	6,45	7,33	17,48**
11,5	458	39,11	6,66	4,57	10,36**	163	37,89	6,65	2,44	3,94**
12,5	510	44,89	6,21	5,78	13,92**	175	44,01	5,23	6,12	9,36**
13,5	340	47,12	6,21	2,23	5,13**	216	47,33	5,54	3,32	6,08**
14,5	349	52,01	5,98	4,89	10,52**	208	51,22	5,36	3,89	7,35**
15,5	215	54,23	5,78	2,22	4,37**	162	53,14	5,45	1,92	3,39**
16,5	142	55,65	5,44	1,42	2,35*	123	55,22	4,89	2,08	3,38**
17,5	125	56,01	5,33	0,36	0,55	149	56,33	4,98	1,11	1,85
18,5	160	57,8	5,26	1,79	2,83**	155	57,33	4,87	1,0	1,77
19,5	187	57,9	5,64	0,1	0,17	95	57,42	4,25	0,09	0,15

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Таблиця 6.6

**Довжина тіла польських дітей і молоді (хлопці), кг
(за М. Напералом)**

Вік	Місто					Село				
	N	\bar{X}	s	d	u	N	\bar{X}	s	d	u
7,5	438	128,21	5,32			333	125,64	5,68		
8,5	399	132,6	6,01	4,39	11,15**	415	130,12	5,47	4,48	10,90**
9,5	431	137,45	5,48	4,85	12,12**	443	135,21	5,69	5,09	13,36**
10,5	399	145,01	5,24	7,56	20,31**	216	141,57	4,37	6,36	15,83**
11,5	446	151,02	5,21	6,01	16,69**	192	148,57	4,49	7,0	15,92**
12,5	471	155,23	5,47	4,21	11,94**	247	154,12	4,78	5,55	12,49**
13,5	438	161,07	5,27	5,84	16,39**	262	158,65	4,67	4,53	10,81**
14,5	348	168,33	4,87	7,26	20,02**	143	163,89	4,94	5,24	10,40**
15,5	189	172,22	5,23	3,89	8,43**	180	170,24	4,67	6,35	11,75**
16,5	286	175,64	4,77	3,42	7,22**	168	173,22	4,23	2,98	6,25**
17,5	171	178,21	4,85	2,57	5,52**	162	176,35	4,38	3,13	6,60**
18,5	139	178,69	4,69	0,48	0,88	171	178,1	4,69	1,75	3,52**
19,5	174	179,01	4,65	0,32	0,60	188	177,89	4,55	0,21	0,43

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Таблиця 6.7

**Довжина тіла польських дітей і молоді (дівчата), кг
(за М. Напералом)**

Вік	Місто					Село				
	N	\bar{X}	s	d	u	N	\bar{X}	s	d	u
7,5	298	126,78	5,98			466	125,23	6,24		
8,5	436	132,32	6,01	5,45	12,10**	683	131,29	6,89	6,06	15,49**
9,5	408	136,69	6,24	4,46	10,56**	678	135,68	6,45	4,39	12,14**
10,5	503	144,01	6,21	7,32	17,64**	372	143,23	6,01	7,55	18,97**
11,5	458	149,45	6,09	5,44	13,70**	163	148,21	5,87	4,98	8,97**
12,5	510	155,89	5,89	6,44	16,68**	175	154,66	5,66	6,45	10,27**
13,5	340	161,36	5,88	5,47	13,28**	216	157,89	5,64	3,23	5,62**
14,5	349	163,56	6,11	2,20	4,82**	208	159,60	5,89	1,71	3,05**
15,5	215	164,69	6,01	1,13	2,15*	162	163,22	5,69	3,62	5,98**
16,5	142	166,12	5,74	1,43	2,26*	123	164,20	5,26	0,98	1,50
17,5	125	166,34	5,87	0,22	0,31	149	165,30	5,36	1,10	1,70
18,5	160	166,36	5,67	0,02	0,03	155	165,36	5,21	0,06	0,10
19,5	187	166,44	5,69	0,08	0,13	95	165,34	4,66	0,02	0,03

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Таблиця 6.8

Довжина тіла дівчат 11–15 років українських і польських шкіл, см

Автор даних	Місце проведення	Вік, років				
		11	12	13	14	15
В. В.Пантік	с. Прилісне, с. Галузія, Волинська обл., Україна	140,1	152,0	156,3	158,0	159,9
	с. Липини, Волинська обл., Україна	144,0	149,2	156,0	158,7	164,0
І. І. Слепушкіна А. Г. Глущенко А. П. Івахно М. Н. Баранова А. В. Нікітіна	м. Київ, Україна	146,67	152,41	157,92	159,84	163,08
А. І. Альошина	м. Луцьк, Україна	148,1	155,9	163,4	165,0	165,0
М. А. Галайдюк	Вінницька обл., Україна	–	146,5	154,8	156,5	–
	Житомирська обл., Україна	–	150,2	154,2	155,8	–
А. А. Jorkiewicz	Кельце (сільська місцевість), Польща	144,7	151,1	156,8	160,6	162,3
W. Dutkiewicz	сільська місцевість, Польща	142,1	151,1	151,1	156,3	159,2
В. Hulanicka i wsp.	сільська місцевість, Польща	141,9	147,1	152,2	158,1	159,5

Таблиця 6.9

Довжина тіла хлопців 11–15 років українських і польських шкіл, см

Автор даних	Місце проведення	Вік, років				
		11	12	13	14	15
О. П. Митчик	Волинська обл., Україна	142,01	147,85	153,40	162,53	172,30
Т. Ю. Круцевич	Млинівський р-н, Рівненська обл., Україна	143,90	147,80	153,30	163,90	–
Т. Ю. Круцевич	Хустський р-н, Закарпатська обл., Україна	138,90	144,00	149,40	155,60	–
Т. Ю. Круцевич	м. Макіївка, Україна		146,00	154,00	167,00	–
Т. Ю. Круцевич	м. Київ, Україна	145,20	149,40	156,10	164,80	–
І. М. Дуб	Вінницька обл., Україна	–	147,20	150,60	157,90	–
І. І. Слепушкіна	м. Київ, Україна	145,98	151,39	157,30	163,19	170,88
Jorkiewicz	Кельце, Польща	145,46	148,00	156,22	165,13	168,85
Jorkiewicz	Кельце, Польща	145,46	148,00	156,22	165,13	168,85
Stolarczuk	Познань, Польща	143,70	150,40	156,30	162,50	169,90
W.Dutkiewicz	сільська місцевість, Польща	138,30	144,70	150,20	157,60	160,30
W. Bozilow	сільська місцевість, Польща	144,60	148,90	155,40	164,50	169,90
Н. Stolarczuk із співавт.	сільська місцевість, Лодзь, Польща	143,70	150,40	156,30	162,50	169,90

Таблиця 6.10

Довжина тіла хлопців 16–17 років українських і польських шкіл, см

Автор даних	Місце проведення	Вік, років			
		16		17	
		X	S	X	S
Е. М. Навроцький	с. Прилісне, с. Галузія, Волинська обл., Україна	170,90	6,48	172,10	6,13
	с. Липини, Волинська обл., Україна	174,30	6,12	175,00	3,66
О. Т. Мазурчук	м. Старий Чорторийськ, Львівська обл., Україна	170,60	–	174,20	–
	с. Прилуцьке, Волинська обл., Україна	172,40	–	173,30	–
Б. Д. Розпутняк	м. Камінь-Каширський, Волинська обл., Україна	168,55	6,74	171,79	6,16
І. І. Слепушкіна	м. Київ, Україна	173,92	6,65	175,70	7,11
А. Tbpkiewicz	сільська місцевість, Кельце, Польща	166,90	5,29	169,37	6,46
		171,10	6,84	173,65	5,99
Н. Stolarczyk із співавторами	сільська місцевість, Лодзь, Польща	173,80	–	177,00	–
		174,20	–	175,90	–
	сільська місцевість, Познань, Польща	175,00	–	176,50	–
		176,00	–	177,50	–
W. Dutkiewicz	сільська місцевість, Кельце, Польща	170,92	5,94	174,38	5,87
Q. Nowicki	сільська місцевість, Бидгоць, Польща	173,00	–	175,00	–
		172,00	–	175,90	–
W. Bozilow	сільська місцевість, Бидгоць, Польща	174,40	–	176,80	–
J. Schejbal	сільська місцевість, Кельце, Польща	166,90	–	169,40	–
B. Hulanicha із співавторами	сільська місцевість, Кельце, Польща	170,40	–	172,80	–
		171,10	–	173,70	–

Таблиця 6.11

Маса тіла дівчат 11–15 років українських і польських шкіл, кг

Автор даних	Місце проведення	Вік, років				
		11	12	13	14	15
В. В. Пантік	с. Прилісне, с. Галузія, Волинська обл., Україна	33,36	42,00	43,07	49,25	54,63
	с. Липини, Волинська обл., Україна	35,82	38,42	41,71	45,65	59,0
І. І. Слепушкіна А. Г. Глущенко А. П. Івахно М. Н. Баранова А. В. Нікітіна	м. Київ, Україна	38,90	43,00	49,02	53,04	56,63
М. А. Галайдюк	Вінницька область	–	39,70	39,80	49,20	–
	Житомирська область	–	41,40	42,60	50,70	–
A. A. Jopkiewicz	Кельце (сільська місцевість), Польща	36,20	40,40	46,30	50,80	53,5
W. Dutkiewicz	сільська місцевість, Польща	30,90	35,40	41,30	41,30	45,8
B. Hulanicka i wsp.	сільська місцевість, Польща	34,20	38,00	41,90	50,00	51,1

Таблиця 6.12

Маса тіла хлопців 11–15 років українських і польських шкіл, кг

Автор даних	Місце проведення	Вік, років				
		11	12	13	14	15
О. П. Митчик	Волинська обл., Україна	34,78	38,88	43,54	52,23	62,00
Т. Ю. Круцевич	Млинівський р-н, Рівненська обл., Україна	38,80	42,20	46,90	54,60	–
Т. Ю. Круцевич	Хустський р-н, Закарпатська обл., Україна	31,70	35,50	41,88	49,50	–
Т. Ю. Круцевич	м. Київ, Україна	41,30	44,30	49,50	58,00	–
Т. Ю. Круцевич	м. Макиївка, Україна	40,70	44,90	51,30	55,90	–
І. М. Дуб	Вінницька обл., Україна	–	40,70	42,60	46,40	–
І. І. Слепушкіна	м. Київ, Україна	38,23	42,25	48,67	53,84	61,70
Jopkiewicz	Кельце, Польща	38,01	40,20	45,85	52,47	56,07
Stolarczuk та ін.	Лодзь, Польща	37,30	2,10	45,00	52,10	57,00
Stolarczuk та ін.	м. Познань, Польща	37,90	41,40	45,80	52,90	61,00
W. Bozilow	сільська місцевість, Бидгощ, Польща	35,40	32,40	44,20	51,70	57,10
W. Dutkiewicz	сільська місцевість, Кельце, Польща	31,50	36,50	39,80	46,70	50,00

Таблиця 6.13

Маса тіла хлопців 16–17 років українських і польських шкіл, кг

Автор даних	Місце проведення	Вік, років			
		16		17	
		X	S	X	S
Е. М. Навроцький	с. Прилісне, с. Галузія, Волинська обл., Україна	58,46	7,26	64,32	8,24
	с. Липини, Волинська обл., Україна	65,0	10,94	66,03	6,02
О. Т. Мазурчук	м. Старий Чорторийськ, Львівська обл., Україна	58,44	–	64,37	–
	с. Прилуцьке, Волинська обл., Україна	64,16	–	66,02	–
Б. Д. Розпутняк	м. Камінь-Каширський, Волинська обл., Україна	60,41	4,99	61,46	4,17
І. І. Слепушкіна	м. Київ, Україна	65,90	4,92	67,54	7,74
А. Topkiewicz	сільська місцевість, Кельце, Польща	58,32	5,39	60,35	6,76
		61,29	8,09	64,81	7,78
H. Stolarczyk із співавторами	сільська місцевість, Лодзь, Польща	64,70	–	68,10	–
		63,30	–	66,60	–
	сільська місцевість, Познань, Польща	64,20	–	67,30	–
		58,21	7,51	61,89	7,95
V. Dutkiewicz	сільська місцевість, Кельце, Польща	61,80	–	64,00	–
Q. Nowicki	сільська місцевість, Бидгощ, Польща	62,60	–	65,40	–
		63,10	–	67,00	–
W. Bozilow	сільська місцевість, Бидгощ, Польща	166,90	–	169,40	–
J. Schejbal	сільська місцевість, Кельце, Польща	63,10	–	67,00	–
B. Hulanicha із співавторами	сільська місцевість, Кельце, Польща	58,30	–	60,40	–
		58,46	7,26	64,32	8,24

Таблиця 6.14

Окружність грудної клітки дівчат 11–15 років українських шкіл, см

Автор даних	Місце проведення	Вік, років				
		11	12	13	14	15
В. В. Пантік	с. Липини, Волинська обл., Україна	64,31	67,16	67,29	67,22	73,37
І. І. Слепушкіна із співаторами	м. Київ, Україна	69,73	72,33	76,69	80,76	83,42
М. А. Галайдюк	Вінницька область, Україна	–	76,60	76,80	80,90	–
	Житомирська область, Україна	–	72,90	74,70	76,80	–

Таблиця 6.15

Окружність грудної клітки хлопців 11–15 років українських шкіл, см

Автор даних	Місце проведення	Вік, років				
		11	12	13	14	15
О. П. Митчик	Волинська обл, Україна	66,63	70,05	71,7	76,81	80,14
Т. Ю. Круцевич	Хустський р-н, Закарпатська обл., Україна	66,30	67,40	70,9	75,70	–
Т. Ю. Круцевич	Млинівський р-н, Рівненська обл., Україна	70,40	73,60	77,7	78,30	–
Т. Ю. Круцевич	м. Київ, Україна	73,80	76,80	79,7	82,30	–
Т. Ю. Круцевич	м. Макіївка, Україна	71,00	75,00	79,0	81,00	–
І. М. Дуб	Вінницька обл., Україна	–	69,20	72,4	74,20	–
І. І. Слепушкіна	м. Київ, Україна	69,28	71,68	74,1	77,89	82,58

Таблиця 6.16

Окружність грудної клітки хлопців 16–17 років українських шкіл, см

Автор даних	Місце проведення	Вік, років			
		16		17	
		X	S	X	S
Е. М. Навроцький	с. Прилісне, с. Галузія, Волинська обл., Україна,	83,00	5,32	83,71	5,20
	с. Липини, Волинська обл., Україна	85,57	6,06	85,94	4,98
О. Т. Мазурчук	м. Старий Чорторийськ, Львівська обл., Україна	83,12	–	85,57	–
	с. Прилуцьке, Волинська обл., Україна	83,71	–	85,98	–
Б. Д. Розпутняк	м. Камінь-Каширський, Волинська обл., Україна	84,09	5,05	83,92	4,57
І. І. Слепушкіна	м. Київ, Україна	85,64	5,30	87,37	2,50

Результати, подані в таблицях, засвідчують, що довжина і маса тіла, окружність грудної клітки учнів, за даними різних авторів, майже не відрізняються. Результати вимірів містяться в межах найбільших і найменших величин довжини тіла не лише в Україні, а й у Польщі. Результати досліджень авторів вірогідно не відрізняються. Слід відзначити, що характерна тенденція переваги за довжиною тіла міських підлітків порівняно з сільськими.

6.2. Стан рухової підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України

Одним із головних компонентів, який характеризує фізичну досконалість людини, є рівень її рухової підготовленості. Традиційно рухова підготовленість розглядається як арсенал рухових вмінь та навичок, сформованих у людини, а також рівень розвитку її фізичних якостей. З нею пов'язані всі рухи, які вона виконує у повсякденному житті та під час різноманітної трудової діяльності. Патологія рухового апарату або недоліки у розвитку моторики обмежують можливості людини у різних аспектах її праці, виборі професії, негативно впливають на стан здоров'я та фізичний розвиток.

Пізнання вікових закономірностей рухової підготовленості молодого покоління, розробка ефективних засобів та методів її удосконалення будуть сприяти оптимізації педагогічного впливу, спрямованого на зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток школярів. Моторика відіграє особливу роль у системі фізичного виховання дітей та молоді. Вона є для фахівців цієї галузі не тільки актуальною науковою проблемою, предметом досліджень моторики в онтогенезі людини, розробці методичних рекомендацій щодо її розвитку, а й передусім важливим аспектом педагогічної діяльності вчителя фізичної культури у навчально-виховному процесі із школярами.

Розвиток рухової підготовленості дітей та учнівської молоді є активним процесом. Формування їх моторики залежить від трьох основних груп чинників: генетично зумовлених рухових здібностей; довільної рухової активності, яка пов'язана з виконанням різноманітних рухів у повсякденному житті, та спеціальних педагогічних чинників, що стимулюють природний хід онтогенетичного розвитку моторики (В. Фарфель, В. Філіпович).

У дослідженнях польських та українських вчених [64; 190; 192; 520; 521; 535] встановлено, що рухова підготовленість дітей та підлітків має тісну кореляцію з їх фізичним розвитком. Здоров'я, фізична працездатність дітей та молоді значною мірою залежить від розвитку їх моторики. Рухова функція, крім локомоторної, є важливим чинником збереження сталості внутрішнього середовища, вона впливає на вегетативну систему організму, забезпечуючи його адаптацію до умов існування, які постійно змінюються. Активна рухова діяльність зміцнює здоров'я, сприяє різнобічному розвитку дитини. Наукові дослідження останніх років [225; 381; 382; 384; 385; 529; 530] підтверджують безпосередню залежність розвитку рухової функції та стану здоров'я дітей і молоді від ефективності системи фізичного виховання у навчальному закладі та сім'ї.

Учні, які систематично виконують різноманітні фізичні вправи під час уроків, у спортивних секціях, у самостійних формах занять фізкультурою, відрізняються життєрадісністю, оптимізмом, високою працездатністю з фізичної та розумової праці. Видатний український педагог В. Сухомлинський [316], надаючи особливе значення цьому аспекту педагогічної діяльності, писав, що турбота про здоров'я дітей – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили.

Розвиток моторики школярів зумовлений їх руховим режимом в сім'ї та системою фізичного виховання у загальноосвітніх школах. Чим більше місця активна рухова діяльність дітей та молоді займає в їх повсякденному житті і школі, тим більше характерне для них добре здоров'я, гармонійний фізичний розвиток і високий рівень рухової підготовленості [6; 62; 71; 256; 308]. Обмеження рухової активності школярів призводить до порушень нормального протікання обмінних процесів, до послаблення функцій усіх органів та систем, унаслідок цього організм стає недостатньо пристосованим до життя. Особливе значення рухова активність має у дитячому віці (дошкільному та молодшому шкільному), де вона виступає як необхідна умова формування всіх систем та функцій організму і його розвитку загалом [1; 7; 64; 125; 372].

Зміни, які відбуваються у динаміці розвитку фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді, є проявом еволюційних процесів. Цей розвиток має певні відміни у хлопців та дівчат. Деморфічні відміни у моториці починають чітко виявлятися вже у дітей 5–6 років. Фази інтенсивного або повільного розвитку моторики виступають у певній черговості в учнів обох статей.

Період навчання у школі пов'язаний із значними змінами в умовах життя дітей, особливо це стосується аспектів їх активної рухової діяльності. Слід зазначити, що значна частина з них не відвідувала раніше дошкільного закладу і не має відповідної адаптації до навчальних занять. Їм важко у перші два-три місяці витримати чотири академічні години у малорухомомому стані за партою. До того ж, учням потрібно виконувати у позаурочний час домашні завдання з різних навчальних предметів, що також пов'язано зі значними витратами часу у статичній позі. До цього потрібно додати щоденний перегляд телевізійних передач і працю з комп'ютером (у більшості сімей). Тому не випадково деякі вітчизняні та західноєвропейські педагоги відзначають, що період адаптації в учнів перших класів (його тривалість зумовлена індивідуальними особливостями рухової підготовленості дитини) дещо уповільнює темпи розвитку моторики у дітей 7 років [60; 65; 106; 383]. У наступні вікові періоди в учнів молодших класів відбувається інтенсивний розвиток всіх рухових якостей та основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання, вправи з рівноваги). При цьому дослідники зафіксували статевий деморфізм у моториці дітей: хлопчики мають кращі результати у бігу, стрибках, метаннях предметів на дальність, а дівчатка – у гнучкості та координації рухів.

На початковому етапі середнього шкільного віку у хлопців 12–13 років, дівчат 10–11 років настає сензитивний період в опануванні складних за координаційною структурою рухів. У цей віковий період настає так званий «апогей» у розвитку моторики в цих дітей. В учнів цього віку формується зацікавленість у виконанні різноманітних фізичних вправ та в систематичних заняттях спортом.

У період статевого дозрівання у підлітків відбуваються зміни в їх організмі, зокрема, інтенсивний морфологічний зріст і зміни пропорцій тіла. У цей час також відбувається певна фізіологічна перебудова рухової функції. Вона характеризується зміною динаміки і різними темпами розвитку фізичних якостей у дівчат і хлопців. Деякі фізичні якості (координація рухів, реакція на сигнали) розвиваються в подібному до попереднього вікового етапу темпі, а динаміка розвитку інших якостей (гнучкість, статична сила) дещо уповільнюється. Період статевого дозрівання на завершальному етапі приводить до індивідуального типу у розвитку моторики у хлопців і дівчат [535].

Після закінчення статевого дозрівання у деякої частини дівчат у віці 16–18 років починається значний приріст маси тіла за рахунок збільшення жирової клітчатки. Ці зміни негативно впливають на результати бігу (спринтерського та на витривалість), на виконання різноманітних стрибків. Тому у дівчат старших класів школи, наприклад, у бігу на 30, 60 та 100 м результати можуть бути дещо гіршими, ніж у середніх класах. Те саме стосується бігу на середні дистанції (800 та 1000 м). Об'єктивно оцінюючи цей аспект розвитку моторики у дівчат, слід підкреслити, що у практиці роботи в школі значна частина вчителів фізичної культури не приділяє належної уваги стимулюванню розвитку витривалості у дівчат, які навчаються у старших класах. Інші рухові якості – спритність, гнучкість, сила – поступово зростають у дівчат у цей віковий період. Однак у їхньому розвитку спостерегається значна індивідуальність, яка суттєво залежить від режиму рухової активності учениць (тренування у спортивних секціях, систематичне виконання фізичних вправ під час рекреації в сім'ї та ін.).

У хлопців після закінчення періоду статевого дозрівання, який настає дещо пізніше, ніж у дівчат, здебільшого після 15–16 року, такі рухові якості, як сила, витривалість, швидкість, спритність (за винятком гнучкості) поступово наростають. Темпи їх приросту різні й залежать від застосування у повсякденному житті різноманітних фізичних вправ, активної участі у позакласних та позашкільних спортивних заходах. Слід також зазначити, що у частини учнів старших класів вже сформована стійка мотивація до занять фізкультурою та спортом, яка часто пов'язана з бажанням покращити свій фізичний розвиток та стан здоров'я [64; 67; 99; 322; 354].

Таким чином, динаміка розвитку фізичної підготовленості у дітей та учнівської молоді характеризується різною інтенсивністю між різновіковими періодами. Наприклад, збільшення сили в онтогенезі за своїми темпами не збігається у наступних вікових групах (починаючи з 14–15 років) з інтенсивністю розвитку швидкості і спритності у дівчат і хлопців. Це свідчить про те, що формування рухової функції кожної особистості не має ритмічних темпів розвитку, вони постійно змінюються у процесі навчання учня у школі. У хлопців сила розвивається майже до 22–25 років, в той час як інші рухові якості після 15 років мають досить незначне збільшення.

Слід констатувати, що в останні роки в польських та українських загально-освітніх школах феномен фізичної підготовленості виступає як єдиний критерій оцінки не тільки рухового розвитку школярів, а й ефективності системи фізичного виховання учнів загалом [83; 248–252; 522]. Вчителі мають тенденцію «підтягувати» учнів до встановлених нормативів без врахування особливостей стану їхнього здоров'я і фізичного розвитку.

Нерідко у науково-методичних працях, а також у дисертаціях з проблем фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми та молоддю збільшення результатів фізичної підготовленості (після тестових обстежень) розглядається як основний показник ефективності роботи з фізичного виховання у школі [34; 122; 162; 203; 209; 219; 223; 227].

У країнах Західної Європи єдині нормативи фізичної підготовленості для різних вікових груп населення рекомендуються як орієнтири для визначення фізичних можливостей школярів і не є обов'язковими для всіх. Невиконання нормативів вказує вчителю на необхідність додаткових занять, щоб покращити

індивідуальні результати учнів і не вимогати від них виконати ці нормативи будь-якою ціною.

У школах США участь у виконанні державних тестів з оцінки рівня фізичної підготовленості учнів беруть лише ті з них, які мають відповідну підготовку. Це пояснюється тим, що використання цих тестів, виконання яких порівнюються з встановленими нормативами, можуть викликати у частини учнів негативне ставлення до тестування унаслідок особистої недостатньої кондиції. У зв'язку з цим для учнів зі слабкою фізичною підготовленістю розроблено полегшені тести, які вирішують завдання, скеровані на підвищення мотивації до занять фізичними вправами і рівня їх самооцінки.

Таким чином, можна вважати, що нормативи, які пропонують різні автори для визначення фізичної підготовленості школярів, можуть слугувати для них та вчителя певними орієнтирами. Вони не завжди враховують сьогоденний стан здоров'я школярів та їхні індивідуальні можливості. Більш об'єктивними, на нашу думку, можуть бути регіональні нормативи фізичної підготовленості, які більш чітко враховують особливості учнівського контингенту цього регіону (області).

Оцінка стану фізичної підготовленості людини виконується у різних країнах світу із застосуванням науково обґрунтованих тестів. До найбільш популярних із них, які використовуються у шкільній практиці Польщі, належить мірник розвитку моторики Р. Тщесневського, індекс фізичної підготовленості К. Зухори, тести моторної підготовленості Л. Денисюка, тести оцінки фізичної підготовленості З. Хромінського та міжнародний тест Єврофіт. Кожний із них має свою специфіку. Однак головна ідея цих тестів – визначити стан розвитку фізичних якостей учнів різного віку і на цій основі об'єктивно оцінити їх рухову підготовленість. Розглянемо кожен з цих методик обстеження рухової підготовленості дітей та молоді.

Відомий польський учений у галузі фізичного виховання Р. Тщесневський [323; 520; 521] розробив методику оцінки рухової підготовленості різних вікових груп населення і склав оціночні таблиці для кожної з них. Розглядаючи цю проблему він відзначає, що оцінка рухової підготовленості людини об'єктивна лише в тому разі, якщо враховуються всі діагностичні ознаки: фізичний розвиток, стать, вік, морфофункціональні показники і обсяг рухової активності. Оціночні таблиці Р. Тщесневського складено на основі розподілу всіх результатів, характерних для кожної вікової групи, відповідно до даних довжини і маси тіла обстежених.

Індекс фізичної підготовленості К. Зухори включає шість тестів, які визначають стан розвитку людини: швидкість (біг на місці з високим підніманням колін з одночасним плесканням у долоні під коліном, час виконання тесту 10 с); стрибучість (стрибок у довжину з місця, який вимірюється власними стопами); статична сила (вис на перекладні, в секундах); гнучкість (нахил тулуба вперед з основної стійки); витривалість (біг на місці в темпі 120 кроків за хвилину – фіксується час бігу, скільки може витримати обстежуваний, або біг на відстань за певний час: 2, 5, 10, 15, 20 хв – враховується подолана дистанція); сила м'язів черевного пресу (з положення лежачи на спині, ноги піднято над підлогою, виконання «ножниць» – фіксується час: 0,5, 1, 1,5, 2, 3, 4 хв). Кожний тест оцінюється у балах, а їх сума дає можливість визначити оцінку фізичної підготовленості дітей, молоді та дорослих від 6 до 25 років.

Л. Денисюк розробив тести моторної підготовленості, які передбачають обстеження всіх рухових якостей дітей та молоді. Сила рук оцінюється метанням набивного м'яча із-за голови (1 кг для учнів 1–4 класів і 2 кг для інших класів); швидкість (біг на 30 м для учнів 1–3 класів і 60 м для інших класів); витривалість (А – присідання, упор лежачи і повертання у вихідне положення – 1 хв, кількість разів; В – біг на дистанцію 300 м, учні 15 років і старше біг на дистанцію 600 м (дівчата) і 1000 м (хлопці) на час); сила ніг (А – стрибок вгору, відштовхуючись обома ногами; В – стрибок у довжину з місця, у сантиметрах); спритність (біг 15 м з перекидом вперед на гімнастичному маті з повертанням до старту, в секундах); гнучкість (нахил тулуба вперед з основної стійки, в сантиметрах).

Тест оцінки фізичної підготовленості школярів З. Хромінського складається з трьох вправ: біг на 40 м з високого старту для дітей 7, 8 і 9 років та на 60 м для учнів середніх і старших класів; метання набивного м'яча вагою 1 кг для дітей 7, 8 років і 2 кг для дітей від 9 років і старше двома руками із-за голови; біг на дистанцію 600 м на час або 2000 м без врахування часу у довільному темпі для всіх учнів, починаючи з 10 років.

Слід зазначити, що після входження Польщі до Європейського Союзу (2002 р.) фахівці з фізичного виховання, які працюють у школах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах, для оцінки фізичної підготовленості дітей та молоді почали використовувати тест Єврофіт (EUROFIT), який у країнах Західної Європи застосовують з 1983 р. Цей європейський тест фізичної підготовленості дітей, молоді і дорослих складається з трьох частин: визначення стану загальної кардіо-респіраторної системи витривалості, оцінки рухових якостей і антропометричних вимірювань. Повна його реалізація можлива лише у лабораторних умовах, тому що потребує використання певної апаратури. Фізичні якості, які тестуються, їх характеристики та зміст тестів подано в таблиці 6.17.

Таблиця 6.17

Європейський тест фізичної підготовленості Єврофіт (EUROFIT)

Якість	Характеристика	Зміст тесту
Рівновага	Рівновага тіла	Балансування, стоячи на одній нозі
Швидкість	– швидкість бігу; – швидкість рухів руками	– біг 10×5 м; – стукання в кулечки (25 разів)
Максимальна сила	– статична сила; – вибухова сила	– кистьова динамометрія; – стрибок у довжину з місця
Силова витривалість	– силова витривалість; – силова витривалість тулуба	– звис на перекладені; – піднесення та опускання тулуба із положення лежачи на підлозі (30 с)
Гнучкість	– рухливість хребта	З положення сидячи на підлозі нахил тулуба з одночасним витягненням рук вперед
Загальна витривалість	Загальна кардіо-респіраторна витривалість	Човниковий біг з поступовим збільшенням швидкості (на 20-метрових відрізках)
Антропометричні вимірювання	– довжина тіла; – маса тіла; – склад тіла	– вимір довжини тіла; – вимір маси тіла; – вимір 5 шкіряно-жирових складок

Середні результати фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді загальноосвітніх шкіл представлено у таблицях 6.18–6.31

Таблиця 6.18

Середні результати виконання тестів оцінки фізичної підготовленості учнів 7–11 років польських шкіл (за дослідженнями С. Піліча, Р. Пшевенди, Я. Добоша, С. Новацької-Добош)

Види випробування	Стать	Результати випробування, вік (років)				
		7	8	9	10	11
Біг на 50 м, с	X	10,9	10,5	10,0	9,6	9,2
	Д	11,3	10,9	10,4	9,9	9,5
Стрибок у довжину з місця, см	X	122	130,00	139	148	155
	Д	114	122,00	130	140	147
Біг на 600 м, хв, с	X	3,25	3,18	3,07	2,57	2,52
	Д	3,41	3,31	3,21	3,11	3,04
Динамометрія кисті, кг	X	8	12	14	16	19
	Д	8	10	11	14	16
Вис на перекладині на зігнутих руках, с	X	10	11	14	17	18
	Д	2	2	2	3	4
Човниковий біг 4×10 м, с	X	14,5	14	13,5	13,0	12,7
	Д	15,1	14,6	14,0	13,6	13,2
Піднімання в сід за 30 с, разів	X	17	18	20	22	23
	Д	15	17	18	20	21
Нахили тулуба вперед з положення стоячи, см	X	0	0	1	1	1
	Д	1	2	3	3	4

Таблиця 6.19

Середні результати виконання тестів оцінки фізичної підготовленості учнів 12–19 років польських шкіл (за дослідженнями С. Піліча, Р. Пшевенди, Я. Добоша, С. Новацької-Добош)

Види випробувань	Стать	Результати випробувань, вік (років)							
		12	13	14	15	16	17	18	19
Біг на 50 м, с	X	9,0	8,6	8,3	7,9	7,7	7,5	7,4	7,4
	Д	9,3	9,1	8,9	8,9	8,8	8,8	8,8	8,8
Стрибок у довжину з місця, см	X	164	173	185	197	208	215	220	224
	Д	152	158	161	165	167	169	170	169
Біг на 1000 м (хл.), на 800 м (дів.), хв, с	X	4,32	4,28	4,21	4,12	4,03	3,58	3,54	3,53
	Д	4,40	4,30	4,03	4,01	3,59	3,59	3,57	3,59
Динамометрія кисті, кг	X	22	26	32	37	41	44	47	49
	Д	19	21	24	25	26	27	27	27
Підтягування на перекладині, разів (хл.), вис на зігнутих руках (дів.), с	X	2	3	4	5	5	5	6	6
	Д	20	20	20	26	26	26	26	24
Човниковий біг 4×10 м, с	X	12,4	12,1	11,8	11,5	11,3	11,1	11,1	11,0
	Д	13,0	12,9	12,7	12,6	12,6	12,5	12,5	12,7
Піднімання в сід за 1 хв, разів	X	23	24	24	25	25	26	25	25
	Д	21	22	21	21	21	20	21	21
Нахили тулуба вперед з положення стоячи, см	X	2	3	3	4	6	7	8	8
	Д	5	6	8	8	9	10	11	10

Таблиця 6.20

Результати стрибка у довжину з місця польських дітей і молоді, см
(за М. Напералом)

Вік	Місто					Село				
	N	\bar{X}	s	d	u	N	\bar{X}	s	d	u
Хлопці										
7,5	438	127,89	19,68			333	122,36	17,45		
8,5	399	132,23	19,87	4,34	3,17**	415	125,69	16,98	3,33	2,63**
9,5	431	148,65	20,10	16,42	11,83**	443	146,89	17,98	21,2	17,76**
10,5	399	154,88	18,64	6,23	4,63**	216	153,98	18,56	7,09	4,65**
11,5	446	165,22	17,32	10,34	8,32**	192	168,23	18,12	14,25	7,84**
12,5	471	166,35	17,69	1,13	0,98	247	170,69	17,89	2,46	1,42
13,5	438	174,54	16,68	8,19	7,18**	262	177,23	18,64	6,54	4,04**
14,5	348	189,12	18,91	14,58	11,31**	143	190,2	18,64	12,97	6,69**
15,5	189	202,89	17,59	13,77	8,44**	180	201,45	17,56	11,25	5,53**
16,5	286	204,12	18,34	1,23	0,73	168	210,3	19,29	8,85	4,47**
17,5	171	220,65	17,33	16,53	9,65**	162	220,35	20,11	10,05	4,63**
18,5	139	230,56	18,12	9,91	4,88**	171	235,64	20,12	15,29	6,93**
19,5	174	225,69	19,11	4,87	2,31**	188	234,3	19,36	1,34	0,64
Дівчата										
7,5	298	113,2	21,33			466	121,3	17,69		
8,5	436	126,8	22,15	13,6	8,35**	683	132,2	18,56	10,9	10,05**
9,5	408	140,23	21,69	13,43	8,90**	678	143,3	19,68	11,1	10,70**
10,5	503	150,35	21,45	10,12	7,04**	372	152,01	21,33	8,71	6,50**
11,5	458	158,32	21,11	7,97	5,80**	163	160,21	21,11	8,2	4,12**
12,5	510	163,02	23,21	4,7	3,30**	175	165,21	23,21	5,0	2,07*
13,5	340	165,45	18,99	2,43	1,67	216	166,78	18,99	1,57	0,72
14,5	349	167,87	18,78	2,42	1,68	208	169,11	18,78	2,33	1,27
15,5	215	170,1	19,45	2,23	1,34	162	172,41	19,89	3,3	1,62
16,5	142	173,66	18,66	3,56	1,73	123	175,47	19,11	3,06	1,32
17,5	125	175,54	19,47	1,88	0,80	149	177,32	17,88	1,85	0,82
18,5	160	179,45	18,39	3,91	1,72	155	179,89	18,55	2,57	1,23
19,5	187	180,11	17,99	0,66	0,34	95	181,44	19,31	1,55	0,63

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Таблиця 6.21

Результати бігу на дистанцію 50 м польських дітей і молоді, с
(за М. Напералом)

Вік	Місто					Село				
	N	\bar{X}	s	d	u	N	\bar{X}	s	d	u
Хлопці										
7,5	438	11,2	1,49			333	11,35	1,74		
8,5	399	10,69	1,67	0,51	4,64**	415	10,98	1,54	0,37	3,04**
9,5	431	10,26	1,66	0,43	3,72**	443	10,29	1,38	0,69	6,90**
10,5	399	9,59	1,39	0,67	6,32**	216	9,84	1,34	0,45	4,01**
11,5	446	9,05	1,74	0,54	5,01**	192	9,21	1,22	0,63	4,97**
12,5	471	8,87	1,54	0,18	1,66**	247	8,89	1,34	0,32	2,61**
13,5	438	8,65	1,38	0,22	2,27**	262	8,69	1,26	0,2	1,73**
14,5	348	8,17	1,34	0,48	4,92**	143	8,25	1,35	0,44	3,21**
15,5	189	7,77	1,22	0,4	3,5**	180	7,82	1,44	0,43	2,76**
16,5	286	7,61	1,26	0,16	1,38**	168	7,66	1,25	0,19	1,32**
17,5	171	7,54	1,54	0,07	0,50**	162	7,61	1,36	0,02	0,14**
18,5	139	7,51	1,64	0,03	0,16**	171	7,54	1,33	0,07	0,47**
19,5	174	7,47	1,57	0,04	0,22**	188	7,51	1,43	0,03	0,21**
Дівчата										
7,5	298	11,19	1,29			466	11,55	1,45		
8,5	436	10,74	1,45	0,45	4,41**	683	10,87	1,46	0,68	7,78**
9,5	408	10,22	1,39	0,52	5,32**	678	10,42	1,39	0,45	5,82**
10,5	503	10,06	1,36	0,16	1,74**	372	10,1	1,33	0,32	3,67**
11,5	458	9,23	1,47	0,83	9,06**	163	9,01	1,31	1,09	8,82**
12,5	510	8,89	1,34	0,34	3,75**	175	9,06	1,29	0,05	0,35
13,5	340	8,76	1,11	0,13	1,54	216	8,82	1,19	0,24	1,89
14,5	349	8,64	1,04	0,12	1,46	208	8,61	1,17	0,21	1,83
15,5	215	8,62	0,98	0,02	0,23	162	8,65	1,01	0,04	0,35
16,5	142	8,62	0,87	0	0,00	123	8,64	0,97	0,01	0,08
17,5	125	8,63	0,86	0,01	0,09	149	8,59	0,78	0,05	0,46
18,5	160	8,61	0,94	0,02	0,19	155	8,61	0,77	0,02	0,22
19,5	187	8,64	0,86	0,03	0,31	95	8,62	0,71	0,01	0,10

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Таблиця 6.22

Результати човникового бігу 4×10 м польських дітей і молоді, с
(за М. Напералом)

Вік	Місто					Село				
	N	\bar{X}	s	d	u	N	\bar{X}	s	d	u
Хлопці										
7,5	438	14,41	1,66			333	14,88	1,68		
8,5	399	14,01	1,78	0,4	3,35**	415	14,02	1,87	0,86	6,62**
9,5	431	13,52	1,69	0,49	4,06**	443	13,75	1,65	0,27	2,24**
10,5	399	13,21	1,77	0,31	2,58**	216	13,39	1,66	0,36	2,62**
11,5	446	12,69	1,69	0,52	4,36**	192	12,89	1,44	0,5	3,26**
12,5	471	12,43	1,98	0,26	2,14**	247	12,45	1,32	0,44	3,29**
13,5	438	11,81	1,66	0,62	5,13**	262	12,16	1,33	0,29	2,47**
14,5	348	11,79	1,41	0,02	0,18	143	12,01	1,41	0,15	1,04
15,5	189	11,69	1,36	0,1	0,80	180	11,87	1,22	0,14	0,94
16,5	286	11,62	1,26	0,07	0,57	168	11,68	1,12	0,19	1,51
17,5	171	11,5	1,22	0,12	1,01	162	11,66	1,22	0,02	0,15
18,5	139	11,38	1,11	0,12	0,91	171	11,65	1,09	0,01	0,08
19,5	174	11,02	1,09	0,36	2,87**	188	11,55	1,28	0,1	0,80
Дівчата										
7,5	298	13,45	1,36			466	15,27	1,69		
8,5	436	13,05	1,66	0,4	3,57**	683	14,11	1,57	1,16	11,76**
9,5	408	12,54	1,45	0,51	4,76**	678	13,45	1,55	0,66	7,80**
10,5	503	12,02	1,54	0,52	5,23**	372	13,12	1,64	0,24	2,31**
11,5	458	12,02	1,63	0	0,00	163	12,87	1,40	0,34	2,45**
12,5	510	12,01	1,24	0,01	0,11	175	12,41	1,39	0,46	3,03**
13,5	340	11,89	1,45	0,12	1,25	216	12,14	1,42	0,27	1,89
14,5	349	12,12	1,55	0,23	2,01	208	12,01	1,39	0,13	0,95
15,5	215	12,22	1,57	0,1	0,74	162	12,35	1,42	0,34	2,31*
16,5	142	12,23	1,59	0,01	0,06	123	12,45	1,51	0,1	0,57
17,5	125	12,32	1,55	0,09	0,47	149	12,63	1,36	0,18	1,02
18,5	160	12,44	1,64	0,12	0,63	155	12,64	1,47	0,01	0,06
19,5	187	12,45	1,57	0,01	0,06	95	12,78	1,39	0,14	0,76

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Таблиця 6.23

Результати бігу на дистанції 600, 1000 м польських дітей і молоді, хв, с
(за М. Напералом)

Вік	Місто					Село				
	N	\bar{X}	s	d	u	N	\bar{X}	s	d	u
Хлопці										
600 м						600 м				
7,5	438	204,33	35,45			333	199,68	37,25		
8,5	399	194,22	34,23	10,11	4,20**	415	186,3	37,36	13,38	4,88**
9,5	431	183,6	34,36	10,62	4,46**	443	175,4	36,99	10,9	4,29**
10,5	399	172	32,22	11,6	5,02**	216	162,3	36,48	13,1	4,31**
11,5	446	155,6	32,11	16,4	7,40**	192	151,22	32,55	11,08	3,24**
1000 м						1000 м				
12,5	471	266,41	29,89			247	256,6	30,22		
13,5	438	254,1	29,88	12,31	6,21**	262	249,9	30,01	6,7	2,51**
14,5	348	246,5	28,69	7,6	3,62**	143	235,3	28,98	14,6	4,78**
15,5	189	238,4	28,45	8,1	3,14**	180	226,39	27,69	8,91	2,80**
16,5	286	228,1	28,45	10,3	3,86**	168	223,4	27,98	2,99	1,00
17,5	171	228,31	28,47	0,21	0,08	162	223	28,88	0,4	0,13
18,5	139	225,2	24,32	3,11	1,04	171	219	26,36	4,0	1,32
19,5	174	224,6	25,33	0,6	0,21	188	219,6	26,45	0,6	0,22
Дівчата										
600 м						600 м				
7,5	298	196,37	30,54			466	195,21	35,21		
8,5	436	186,45	26,78	9,92	4,54**	683	185,01	34,12	10,2	4,88**
9,5	408	165,4	26,56	21,05	11,46**	678	162,21	33,14	22,8	12,50**
10,5	503	161,2	24,78	4,2	2,45**	372	159,45	33,10	2,76	1,29
11,5	458	151,32	25,87	9,88	6,03**	163	148,12	33,12	11,33	3,64**
800 м						800 м				
12,5	510	228,3	23,64			175	224,41	29,56		
13,5	340	219,89	27,45	8,41	4,62**	216	216	29,33	8,41	2,81**
14,5	349	215,3	29,44	4,59	2,12**	208	212,14	28,45	3,86	1,38
15,5	215	222,3	30,43	7,0	2,69**	162	214,25	28,47	2,11	0,71
16,5	142	234,11	29,02	11,81	3,69**	123	215,32	27,68	1,07	0,32
17,5	125	236,12	29,75	2,01	0,56	149	224,12	27,64	8,8	2,61**
18,5	160	238,45	33,20	2,33	0,62	155	232,45	27,14	8,33	2,65**
19,5	187	239,4	34,89	0,95	0,26	95	234,55	27,45	2,1	0,59

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Таблиця 6.24

Результати вису на зігнутих руках польських дітей і молоді, с
(за М. Напералом)

Вік	Місто					Село				
	N	\bar{X}	s	d	u	N	\bar{X}	s	d	u
Хлопці										
7,5	438	11,66	12,36							
8,5	399	14,59	12,47	2,93	3,41**	415	14,47	13,56	2,99	3,04**
9,5	431	15,89	13,45	1,3	1,44	443	15,87	12,39	1,4	1,58
10,5	399	16,87	12,11	0,98	1,10	216	17,12	12,58	1,25	1,20
11,5	446	17,45	13,01	0,58	0,67	192	17,84	12,87	0,72	0,57
12,5	471	2,33	0,56			247	2,34	0,66		
13,5	438	2,45	0,33	0,12	3,97**	262	2,87	0,56	0,53	9,74**
14,5	348	3,41	0,44	0,96	33,84**	143	3,69	0,67	0,82	12,45**
15,5	189	4,65	0,36	1,24	35,18**	180	4,89	0,69	1,2	15,78**
16,5	286	5,64	0,34	0,99	29,99**	168	5,87	0,75	0,98	12,66**
17,5	171	6,12	0,42	0,48	12,67**	162	6,27	0,67	0,4	5,11**
18,5	139	6,36	0,29	0,24	5,93**	171	6,54	0,94	0,27	3,03**
19,5	174	7,49	0,31	1,13	33,22**	188	7,52	0,68	0,98	11,22**
Дівчата										
7,5	298	10,22	14,21			466	10,22	13,64		
8,5	436	12,01	14,11	1,79	1,68	683	10,98	13,54	0,76	0,93
9,5	408	13,66	13,36	1,65	1,74	678	12,45	13,69	1047	1,99
10,5	503	15,22	13,56	1,56	1,74	372	14,66	13,78	2,21	2,49*
11,5	458	15,89	13,28	0,67	0,77	163	15,01	12,69	0,35	0,29
12,5	510	15,98	13,11	0,09	0,11	175	15,45	12,99	0,44	0,31
13,5	340	16,12	12,22	0,14	0,16	216	14,98	13,24	0,47	0,35
14,5	349	14,56	12,41	1,56	1,66	208	13,89	13,27	1,09	0,85
15,5	215	13,55	12,36	1,01	0,94	162	13,56	12,45	0,33	0,25
16,5	142	13,42	12,6	0,13	0,10	123	13,12	13,21	0,44	0,29
17,5	125	13,41	12,11	0,01	0,01	149	12,55	11,59	0,57	0,37
18,5	160	13,21	12,45	0,2	0,14	155	12,45	12,45	0,1	0,07
19,5	187	12,87	12,36	0,34	0,25	95	11,98	13,47	0,47	0,28

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Таблиця 6.25

Результати підйому у сід за 30 с польських дітей і молоді, разів
(за М. Напералом)

Вік	Місто					Село				
	N	\bar{X}	s	d	u	N	\bar{X}	s	d	u
Хлопці										
7,5	438	16,12	6,12			333	15,69	6,11		
8,5	399	18,39	6,55	2,27	5,17**	415	17,89	6,03	2,2	4,92**
9,5	431	19,98	6,28	1,59	3,56**	443	18,69	6,22	0,8	1,91
10,5	399	21,62	6,45	1,64	3,71**	216	21,41	6,01	2,72	5,39**
11,5	446	22,97	6,21	1,35	3,09**	192	22,67	5,26	1,26	2,26*
12,5	471	23,59	6,06	0,62	1,53	247	23,87	5,69	1,2	2,29*
13,5	438	24,23	6,02	0,64	1,60	262	23,98	5,78	0,11	0,22
14,5	348	24,36	5,89	0,13	0,30	143	24,12	5,46	0,14	0,24
15,5	189	24,45	5,69	0,09	0,17	180	24,26	5,64	0,14	0,23
16,5	286	24,48	5,78	0,03	0,06	168	24,34	5,36	0,08	0,14
17,5	171	24,69	5,98	0,21	0,37	162	24,49	5,94	0,15	0,24
18,5	139	24,68	5,33	0,01	0,02	171	24,51	5,47	0,02	0,03
19,5	174	24,67	5,21	0,01	0,02	188	24,56	5,66	0,05	0,09
Дівчата										
7,5	298	13,56	5,66			466	13,21	6,66		
8,5	436	15,69	6,64	2,13	4,66**	683	15,45	6,54	2,24	5,64**
9,5	408	17,56	6,58	1,87	4,11**	678	17,23	6,39	1,78	5,08**
10,5	503	18,55	6,45	0,99	2,28*	372	18,22	6,54	0,99	2,37**
11,5	458	19,47	6,67	0,92	2,17*	163	19,07	5,69	0,85	1,52*
12,5	510	20,98	5,96	1,51	3,70**	175	20,56	5,89	1,49	2,37**
13,5	340	21,66	5,36	0,68	1,73	216	20,89	6,38	0,33	0,53*
14,5	349	21,98	5,31	0,32	0,79	208	21,45	5,78	0,56	0,95
15,5	215	21,65	5,11	0,33	0,73	162	21,89	5,66	0,44	0,74
16,5	142	22,33	4,61	0,68	1,31	123	21,87	5,89	0,02	0,03
17,5	125	21,89	4,36	0,44	0,80	149	21,78	6,11	0,09	0,12
18,5	160	21,23	4,56	0,66	1,24	155	21,23	6,02	0,55	0,79
19,5	187	21,12	4,87	0,11	0,22	95	21,22	6,56	0,01	0,01

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Таблиця 6.26

Результати нахилу тулуба вперед польських дітей і молоді, см
(за М. Напералом)

Вік	Місто					Село				
	N	\bar{X}	s	d	u	N	\bar{X}	s	d	u
Хлопці										
7,5	438	1,01	5,66			333	0,97	5,69		
8,5	399	2,34	5,64	1,33	3,40**	415	2,44	5,89	1,47	3,46**
9,5	431	2,68	5,39	0,34	0,89	443	2,56	6,02	0,12	0,30
10,5	399	2,66	5,89	0,02	0,05	216	2,59	6,03	0,03	0,06
11,5	446	3,15	6,31	0,49	1,17	192	3,12	6,14	0,53	0,88
12,5	471	3,31	6,12	0,16	0,39	247	3,29	6,28	0,17	0,28
13,5	438	3,38	6,55	0,07	0,17	262	3,56	6,87	0,27	0,46
14,5	348	3,59	7,12	0,21	0,43	143	3,51	6,56	0,05	0,07
15,5	189	4,85	7,33	1,26	1,92	180	4,74	7,14	1,23	1,61
16,5	286	5,6	6,58	0,75	1,14	168	5,46	7,56	0,72	0,91
17,5	171	6,02	6,33	0,42	0,68	162	5,96	6,54	0,5	0,64
18,5	139	6,95	6,21	0,93	1,30	171	6,59	6,28	0,63	0,90
19,5	174	6,69	6,01	0,01	0,01	188	6,86	6,31	0,27	0,41
Дівчата										
7,5	298	1,87	5,34			466	1,33	5,98		
8,5	436	2,89	5,64	1,02	2,48*	683	2,35	6,36	1,02	2,77**
9,5	408	4,68	5,75	1,79	4,56**	678	3,54	8,45	1,19	2,93**
10,5	503	5,23	6,45	0,55	1,36	372	4,16	6,45	0,62	1,33
11,5	458	5,57	6,87	0,34	0,79	163	4,56	6,78	0,4	0,64
12,5	510	6,89	7,64	1,32	2,83**	175	5,43	7,11	0,87	1,15
13,5	340	7,36	6,69	0,47	0,95	216	5,89	7,64	0,46	0,62
14,5	349	8,64	7,45	1,28	2,37*	208	6,77	7,01	0,88	1,24
15,5	215	9,56	7,44	0,92	1,43	162	8,56	7,64	1,79	2,32*
16,5	142	10,01	7,65	0,45	0,55	123	9,13	6,45	0,57	0,68
17,5	125	10,44	7,46	0,43	0,46	149	9,87	6,58	0,74	0,93
18,5	160	11,25	8,11	0,81	0,88	155	10,66	7,11	0,79	0,01
19,5	187	11,69	7,45	0,44	0,52	95	10,88	5,96	0,22	0,26

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Таблиця 6.27

Результати динамометрії польських дітей і молоді, кг (за М. Напералом)

Вік	Місто					Село				
	N	\bar{X}	s	d	u	N	\bar{X}	s	d	u
Хлопці										
7,5	438	10,68	3,12			333	10,89	3,63		
8,5	399	13,44	2,36	2,76	14,51**	415	13,56	3,54	2,67**	10,11
9,5	431	17,36	3,59	3,92	18,72**	443	17,44	3,66	3,88**	15,78*
10,5	399	18,44	3,78	1,08	4,21**	216	18,56	3,98	1,12	3,48*
11,5	446	19,56	4,26	1,12	4,05**	192	19,89	4,12	1,33	3,31
12,5	471	20,12	5,33	0,56	1,76	247	20,45	4,01	0,56	1,43
13,5	438	24,59	4,56	4,47	13,62**	262	25,33	4,13	4,88**	13,52*
14,5	348	32,45	5,12	7,86	22,43**	143	33,21	4,56	7,88**	17,17*
15,5	189	36,47	5,02	4,02	8,80**	180	36,87	5,66	3,66**	6,44*
16,5	286	41,69	6,02	5,22	10,24**	168	42,1	5,78	5,23**	8,52*
17,5	171	47,56	7,31	5,87	8,86**	162	48,2	6,02	6,1**	9,38*
18,5	139	49,21	8,11	1,65	1,86	171	49,32	6,13	1,12	1,68
19,5	174	49,5	7,33	0,29	0,33	188	49,89	7,01	0,57	0,82
Дівчата										
7,5	298	11,03	2,66			466	12,02	2,68		
8,5	436	14,33	2,89	3,3	15,93**	683	14,69	2,69	2,67	16,56**
9,5	408	15,66	2,68	1,33	6,94**	678	15,98	3,01	1,29	8,33**
10,5	503	16,55	2,78	0,89	4,90**	372	17,02	3,22	1,04	5,12**
11,5	458	17,89	2,94	1,34	7,24**	163	18,78	3,36	1,76	5,65**
12,5	510	19,98	3,01	2,09	10,92**	175	20,65	3,45	1,87	5,05**
13,5	340	22,56	3,36	2,58	11,43**	216	23,01	3,65	2,36	6,55**
14,5	349	25,98	3,88	3,42	12,38**	208	26,78	3,35	3,77	11,09**
15,5	215	26,87	4,22	0,89	2,51*	162	28,03	3,46	1,25	3,50**
16,5	142	27,56	4,65	0,69	1,42	123	28,56	4,05	0,53	1,16
17,5	125	28,98	5,24	1,42	2,33*	149	29,65	4,22	1,09	2,17*
18,5	160	30,12	5,36	1,14	1,80	155	31,05	4,26	1,4	2,88**
19,5	187	31,02	5,46	0,9	1,55	95	31,88	3,22	0,83	1,75

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Таблиця 6.28

**Середні результати виконання тестів оцінки фізичної підготовленості учнів
українських шкіл (дівчата)**

Автор даних	Місце проведення	Вік, років	Динамометрія кисті, кг		Стрибок у довжину, см	Біг 60 м, с	Підтягування на перекладині, разів	Піднімання тулуба за 30 с, разів	Нахил вперед, см
			права рука	ліва рука					
В. В. Пантік	с. Прилісне, с. Галузія, Волинська обл.	11	16,1	14,3	142,4	11,1	12,7	17,6	9,3
		12	21,0	20,0	150,3	10,9	6,2	16,2	6,6
		13	22,4	21,2	162,7	10,7	5,5	16,9	5,9
		14	22,4	19,7	154,6	10,7	6,4	16,4	2,63
		15	19,2	18,7	147,3	10,2	5,2	17,1	0,1
	с. Липини, Волинська обл.	11	14,5	15,9	148,2	–	11,8	13,8	12,6
		12	18,8	16,2	157,7	–	11,3	15,3	5,8
		13	21,8	20,9	159,7	–	10,1	15,8	5,8
		14	24,2	21,2	162,1	–	9,2	15,6	4,2
		15	26,2	23,3	149,3	–	7,5	14,4	0,9
І. І. Слепушкіна, А. Г. Глущенко, А. П. Івахно, М. Н. Баранова, А. В. Нікітіна	м. Київ	11	19,0	14,6	–	11,1	–	–	–
		12	20,4	16,2	–	10,5	–	–	–
		13	21,1	17,3	–	10,3	–	–	–
		14	23,0	21,4	–	10,7	–	–	–
		15	24,3	23,3	–	11,2	–	–	–
Ю. І. Збруєв, В. В. Кудрявцев, Б. М. Шиян	Вінницька обл. (сільська місцевість)	11	14,5	14,5	136,2	–	4,0	–	–
		12	18,5	18,5	146,9	–	4,0	–	–
		13	24,5	19,9	157,1	–	4,0	–	–
		14	21,8	23,0	160,9	–	5,0	–	–
		15	25,4	23,4	168,2	–	5,0	–	–
Б. Д. Розпутняк	Житомирська обл. (сільська місцевість)	11	17,2	16,2	152,8	10,8	–	16,6	5,4
		12	20,4	18,9	144,8	10,6	–	16,7	4,6
		13	33,53	21,7	152,3	10,3	–	16,6	5,5
		14	22,57	22,8	168,8	10,3	–	17,7	6,38
		15	25,6	23,4	164,1	16,5	–	18,4	7,67
М. А. Галайдюк	Вінницька обл.	12	20,20	–	144,3	10,9	–	–	4,54
		13	23,63	–	152,5	10,54	–	–	5,23
		14	25,67	–	168,0	10,7	–	–	6,58
	Житомирська обл.	12	19,34	–	142,3	11,7	–	–	4,32
		13	20,34	–	151,7	11,4	–	–	5,56
		14	23,45	–	157,6	10,9	–	–	6,78

Таблиця 6.30

Середні результати динамометрії кисті українських і польських учнів ($X \pm Sx$), кг

Автор, місце дослідження	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Права кисть					
О. П. Митчик, Волинська обл., Україна	18,47 ±4,69	22,8 ±4,93	26,12 ±6,58	33,26 ±9,95	38,0 ±8,46
О. С. Куц, м. Вінниця, Україна	19,77 ±3,1	26,06 ±4,07	26,27 ±3,92	30,33 ±3,01	37,6 ±4,75
І. І. Слепушкіна, м. Київ, Україна	20,6 ±7,37	22,7 ±6,48	23,7 ±5,61	25,8 ±5,46	30,88 7,87
А. Јоркієвіч, Кельц, сільська місцевість, Польща	23,90 ±3,46	25,23 ±4,15	28,57 ±4,62	35,73 ±5,04	38,06 ±6,12
Ліва кисть					
О. П. Митчик, Волинська обл., Україна	17,71 ±4,57	21,17 ±5,81	25,31 ±5,9	32,15 ±10,17	37,0 ±10,23
О. С. Куц, м. Вінниця, Україна	18,4 ±3,23	21,63 ±3,69	24,4 ±4,47	28,11 ±6,8	35,3 ±6,18
І. І. Слепушкіна, м. Київ, Україна	19,7 ±7,0	21,5 ±7,67	22,9 ±5,3	24,6 ±7,17	27,8 ±7,1
А. Јоркієвіч, Кельц, сільська місцевість, Польща	21,25 ±4,08	23,82 ±4,16	25,64 ±5,93	29,25 ±6,57	31,85 ±5,48

Таблиця 6.31

Середні результати виконання тестів оцінки фізичної підготовленості учнів українських шкіл (хлопці)

Автор даних	Місце проведення	Вік, років	Динамометрія, кг		Стрибок у довжину з місця, см	Біг 100 м, с	Підтягування, разів
			лівої руки	правої руки			
Е. М. Навроцький	с. Прилісне, с. Галузія, Волинська обл.	16	37,0	37,23	206,31	14,68	8,54
		17	39,2	39,14	206,78	14,02	7,07
	с. Липини, Волинська обл.	16	44,36	47,93	210,0	13,91	11,07
		17	50,33	53,67	236,94	13,65	13,78
О. Т. Мазурчук	м. Старий Чорторийськ, Львівська обл.	16	–	37,23	205,29	14,67	8,51
		17	–	38,24	205,79	14,9	7,08
	с. Прилуцьке, Волинська обл.	16	–	44,36	207,79	14,43	11,04
		17	–	53,66	235,93	13,62	13,78
Б. Д. Розпутняк	м. Камінь-Каширський, Волинська обл.	16	42,76	44,66	211,8	14,5	–
		17	42,19	57,73	211,6	14,3	–
Ю. І. Збруєв із співавторами	Івано-Франківська обл. (сільська місцевість)	16	36,4	41,8	191,4	14,8	7,0
		17	40,1	45,2	195,2	14,0	8,0

Висновки до 6 розділу

1. Результати дослідження фізичного розвитку учнів загальноосвітніх навчальних закладів Польщі та України засвідчують, що довжина й маса тіла, окружності частин тіла перебувають у межах вікових норм. Показники фізичного розвитку школярів постійно, але нерівномірно зростають, що зумовлено фізіологічними механізмами росту й розвитку організму.

2. Довжина й маса тіла, окружність грудної клітки учнів, за даними різних авторів, майже не відрізняються. Результати вимірів містяться в межах найбільших і найменших величин довжини тіла не лише в Україні, а й у Польщі. Результати досліджень авторів вірогідно не відрізняються. Слід відзначити, що характерна тенденція переваги за довжиною тіла міських підлітків порівняно з сільськими.

3. Зміни, які відбуваються у динаміці розвитку фізичної підготовленості дітей та молоді є проявом еволюційних процесів. Цей розвиток має певні відмінності у хлопців та дівчат. Демографічні відміни у моториці починають чітко виявлятися вже у дітей старшого дошкільного віку. Фази інтенсивного або повільного розвитку моторики виступають у певній черговості в учнів обох статей.

4. В останні роки в польських та українських школах феномен фізичної підготовленості виступає як єдиний критерій оцінки не тільки рухового розвитку школярів, а й ефективності системи фізичного виховання учнів загалом. Вважаємо, що нормативи, які пропонують різні автори для визначення фізичної підготовленості школярів, можуть слугувати для них та вчителя певними орієнтирами. Вони не завжди враховують сьогоденний стан розвитку рухової функції школярів. Більш ефективними, на нашу думку, можуть бути регіональні нормативи фізичної підготовленості, які більш чітко враховують особливості учнівського контингенту певного регіону (області).

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. У контексті національних здобутків у галузі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл різних європейських держав спадщина польських педагогів, лікарів та громадських діячів (С. Петрици, А. Моджаєвський, М. Рей, В. Очко, Е. Снядецький, С. Пірамович, Г. Йордан, А. Каменецький та ін.) була істотною складовою частиною змісту освіти, що підпорядковувалася всебічному вихованню дітей і молоді на засадах духовної спадщини та історичного досвіду польського народу. Вони обґрунтували й активно пропагували необхідність широкого застосування засобів фізичної культури в системі освіти молодого покоління. Велика заслуга у впровадженні системи фізичного виховання у шкільну освіту належить Комісії народної освіти (1773–1794 рр.), яка визначила його функції в загальному вихованні та навчанні дітей і молоді. Реформаторська діяльність КНО була прикладом для більшості країн Західної Європи в ХІХ ст. та на початку ХХ ст.

Втрата Польщею незалежності наприкінці ХVІІІ ст. загальмувала подальший розвиток народної освіти. Однак прогресивні педагоги, філософи, лікарі та письменники (Г. Пірамович, Е. Снядецький, Л. Берковський, Г. Йордан, Д. Давид, В. Козловський та ін.), незважаючи на несприятливі умови, які склалися на польських землях у той час у зв'язку з окупаційним режимом та обмеженням прав польського суспільства, проявляли ентузіазм, ініціативу, дбали про покращення здоров'я, фізичної підготовленості та піднесення патріотичного духу свого народу. Особливу роль у пропаганді національної системи фізичного виховання молодого покоління та популяризації теоретико-методичних знань з цієї галузі відігравали книжки та спеціальні журнали («Огляд педагогічний», «Здоров'я», «Сокіл», «Рух» та ін.), які видавали у різних регіонах Польщі, починаючи з другої половини ХІХ ст. Вони порушували найважливіші проблеми фізичного виховання: національні традиції фізичної культури; науково-методичні основи фізичного виховання; оздоровчі, освітні та виховні аспекти виконання фізичних вправ. Сприяли також створенню наукових основ польської фізичної культури та формуванню зв'язків між фізичним вихованням і іншими науковими галузями.

2. Фізичне виховання на території України розвивалося й ґрунтувалося на основі багатовікових народних традицій. Система фізичного виховання запорозьких козаків включала: початковий відбір молоді, фізичне виховання молоді в січових школах і «школах» джур, систематичне виконання фізичних вправ у вільний час, військово-фізичну підготовку козаків, загартування організму. Основу фізичного виховання козаків становили верхова їзда, біг, плавання, пірнання, боротьба, кулачні бої, а також різноманітні ігри, змагання й танці.

Обов'язковим елементом календарних свят і обрядів були різноманітні фізичні вправи, одноборства, хороводи, ігри та забави. Весняні свята супроводжувалися великою кількістю хороводів, танців, рухливих ігор та забав. У змісті літніх свят помітно багато своєрідних ігор і забав магічного спрямування, зокрема, стрибки через вогонь на Івана Купала, хороводи на Трійцю, які мало охоронні функції. Різноманітні осінні ігри та забави були пов'язані зі збором врожаю та його забезпеченням на майбутні роки. У змісті зимових свят спостерігається велика кількість різноманітних ігор, одноборств, забав у приміщеннях, на вулиці та на льоду.

У кінці XIX – на початку XX ст. у навчальних закладах різних регіонів України фізичне виховання дітей та молоді здійснювалося переважно в системі діяльності спортивних товариств. Спроби російського чи польського урядів ввести обов'язкові заняття фізичними вправами в навчальні заклади були недостатньо ефективними через брак належно підготовлених педагогічних кадрів.

3. На підставі проведених досліджень можна констатувати, що фізичне виховання учнів польських шкіл зробило значний прогресивний крок вперед у 20–30-х роках XX ст. порівняно з попередніми історичними періодами. Були визначені основні завдання системи фізичного виховання дітей та молоді, розроблені й затверджені державні програми з цього предмета, зросли вимоги щодо кваліфікаційного рівня вчителів фізичного виховання, були розширені їх можливості в самостійній реалізації змісту навчальних програм. У багатьох школах країни у другій половині 30-х років покращився стан матеріальної бази (особливо міських шкіл), змінилося на краще ставлення керівників шкіл та органів освіти до фізичного виховання, його місця та ролі в загальній системі всебічного виховання молодого покоління. Підвищенню авторитету фізичного виховання сприяли також громадські спортивні організації (товариства, клуби, харцерські організації та ін.), які проводили спортивно-масову роботу в позаурочний час із дітьми та молоддю.

Початок XX ст., а також наступне двадцятиріччя – період подальшого розвитку польської теорії і методики фізичного виховання. Це було зумовлено зміною ідеологічних засад у суспільстві, поглибленням досліджень у цій галузі, збільшенням кількості науковців, які вивчали питання програмово-нормативного та методичного забезпечення навчально-виховного процесу учнівської молоді. 20–30-ті роки минулого століття стали періодом активного втілення ідей представників польської теоретичної думки в галузі фізичного виховання та спорту у практику діяльності навчальних закладів Польщі. Провідні польські вчені (Е. Пясецький, О. Сікорський, В. Осмолівський та ін.), а також українські діячі в галузі фізичної культури (І. Боберський, С. Гайдучок, Т. Франко та ін.), що проживали на території Галичини, видали низку методичних посібників для вчителів фізичного виховання з питань організації та змісту навчальної і позакласної роботи з учнями. Вони мали чималий попит не тільки в педагогів, а також серед учнівської молоді та ентузіастів здорового способу життя, харцерів, батьків.

4. Розвиток фізичного виховання в Україні в період 1917–1941 рр. визначався складними зовнішніми та внутрішніми соціально-економічними й політичними умовами. Мета, зміст та форми фізичного виховання учнів та молоді були зумовлені соціально-економічними й політичними обставинами, різноманітністю теоретичних поглядів, концепцій щодо організації фізичного виховання, своєрідністю нормативної, матеріальної та методичної бази фізичного виховання, браком необхідної кількості підготовлених фахівців, негативним ставленням певної частини населення до занять фізичною культурою. На території Західної України на фізичному вихованні учнів та молоді концентрувалася переважно діяльність спортивних товариств та організацій, що було притаманно для Польщі. У Центральній і Східній Україні спрямованість і зміст фізичного виховання визначалися політикою революційної Росії.

В Україні у кінці 20-х років XX ст. завершується утворення державних і громадських форм організації радянського фізкультурно-спортивного руху з

чіткою централізацією та цільовим змістом. Було розроблено і запроваджено Всесоюзний фізкультурний комплекс «Готовий до праці й оборони СРСР». У 1935–1937 рр. у СРСР створюється Єдина всесоюзна спортивна класифікація, що включала 10 видів спорту: гімнастику, легку атлетику, плавання, ковзанярський спорт, боротьбу, бокс, важку атлетику, фехтування, теніс, мисливський спорт. Введення спортивної класифікації сприяло розвитку масового спорту та зростанню спортивних досягнень. Було введено також почесні звання «заслужений майстер спорту» та «майстер спорту» (1934–1935 рр.). Успішно розвивалися науково-методичні основи системи фізичного виховання. Видавалася значна кількість науково-методичних публікацій із фізичного виховання школярів, з гігієнічної гімнастики, військово-прикладної фізичної підготовки, основ тренування з популярних для молоді видів спорту (В. В. Белінович, Л. В. Геркан, Х. Г. Грантинь та ін.). Заслуга в розробці медико-біологічних, психологічних і педагогічних проблем фізичної культури і спорту належала відомим ученим В. В. Гориневському, Л. А. Орбелі, О. М. Крестовникову, П. А. Рудіку, Н. А. Бернштейну.

5. Після Другої світової війни у Польщі функціонувала єдина система освіти, керівництво якою здійснювала державна адміністрація на чолі з Міністерством народної освіти ПНР. Модель загальноосвітньої школи складалася з основної школи (1–7 класи) та трирічного ліцею (для охочих вступати у вищі навчальні заклади). Завдяки зусиллям уряду ПНР та всього суспільства за досить короткий час (10–15 років) було відбудовано школи, зруйновані під час війни, і побудовано нові навчальні заклади.

Починаючи з 1945 р., фізичне виховання школярів розглядалось у Польщі як інтегральний елемент їх загального виховного процесу, тісно пов'язаного із суспільним, трудовим, моральним та патріотичним вихованням. Навчальна програма з фізичного виховання у всіх класах основної і середньої школи передбачала дві обов'язкові години з цього предмета щотижня та дві години факультативних занять у позаурочний час, призначених на рухливі та спортивні ігри, за наявності відповідної бази (гімнастичний зал або фізкультурний майданчик). Однак слід зазначити, що через нестачу вчителів фізичного виховання та брак матеріальної бази (особливо гімнастичних залів) у значній частині шкіл неможливо було повністю реалізувати вимоги програми з цієї навчальної дисципліни.

На початку 50-х років було завершено перший етап створення нової системи фізичного виховання дітей та молоді в післявоєнній Польщі. До найбільш вагомих досягнень того часу можна віднести позитивні зміни у шкільних програмах із фізичного виховання, розвиток масової фізичної культури не тільки в містах, а й в сільських регіонах країни. Була повністю відбудована шкільна матеріальна база, зруйнована під час Другої світової війни, яка давала змогу проводити заняття з фізкультури та спорту, а також змагання серед дітей, молоді й дорослого населення.

6. Після Другої Світової війни фізичне виховання в Україні спрямовувалося на підвищення фізичної підготовленості учнів, оволодіння життєво необхідними знаннями, вміннями та навичками. Важливе значення надавалося підвищенню рівня спортивної підготовленості школярів, досягненню ними високих спортивних результатів.

У 1940–1960 рр. спостерігається розвиток педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, пов'язаний з відкриттям факультетів фізичного

виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. У цей час публікуються праці загальнотеоретичного характеру з теорії та методики фізичного виховання (А. Д. Новиков, Л. П. Матвеев та ін.), фізіології та гігієни (О. М. Крестовников, М. В. Зимкін, С. П. Летунов, І. М. Саркізов-Серазіні та ін.), психології спорту (А. Ц. Пуні, П. О. Рудик та ін.). Теорія і методика фізичного виховання поповнилася значним дослідницьким матеріалом конкретного характеру та системними узагальненнями наукових даних. Були підготовлені монографії, які всебічно висвітлювали загальні принципи, засоби, методи та форми фізичного виховання (А. Д. Новиков, Г. І. Кукушкін, Б. А. Ашмарін та ін.), його дидактичні основи (В. В. Белінович), основи розвитку фізичних якостей (В. М. Заціорський, М. Г. Озолін та ін.), вікові аспекти фізичного виховання (І. М. Яблоновський, В. Г. Яковлев та ін.), основи спортивного тренування (Л. П. Матвеев, А. А. Тер-Ованесян, В. П. Філін).

7. Політична та економічно-господарська криза другої половини 70-х та 80-х років у Польщі, введення військового стану в країні негативно вплинули на стан здоров'я, рухову підготовленість та ефективність фізичного виховання молодого покоління. Поглиблення кризи фізичного виховання школярів було також викликано браком у значній частині шкіл, особливо сільських, відповідно підготовлених вчителів до кваліфікованого проведення навчальних та позакласних занять з цього предмета (в школах в ті часи не вистачало 10 тисяч учителів фізичного виховання). Діагностика стану фізичної культури дітей та молоді в різних регіонах Польщі показала, що режим гіподинамії був сталим елементом їх способу життя.

Рішення з'їздів учителів, всепольських науково-практичних конференцій з проблем фізичної культури та спорту, на яких їх учасники неодноразово зверталися до уряду та Міністерства освіти з пропозицією збільшити години на предмет «фізичне виховання» у загальноосвітніх школах, не приносили очікуваних результатів. Увага органів фізичної культури та спорту була переважно спрямована на підготовку молоді (в клубах, спортивних секціях) до виступів на всепольських, міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх. Успішні виступи польських спортсменів підкреслювали перевагу соціалістичного ладу над капіталістичним у цій галузі. Все це негативно впливало на розвиток масової фізичної культури та спорту молодого населення країни. По суті, у цей період не було зроблено суттєвих кроків до покращення стану здоров'я, фізичного розвитку й рухової підготовленості дітей та учнівської молоді порівняно з 50–60-ми роками ХХ ст.

8. Для фізичного виховання польських та українських школярів у 70–80-ті роки ХХ ст. негативне значення мала концепція, яка як головний критерій оцінки школи в цьому напрямі виховання вважала спортивні досягнення учнів на різних позашкільних спортивних змаганнях. Унаслідок цього основна увага вчителів зосереджувалася на вузькій групі найбільш здібних зі спортивного погляду й добре фізично підготовлених учнів. У значній частині шкіл було обмеження масових форм фізичної культури та спорту серед школярів, і фізичне виховання обмежувалося здебільшого урочними формами, що спричинило значне скорочення факультативних занять із цього предмета, зменшення обсягу краснавчотуристичної та рекреаційної роботи з учнями.

9. Аналіз науково-методичної літератури та документів директивних органів свідчить, що наприкінці 90-х років ХХ ст. у шкільній освіті Польщі відбулися значні зміни, які стосувалися також модернізації системи фізичного виховання дітей і молоді. У 1996 р. парламент Польщі прийняв Закон про фізичну культуру, який передбачав поступове збільшення обов'язкових занять із фізичного виховання (до п'яти на тиждень) у всіх типах шкіл. У розкладі уроків планувалося три години з фізичного виховання; інші дві години були також обов'язковими і проводились з учнями у позаурочний час (у другій половині дня). Цей предмет за навчальним обсягом годин за дванадцять років навчання учня у шкільному навчальному плані посідає перше місце.

10. Суттєвою сучасною проблемою фізичного виховання в польських та українських школах є те, що учні втрачають інтерес до занять фізкультурою та спортом, особливо за останні десять років. Це пов'язано з тим, що особливо в Україні зменшується державне фінансування на дитячий та юнацький спорт, розбудову та утримання спортивних споруд (стадіони, спортивні зали, басейни, туристичні бази та ін.), на придбання фізкультурного обладнання для загальноосвітніх шкіл, які повинні забезпечувати сприятливі умови для масових занять фізкультурою і спортом. Телебачення, комп'ютери з інтернетом забирають багато часу у школярів. Як свідчать наші дослідження, фізична активність у позаурочний час не посідає головного місця в ієрархії особистих цінностей в учнів. Позитивне ставлення дітей та молоді до фізичної культури залежить від інтеграції навчально-виховного процесу з фізичного виховання у школі, позакласних та позашкільних занять фізкультурою та спортом, у яких вони можуть брати активну участь, а також впливу їх однолітків та батьків.

11. Результати дослідження фізичного розвитку учнів загальноосвітніх навчальних закладів Польщі та України засвідчують, що довжина й маса тіла, окружності частин тіла містяться в межах вікових норм. Показники фізичного розвитку школярів постійно, але нерівномірно зростають, що зумовлюється фізіологічними механізмами росту й розвитку організму. Довжина й маса тіла, окружність грудної клітки учнів, за даними різних авторів, майже не відрізняються. Результати вимірів містяться в межах найбільших і найменших величин довжини тіла людини не лише в Україні, а й у Польщі. Висновки авторів вірогідно не відрізняються. Слід відзначити, що характерна тенденція переваги за довжиною тіла міських підлітків порівняно із сільськими.

12. Дослідженнями польських та українських вчених встановлено, що рухова підготовленість дітей та молоді має тісну кореляцію з їх фізичним розвитком. Здоров'я, фізична працездатність значною мірою залежать від формування рухової функції школярів. Розвиток моторики учнів зумовлений їх руховим режимом у сім'ї та ефективністю системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Результати дослідження рівня рухової підготовленості учнів, які проживають в Польщі та Україні, достовірно не відрізняються, а окремі відхилення містяться в межах статистичної похибки.

Оцінка стану фізичної підготовленості школярів виконується в різних країнах світу із застосуванням науково обґрунтованих тестів. Основна їх мета – визначити стан розвитку фізичних якостей учнів різного віку і на цій основі об'єктивно оцінити їх рухову підготовленість.

Список використаних джерел

1. Альошина А. І. Формування вертикальної стійкості тіла дітей 9–12 років на уроках фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Альошина А. І. – Львів, 2010. – 20 с.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
3. Антропова М. В. Гигиена детей и подростков / М. В. Антропова. – М. : Медицина, 1977.
4. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
5. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 56–59.
6. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка НОВА, 2002. – 220 с.
7. Аркин Е. А. Дошкольный возраст / Е. А. Аркин. – М., 1948.
8. Аркин Е. А. Родителям о воспитании / Е. А. Аркин. – М., 1957.
9. Арсенич П. І. Гуцульщина. Історико-етнографічне дослідження / П. І. Арсенич, М. І. Базак, З. Є. Болтарович. – К. : Наук. думка, 1987. – 472 с.
10. Артикула В. Бій під назвою «гопак» / В. Артикула // Україна. – 1992. – № 12. – С. 24–25.
11. Аршавский И. А. Проблема периодизации в онтогенезе человека / И. А. Аршавский // Сов. педагогика. – 1965. – № 6. – С. 20–23.
12. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский // Основы негэнтропийной теории онтогенеза. – М. : Наука, 1982. – 270 с.
13. Бабишин С. Д. Школи Запорізької Січі / С. Д. Бабишин // Рідна школа. – 1991. – № 6. – С. 83–85.
14. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Бакіко І. В. – Львів, 2007. – 20 с.
15. Балущок В. Г. Парубочі ініціації в українському традиційному селі / В. Г. Балущок // Родовід. – 1994. – № 7. – С. 29–37.
16. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 224 с.
17. Башкиров П. М. Ученые о физическом развитии человека / П. М. Башкиров. – М. : МГУ, 1962.
18. Бельский С. Деревня Ковали Житомирского уезда в мае 1909 / С. Бельский // Труды общества исследователей Волыни. – 1910. – Т. 3. – С. 8.
19. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн ; под ред. И. М. Фейгенберга. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
20. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физической активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966.
21. Боберський І. Вправи палицями й списками / І. Боберський. – Львів : Накл. т-ва «Сокола-Батька», 1927. – 16 с.
22. Боберський І. Забави і ігри рухові / І. Боберський. – Львів, 1904. – 31 с.
23. Боберський І. Забави і ігри рухові. Ч. IV. Сітківка / І. Боберський. – Львів : Накл. т-ва «Сокол», 1909. – 47 с.

24. Боберський І. Забави і ігри рухові. Ч. II (вісімнадцять м'ячевих ігор) / І. Боберський. – Львів, 1905. – 20 с.
25. Боберський І. Забави і ігри рухові. Ч. III. Копаний м'яч / І. Боберський. – Львів : Накл. т-ва «Сокіл», 1906. – 36 с.
26. Боберський І. Українське сокільство (1894–1939) / І. Боберський. – Львів : Сокіл-Батько, 1939. – 16 с.
27. Богатырев П. Г. Вєрования великоруссов Шенкурского уезда (из летней зскурсии 1916 года) / П. Г. Богатырев // Этнографическое обозрение. – 1916. – С. 79.
28. Боднар Я. Б. Теоретичні та методичні засади фізичного виховання молоді Галичини кінця 19-початку 20 ст.(до 1939р.) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02 / Боднар Я. Б. ; Львів. держ. ін-т фіз. культ. – Львів, 2002. – 18 с.
29. Болобан В. Н. Дидактическая система обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой / В. Н. Болобан, Т. Е. Мистулова // Наука в Олимпийском спорте. – 1995. – № 2. – С. 27–30.
30. Бондар А. С. Теорія і практика фізичного виховання гімназистів на Слобожанщині у другій половині XIX – на початку XX століття : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Бондар А. С. ; ЛДУФК. – Львів, 2006. – 20 с.
31. Бондарь А. С. Физическое воспитание в гимназиях Слобожанщины в конце XIX – начале XX вв. / А. С. Бондарь, А. И. Приходько // Олімпійський спорт і спорт для всіх : Міжнар. наук. конгр. – К., 2005. – С. 41.
32. Бондаревський Е. Я. О школьных программах по физической культуре // Физическая культура в школе / Е. Я. Бондаревський, А. В. Кодетова. – 1987. – № 3. – С. 31 ; № 4. – С. 32.
33. Боплан Г. Опис України. Українські козаки та їх останні гетьмани: Богдан Хмельницький / Г. Боплан, П. Меріме. – Львів : Каменярь, 1990. – 301 с.
34. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Борейко М. М. ; ЛДДФК. – Львів, 2002. – 22 с.
35. Боржковский В. «Парубоцтво», как особая группа в малорусском сельском обществе / В. Боржковский // Киевская старина. – 1887. – Т. XVIII. – С. 765–776.
36. Бузюн О. І. Гімнастична термінологія / О. І. Бузюн. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с.
37. Булатова М. М. Спортсмен в различных климатогеографических условиях / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1996. – 176 с.
38. Булич Э. Г. Физическая культура и здоровье / Э. Г. Булич. – М. : Знание, 1991. – 64 с.
39. Бунак В. В. Антропология / В. В. Бунак и др. – М., 1941.
40. Быкова А. И. Методика проведения подвижных игр в детском саду / А. И. Быкова. – М., 1955. – 112 с.
41. Былеева Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, Й. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
42. Василенко К. Е. Украинский народный танец / К. Е. Василенко. – М. : Искусство, 1981. – 160 с.
43. Васин Ю. Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей / Ю. Г. Васин. – Киев : Здоров'я, 1982. – 102 с.
44. Вацеба О. «Соколи» та «Січі» – провісники Національної Армії / О. Вацеба // Військо України. – 1993. – Ч. 2–3. – С. 90–94.
45. Вацеба О. М. Нариси з історії західно-українського спортивного руху / О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
46. Вацеба О. М. Спортивно-гімнастичний рух в Західній Україні (кінець XIX ст. – кінець 30-х років XX ст.) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Вацеба О. М. ; Київ. ін-т фіз. культури. – К., 1994. – 23 с.
47. Вацеба О. М. Український еміграційний спортивний рух першої третини XX ст. / О. М. Вацеба // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 52–63.

48. Вацеба О. М. Українці і Олімпійські ігри / О. М. Вацеба // Україна. – 1992. – Ч. 17. – С. 4–5.
49. Ващенко Г. Виховний ідеал / Г. Ващенко. – Полтава, 1994. – Т. 1. – 43 с.
50. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. – Мюнхен : Авангард, 1956. – 54 с.
51. Ведмеденко Б. Ф. Виховання учнівської молоді на козацьких традиціях краю / Б. Ф. Ведмеденко // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення : зб. наук.-метод. ст. – Львів, 1997. – С. 16–20.
52. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Ведмеденко. – К., 1993.
53. Велесова книга: Легенди. Міфи. Думи. Скрижалі буття українського народу I тис. до н. д. – I тис. н. д. / упоряд., ритм. пер., підг. автент. тексту, довід. мат. Б. Яценка ; заг. ред. В. Довгича. – Індоевропа. – 7503 (1995).
54. Велецкая Н. Н. Языческая символика славянских архаических ритуалов / Н. Н. Велецкая. – М. : Наука, 1978. – С. 95–101, 151.
55. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю / В. М. Верховинець. – К. : Мистецтво, 1968. – 149 с.
56. Вильчковский Э. С. Педагогические условия совершенствования процесса формирования двигательности подготовленности детей 5–7 лет : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Вильчковский Э. С. – Киев, 1989. – 44 с.
57. Вильчковский Э. С. Развитие двигательных функций у детей / Э. С. Вильчковский. – Киев : Здоровье, 1983. – 206 с.
58. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э. С. Вильчковский. – Киев : Рад. шк., 1987. – 128 с.
59. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста / Э. С. Вильчковский. – Киев : Здоровье, 1979. – 232 с.
60. Вильчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вильчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
61. Вильчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку / Е. С. Вильчковський. – К. : Рад. шк., 1979. – 144 с.
62. Вильчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах / Е. С. Вильчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : Вища шк., 1984. – 232 с.
63. Вильчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах / Е. С. Вильчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 126 с.
64. Вильчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вильчковський, О. І. Курок. – Суми : Унів. кн., 2004. – 427 с.
65. Вильчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільних закладах / Е. С. Вильчковський, О. І. Курок. – К. : Мрія, 2001. – 216 с.
66. Вильчковський Е. С. Професійна підготовка фахівців фізичної культури у Польщі та Україні (XIX – початок XXI століття) / Е. С. Вильчковський, Л. П. Сущенко, В. Р. Пасічник. – Петров-Трибунальський : NWR, 2011. – 290 с.
67. Вильчковський Е. С. Особливості підготовки вчителів фізичного виховання у країнах Європи / Е. С. Вильчковський, В. Р. Пасічник // Теоретичні та методичні засади педагогічної освіти : зб. наук. пр. – Х., 2007. – С. 525–531.
68. Вильчковський Е. С. Ставлення до фізичної культури учнів польських ліцеїв / Е. С. Вильчковський, А. Е. Вильковська, В. Р. Пасічник // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 2006. – Вип. 4. – С. 113–117.
69. Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури / О. Т. Винничук. – Тернопіль : АСТОН, 2001. – 404 с.

70. Винничук О. Т. Педагогічна діяльність січових товариств на Західно Українських землях (1899–1939 рр.) : автореф. дис ... канд. пед. наук / Винничук О. Т. – Івано-Франківськ, 1997.
71. Властовский В. Г. Разработка и экспериментальная проверка межгрупповой шкалы физического развития детей / В. Г. Властовский, Н. А. Ямпольская // Вопросы антропологии. – М., 1964. – Вып. 17.
72. Волицька І. В. Театральні елементи в традиційній обрядовості українців Карпат кінця ХІХ – поч. ХХ ст. / І. В. Волицька. – К. : Наук. думка, 1992. – 140 с.
73. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимп. лит., 2002. – 294 с.
74. Вольчинський А. Я. Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5–6 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Вольчинський А. Я. ; Волин. держ. ун-т. ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 16 с.
75. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Воробей Г. В. ; Укр. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 1997. – 16 с.
76. Воропай О. Звичаї нашого народу. Етнографічний нарис / О. Воропай. – К. : АВІТ «Оберіг», 1993. – 592 с.
77. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 2 / Л. С. Выготский. – М., 1982; Т. 3. – М., 1983; Т. 6. – М., 1985.
78. Гайдучок С. Вплив фізичного виховання на вдачу вашої молоді / С. Гайдучок. – Львів, 1933. – 12 с.
79. Гайдучок С. Долівкові вправи / С. Гайдучок. – Львів : Б-ка «Сокільських вістей», 1935. – 20 с.
80. Галайдюк М. А. Підвищення фізичної підготовленості школярів 12–14 років у позакласних формах занять в умовах радіоекологічного контролю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Галайдюк М. А. – Луцьк, 2000. – 19 с.
81. Галузинський В. М. Педагогіка: теорія та історія / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. – К., 1995.
82. Галька И. Народные обычаи и обряды околлиц над Збручем / И. Галька. – Львов, 1862. – С. 32–114.
83. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння – Плюс, 2003. – 352 с.
84. Гнатюк В. Гаївки / В. Гнатюк // Матеріали до української етнології. Т. 12. – Львів, 1909. – С. 26–52.
85. Гнатюк В. Похоронні звичаї і обряди / В. Гнатюк // Етнографічний збірник. Т. ХХІ–ХХІІ. – Львів, 1912. – С. 131–424.
86. Гнесь Н. О. Становлення і розвиток фізичного виховання учнів народних шкіл Буковини (1869–1918) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Гнесь Н. О. ; Прикарпат. нац. ун-т. ім. Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 2007. – 20 с.
87. Головацкий Я. Ф. Народные песни Галицкой и Угорской Руси. Т. III / Я. Ф. Головацкий. – М., 1878. – 128 с.
88. Гомик І. Лемківські вечірки / І. Гомик // Матеріали до української етнології та антропологии. Т. 21–22. – Львів, 1929. – С. 306.
89. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Горашук В. П. ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2004. – 40 с.
90. Гориневская В. В. Основы травматологии / В. В. Гориневская. – 2-е изд. – М. : Медгиз, 1938. – 667 с.

91. Гориневский В. В. Руководство по физкультуре и врачебному контролю / В. В. Гориневский. – М. ; Л. : Биомедгиз, 1935. – 19 с.
92. Гориневський В. В. Фізичні вправи, рухливі ігри, загартовуючі процедури / В. В. Гориневський. – М. : Медгиз, 1936. – 28 с.
93. Горшков В. П. Вариант программы физического воспитания школьников / В. П. Горшков, Ю. Н. Вавилов // Физическое воспитание и школьная гигиена : тезисы IV Все-союз. конф. Ч. 1. – М., 1991. – С. 13.
94. Гречанюк О. О. Фізична культура Північного Причорномор'я в античний період (VI ст. до н. е. – IV ст. н. е.) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Гречанюк О. О. ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 16 с.
95. Гринченко Б. Д. Этнографические материалы, собранные в Черниговской и соседних с нею губерниях / Б. Д. Гринченко. – Чернигов, 1899. – Вып. 3. – С. 58–607.
96. Грушевський М. Чужинці про Україну / М. Грушевський // Витоки: від найдавніших часів до першої половини IX століття. – К. : Україна, 1995. – С. 367–387.
97. Грушевський М. С. Історія української літератури. В 6 т., 9 кн. Т. I / М. С. Грушевський. – К. : Либідь, 1993. – 392 с.
98. Гужаловский А. А. Планирование учебного процесса по новым программам / А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж // Вестник спортивной Беларуси. – 1993. – № 3. – С. 23–27.
99. Гук Е. П. Професійно-прикладна підготовка на уроках / Е. П. Гук // Фізическа культура в школі. – 1986. – № 10. – С. 21; № 11. – С. 20; 1987. – № 3. – С. 22; № 4. – С. 19.
100. Гуменюк Д. Благослови, Мати! Казка-есеї / Д. Гуменюк. – Репр. вид. – К. : КМ «Academia», 1994. – 228 с.
101. Гусев В. От обряда к народному театру / В. Гусев // Фольклор и этнография. – Л., 1971. – С. 54–67.
102. Давидюк В. Ф. Українська міфологічна легенда / В. Ф. Давидюк. – Львів : Світ, 1992. – 176 с.
103. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2004. – 192 с.
104. Дем'янюк О. Й. Військовопідготовча діяльність українських молодіжних організацій Галичини напередодні та в роки Першої світової війни : автореф. дис. ... канд. іст. наук : 20.02.22 / Дем'янюк О. Й. ; Нац. ун-т «Львівська політехніка». – Львів, 2004. – 20 с.
105. Демков М. І. Курс педагогіки / М. І. Демков. – М., 1907. – 315 с.
106. Денисенко Н. Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних закладах / Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : Ліпс ЛТД, 2001.
107. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки, затверджена Постановою Кабінету міністрів України № 1594 від 15.11.2006 р.
108. Державний стандарт освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я» // Фізичне виховання. – 1997. – № 1. – С. 3–12.
109. Державний стандарт освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я» // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 3. – С. 14–27.
110. Державний стандарт освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я», затверджений Постановою Кабінету міністрів № 24 від 14.01.2004 р.
111. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // Фізичне виховання. – 1999. – № 3. – С. 32–34.
112. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти : Наказ Міністерства освіти України № 188 від 25.05.1998 р.
113. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання. – 1999. – № 3. – С. 29–32.
114. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді : Наказ Міністерства освіти України № 188 від 25.05.1998 р.

115. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996.
116. Деркач А. А. Педагогическое мастерство гренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : ФиС, 1981.
117. Дистервег А. Дисциплина в школе. Избранные педагогические сочинения / А. Дистервег. – М., 1956. – С. 43.
118. Дмитрук Н. Матеріали з народного календаря, зібрані на Волині в 1923–1929 рр. / Н. Дмитрук // Рукописний відділ інституту мистецтвознавства, фольклору та етнографії ім. М. Т. Рильського, ф. 1-5, од. зб. 403.
119. Доман Г. Гармоническое развитие ребенка / Г. Доман, В. Дольникова. – М. : Аквариум, 1996. – 448 с.
120. Доманицький В. Народний календар у Ровенським повіті Волинської губернії / В. Доманицький // Матеріали до української етнології. Т. XV. – Львів, 1912. – С. 62–89.
121. Драгоманов М. Україна в її словесності. Розвідки / М. Драгоманов. – Львів, 1839. – Т. 1. – 268 с.
122. Дуб І. М. Розвиток швидкісно-силових якостей школярів 12–14 років на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Дуб І. М. – Луцьк, 1999. – 19 с.
123. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду / А. Д. Дубогай. – Киев : Молодь, 1985. – 112 с.
124. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Т. 1. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 36–40.
125. Дубогай О. Плекаймо здоров'я дитини / О. Дубогай, Н. Маковецька. – Запоріжжя : [б. в.], 2007. – 264 с.
126. Ельконин Д. В. Психология игры / Д. В. Ельконин. – М. : Просвещение, 1978. – 304 с.
127. Євтух М. За педагогічною технологією (до питання про нові методичні підходи при проектуванні навчальних занять у вищій школі) / М. Євтух, О. Сердюк // Вища освіта України. – 2001. – № 1. – С. 71–81.
128. Євтух М. Б. Гуманізація виховання в контексті розвитку польської педагогіки міжвоєнного періоду (1918–1939 рр.) / М. Б. Євтух, В. С. Ханенко. – Луганськ, 2004. – 175 с.
129. Єфименко А. Я. На Україні / А. Я. Єфименко. – М., 1901. – Вип. 3. – С. 43–44.
130. Жарський Е. «Що таке фізична культура» / Е. Жарський. – Львів : Вид. Іван Тиктора, 1937. – 32 с.
131. Жарський Е. Боротьба навкулачки (бокс) / Е. Жарський. – Львів : Сокіл-Батько, 1936. – 32 с.
132. Жарський Е. Легкоатлетика / Е. Жарський. – Львів : Сокіл-Батько, 1936. – 36 с.
133. Жарський Е. Основи спортивного тренінгу. – Львів: Вогні, 1937. – 32 с.
134. Жарський Е. Фізичне виховання / Е. Жарський. – Львів : Сокіл-Батько, 1937. – 32 с.
135. Жаткович Ю. Замітки етнографічні з Угорської Русі / Ю. Жаткович // Етнографічний збірник. – Львів, 1896. – Т. 2. – С. 24–25.
136. Завацький В. І. До питання гуманізації навчання спеціалістів фізичної культури в умовах вищого навчального закладу / В. І. Завацький, В. І. Маковецький // Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні : конференція / упоряд. : В. І. Завацький та ін. – Луцьк, 1994. – С. 447–449.
137. Завацький В. І. Особливості системної організації сенсорних та сомато-вегетативних функцій в різних умовах життєдіяльності людини : автореф. дис. ... д-ра біол. наук : 03.00.13 / Завацький В. І. ; Київ. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 1997. – 34 с.

138. Завацький В. І. Козацькі забави / В. І. Завацький та ін. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 112 с.
139. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Завидівська Н. Н. – К., 2002. – 20 с.
140. Заглада Н. Побут селянської дитини. Матеріали до монографії с. Старосілля / Н. Заглада // Матеріали до етнології. – К., 1929. – Т. 1. – С. 22, 28, 158.
141. Зак Н. В. Физическое развитие детей в средних учебных заведениях Москвы : дис. ... д-ра мед. наук / Зак Н. В. – М., 1982.
142. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України» від 01.01.2011 р.
143. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3803-ХІІ від 24.12.1993 р.
144. Иванов В. В. Жизнь и творчество крестьян Харьковской губернии / В. В. Иванов // Старобельский уезд. Очерки по этнографии края / под ред. В. В. Иванова. – Харьков, 1898. – Т. 1. – С. 239.
145. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – Киев : УГУФВС, 1994. – 126 с.
146. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоров'я, 1988. – 156 с.
147. ІМФЕ, ф. 1–2 дод., од. зб. 291, арк. 9.
148. Календарно-обрядові пісні / упорядкув., передм., приміт. О. Ю. Чебанюка. – К. : Дніпро, 1987. – 392 с.
149. Календарные обычаи и обряды в странах зарубежной Европы. Исторические корни и развитие обычаев. – М. : Наука, 1983. – 223 с.
150. Календарные обычаи и обряды в странах зарубежной Европы, конец XIX – начало XX в. Весенние праздники. – М. : Наука, 1977. – 358 с.
151. Календарные обычаи и обряды в странах зарубежной Европы, конец XIX – начало XX в. Летне-осенние праздники. – М. : Наука, 1978. – 296 с.
152. Камінський В. Нариси звичаєвого права України / В. Камінський. – К., 1928. – С. 8–12.
153. Камінський В. Свято Купала на Волинському Поліссі / В. Камінський // Етнографічний вісник. – К., 1927. – Кн. 5. – С. 11–23.
154. Кашенко А. Ф. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове / А. Ф. Кашенко. – К. : Веселка, 1992. – 302 с.
155. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному висвітленні. У 3 кн., 6 т. – К. : АТ «Обереги», 1994. – Кн. I, т. I : Зимовий цикл; т. 2 : Весняний цикл. – 400 с. – Факсим. вид.
156. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному висвітленні. У 3 кн., 6 т. – К. : АТ «Обереги», 1994. – Т. 3 : Весняний цикл; Т. 4 : Літній цикл. – 528 с. – Факсим. вид.
157. Климець Ю. Д. Купальська обрядовість на Україні / Ю. Д. Климець. – К. : Наук. думка, 1990. – 144 с.
158. Климишин И. А. Календарь и хронология / И. А. Климишин. – М. : Наука, 1999. – 480 с.
159. Кліш І. С. Фізичне виховання дітей до 3-річного віку засобами етнопедagogіки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Кліш І. С. ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 20 с.
160. Ковальчук Г. В. О. Сухомлинський про фізичне виховання та зміцнення здоров'я школярів [Електронний ресурс] / Г. В. Ковальчук. – Режим доступу : <http://visnykспорт.kpnu.edu.ua/article/view/30520>
161. Ковальчук О. В. Українське народознавство / О. В. Ковальчук. – К. : Освіта, 1992.

162. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Козіброцький С. П. – Львів, 2002. – 16 с.
163. Козій Ю. С. Спортивний рух в середовищі західної української діаспори : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Козій Ю. С. ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 18 с.
164. Колесса Ф. Мелодії українських народних пісень з Поділля і Холмщини / Ф. Колесса // Матеріали до української етнології. Т. 16. – Львів, 1916. – 108 с.
165. Коломийченко Ф. Сільські забави в Чернігівщині / Ф. Коломийченко // Матеріали до української етнології. Т. 18. – Львів, 1918. – С. 123–141.
166. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения. В 2 т. Т. 1 / Я. А. Коменский. – М. : Просвещение, 1982. – 656 с.
167. Комплексна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл південного регіону України. – Херсон : Наддніпрян. правда, 1997. – 120 с.
168. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы // Физическая культура в школе. – 1985. – № 6. – С. 19–32; № 7. – С. 19–23.
169. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи // Фізична культура 1–11 класи. – К. : Освіта, 1993. – 52 с.
170. Концепція фізичного виховання в системі освіти України : рішення колегії Міністерства освіти України від 23.04.1997 р., протокол № 7/6-18.
171. Коробка Н. Весенняя игра-песня «Воротар» и песни о кн. Романе / Н. Коробка // Известия отдела русского языка. – 1899.
172. Коробка Н. Восточная Волинь / Н. Коробка // Живая старина. – СПб., 1891. – Вып. 1. – С. 32.
173. Кос В. Р. Опыт внедрения новой программы физического воспитания нациальной школы во Львовской области УССР / В. Р. Кос и др. // Физическое воспитание и школьная гигиена : тезисы IV Всесоюз. конф. Ч. 1. – М., 1991. – С. 15–16.
174. Кравченко В. З побуту й обрядів північно-західної України / В. Кравченко. – Житомир, 1928. – Т. 1. – С. 112.
175. Крамаренко М. Різдвяні сьветки в станиці Павлівській Сійського oddілу на Чорногорії / М. Крамаренко // Етнографічний збірник. Т. 1. – Львів, 1895. – С. 1–24.
176. Кремень В.Г. Модернізація вищої школи України в контексті принципів Болонської декларації / В. Г. Кремень // Вища школа. – 2004. – № 5–6. – С. 32–39.
177. Крук М. З. Роль фізичного виховання у зміцненні здоров'я школярів у педагогічній спадщині В. Сухомлинського [Електронний ресурс] / М. З. Крук, А. З. Крук. – Режим доступу : <http://eprints.zu.edu.ua/10438/1>
178. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
179. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів в умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи / Т. Ю. Круцевич. – К. : Наук. світ, 2006. – 24 с.
180. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Круцевич Т. Ю. ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
181. Кузеля З. Посижіне і забави при мерці в українськiм похороннiм обрядi / З. Кузеля // ЗНТШ. – 1914. – Т. 121. – С. 178–210
182. Кузеля З. Українські похоронні звичаї і обряди в етнографічній літературі / З. Кузеля // Етнографічний збірник. – Львів, 1912. – Т. 31–32.
183. Кузнецова З. И. Развитие двигательных качеств школьников / З. И. Кузнецова. – М. : Просвещение, 1967.

184. Куплений В. Козацький танець в «Енеїді» Івана Котляревського / В. Куплений // Народна творчість та етнографія. – 1991. – № 5. – С. 49–56.
185. Курочкін О. В. «Цигани» з Червоної Греблі / О. В. Курочкін // Пам'ятки України. – 1990/1991. – № 4/1. – С. 58–63.
186. Курочкін О. В. Маски тварин у поховальних іграх українців / О. В. Курочкін // Родовід. – 1992. – № 4. – С. 32–38.
187. Курочкін О. В. Новорічні свята українців: традиції і сучасність / О. В. Курочкін. – К. : Наук. думка, 1978. – 192 с.
188. Курпан Ю. И. Знать и уметь / Ю. И. Курпан // Физическая культура в школе. – 1994. – № 1. – С. 49.
189. Кухтій А. О. Організаційні основи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні впродовж ХХ ст. : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Кухтій А. О. ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2002. – 20 с.
190. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины / А. С. Куц. – Киев : Искра, 1993. – 225 с.
191. Куц О. С. Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають за умов підвищеної радіоактивності : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Куц О. С. – К., 1997. – 41 с.
192. Куц О. С. Модель спеціаліста по спеціальності 701021 і професійно-педагогічна діяльність / О. С. Куц, В. А. Леонова, М. А. Галайдок // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. / за ред. В. І. Завацького, Ю. М. Шкрєбтія. – Київ ; Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – С. 68–72.
193. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц. – Київ ; Вінниця : Континент-Прим, 1995. – 208 с.
194. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежом. Ч. 2 / О. С. Куц. – Київ ; Вінниця : Континент-Прим, 1995. – 147 с.
195. Леві-Гориневська Е. Г. Фізичне виховання дітей дошкільного віку / Е. Г. Леві-Гориневська. – К., 1954. – 243 с.
196. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Левків В. І. ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.
197. Лепкий Д. Деякі вірування про дитину / Д. Лепкий // Зоря. – 1886. – № 15–16. – С. 269.
198. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 2 / П. Ф. Лесгафт. – М., 1952.
199. Лозко Г. С. Українське народознавство / Г. С. Лозко. – К. : Зодіак-ЕКО, 1995. – 368 с.
200. Лясота Е. Щоденник / Е. Лясота // Жовтень. – 1984. – № 10. – С. 97–110.
201. Лях В. И. Концепция развития физического воспитания в общеобразовательной школе на современном этапе / В. И. Лях // Физическое воспитание и школьная гигиена : тезисы IV Всесоюз. конф. Ч. 1. – М., 1991. – С. 18.
202. Лях-Породько О. О. Сокільський гімнастичний рух у Російській імперії наприкінці ХІХ – початку ХХ століття (на матеріалі території сучасної України) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Лях-Породько О. О. – К., 2011. – 20 с.
203. Мазурчук О. Т. Особливості військово-фізичної підготовки допризовників, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Мазурчук О. Т. ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 19 с.
204. Макаренко А. С. О воспитании в семье. Избранные педагогические произведения / А. С. Макаренко. – М. : Учпедгиз, 1955. – 320.
205. Макаренко А. С. Педагогическая поэма / А. С. Макаренко. – М., 1939. – 348 с.

206. Максимович М. А. Дни месяцы украинского селянина / М. А. Максимович // Русская беседа. – М., 1856. – № 1, 3.
207. Малинка А. Ивана Купала в Черниговской губернии / А. Малинка // Етнографическое обозрение. – М., 1898. – Кн. 37. – С. 129–131.
208. Манжура И. Крещенские скачки в Екатеринославской губернии / И. Манжура // Киевская старина. – 1891. – Т. 34. – С. 486–489.
209. Мартин П. М. Організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Мартин П. М. ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 20 с.
210. Мартинюк І. В. Національна система виховання: шляхи реалізації / І. В. Мартинюк // Рідна школа. – 1994. – № 3–4. – С. 13–17.
211. Марчук С. С. Засоби фізичного виховання школярів у педагогіці К.Д. Ушинського / С. С. Марчук, А. В. Цьось // Вісн. Чернігів. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 110. – С. 67–72.
212. Марчук С. С. Підготовка майбутнього вчителя початкової школи до фізичного виховання дітей у світлі ідей К. Д. Ушинського / С. С. Марчук // Наук. зап. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія. – Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2009. – Вип. 27. – С. 275–277.
213. Марчук С. С. Порівняльний аналіз педагогічних ідей видатних слов'янських мислителів Я. А. Коменського і К. Д. Ушинського щодо проблеми фізичного виховання дітей / С. С. Марчук // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 93. – Т. 1. – С. 136–140.
214. Марчук С. С. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання у творчій спадщині Костянтина Ушинського / С. С. Марчук // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія : Пед. науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – Вип. 96. – Т. 1. – С. 294–297.
215. Матвеев А. П. Образовательная учебная программа / А. П. Матвеев // Физическая культура в школе. – 1996. – № 1. – С. 34–37.
216. Мейксон Г. Б. Программа по физической культуре на основе теории учебной деятельности / Г. Б. Мейксон // Физическое воспитание и школьная гигиена : тез. IV Всесоюз. конф. Ч. 1. – М., 1991. – С. 19–20.
217. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності різних експериментальних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації / Т. Ю. Круцевич, О. Л. Благій, Г. Г. Смоліус, О. В. Андреева. – К. : Наук. світ, 2006. – 25 с.
218. Милорадович В. П. Народные обряды и песни Лубенского уезда Полтавской губернии / В. П. Милорадович. – Харьков, 1897. – 224 с.
219. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Митчик О. П. ; ЛДДФК. – Львів, 2002. – 19 с.
220. Миханько М. Ягідки / М. Миханько. – Львів, 1922.
221. Мірошніченко В. «Флібустьери», «мінітмени», «лицарі»... / В. Мірошніченко // Наука і суспільство. – 1993. – № 1. – С. 24–25.
222. Могендович М. Р. Кинозофилия и физическое развитие / М. Р. Могендович // Материалы IV науч. конф. по физ. воспитанию детей и подростков. – М. : Изд. АПН СССР, 1968. – С. 243–245.
223. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Москаленко Н. В. – К., 2009. – 42 с.
224. Мудрик С. Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Мудрик С. Б. ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 18 с.

225. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоров'я, 1989. – 286 с.
226. Мюллер Й. Исторична дисертація про козаків / Й. Мюллер // Всесвіт. – 1988. – № 6. – С. 131–137.
227. Навроцький Е. М. Програмування засобів і методів фізичного виховання юнаків 16–17 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Навроцький Е. М. – Луцьк, 2000. – 21 с.
228. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи) / за заг. ред. С. М. Дятленка. – К. : Літра ЛТД, 2009. – 176 с.
229. Наливайко Д. С. Козацька християнська республіка / Д. С. Наливайко. – К. : Дніпро, 1992. – 495 с.
230. Нечуй-Левицький І. Світогляд українського народу. Ескіз української міфології / І. Нечуй-Левицький. – К. : АТ «Обереги», 1993. – 88 с.
231. Ніколаєнко С. М. Освіта в інноваційному поступі суспільства : тези доп. / С. М. Ніколаєнко // Освіта України. – 2006. – 14 серп. – № 60–61 (754).
232. Новосельський В. Ф. Методика уроку фізической культури в старших классах / В. Ф. Новосельський. – Киев : Рад. шк., 1989. – 128 с.
233. Носко М. О. Біометрія рухових дій людини : монографія / М. О. Носко, О. А. Архипов ; [за заг. ред. О. А. Архипова]. – К. : Слово, 2011. – 216 с.
234. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09 / Носко Микола Олексійович ; Ін-т педагогіки АПН України. – К., 2003. – 53 с.
235. Носко Н. А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой / Н. А. Носко. – Киев : Наук. світ, 2000. – 336 с.
236. Нудьга Г. Українська пісня в світі. Дослідження / Г. Нудьга. – К., 1989. – 136 с.
237. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян / сост. М. А. Маркевич. – Киев : Час, 1991. – 112 с.
238. Окопний А. Проблеми валеологічного виховання у педагогічній спадщині Г. Ващенко / А. Окопний // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. асп. галузі фіз. культури і спорту. Вип. 3. – Львів : ЛДІФК, 1999. – С. 33–36.
239. Окопний А. Тіловиховання у творчій спадщині Григорія Ващенко / А. Окопний // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 70–73.
240. Окопний А. Фізичне виховання в системі педагогічних поглядів Михайла Демкова / А. Окопний // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Вип. 5, т. 1. – Львів : ЛДІФК, 2001. – С. 130–133.
241. Окопний А. М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. XIX – перша пол. XX ст.) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Окопний А. М. ; Львів. держ. ін-т фіз. культ. – Львів, 2001. – 19 с.
242. Окопний А. Оздоровчо-гігієнічний напрям фізичного виховання в педагогічній творчості Михайла Демкова / А. Окопний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2000. – № 15 – С. 8–11.
243. Окопний А. Теоретичні засади фізичного виховання у педагогічній спадщині Григорія Ващенко / А. Окопний // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Вип. 4. – Львів : ЛДІФК, 2000. – С. 34–35.
244. Основні напрями соціальної політики на 1997–2000 роки : Указ Президента України № 1166/97 від 18 жовтня 1997 р.
245. Основы педагогического мастерства / под ред. И. А. Зязюна. – М., 1989.

246. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Пантік В. В. ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
247. Пасічник В. Р. Вибрані проблеми теорії фізичного виховання в Польщі (XVI–XIX століття) / В. Р. Пасічник // Теоретично-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2008. – С. 9–14.
248. Пасічник В. Р. Основні проблеми підготовки вчителів фізичного виховання в Польщі у 90-х роках ХХ століття / В. Р. Пасічник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 12, т. 2. – Львів, 2008. – С. 160–166.
249. Пасічник В. Р. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів загальноосвітніх шкіл Польщі у 70–80-х рр. ХХ століття / В. Р. Пасічник // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2007. – № 2–3. – С. 49–53.
250. Пасічник В. Р. Розвиток польської теоретичної думки у галузі фізичного виховання (історичний аспект) / В. Р. Пасічник // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр., присвяч. 50-річчю Ін-ту фіз. вих. і спорту. – Вінниця, 2006. – Вип. 6. – С. 26–31.
251. Пасічник В. Р. Стан фізичного виховання школярів у Польщі (1918–1939 рр.) / В. Р. Пасічник // Актуальні проблеми розвитку руху спорт для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2007. – Т. 2. – С. 213–217.
252. Пасічник В. Р. Фізичне виховання учнівської молоді у Польщі (XIX–XX століття) / В. Р. Пасічник // Молода спортивна Україна : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 6, т. 3. – С. 207–214.
253. Пасічник В. Р. Основні тенденції підготовки вчителів фізичного виховання у Польщі в період 40–50-х років ХХ століття / В. Р. Пасічник // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології : зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – № 1. – С. 25–30.
254. Пасічник В. Р. Розвиток фізичного виховання у післявоєнний період (друга половина 40–50-х років ХХ століття) / В. Р. Пасічник // Спорт. вісн. Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2008. – С. 67–70.
255. Пассек В. Очерки России / В. Пассек. – СПб., 1838. – Кн. 1. – С. 81–116.
256. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
257. 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.
258. Петровская Е. К. Здоровый образ жизни / Е. К. Петровская // Физическая культура в школе. – 1995. – № 2. – С. 74.
259. Пилат В. Бойовий гопак / В. Пилат. – Львів : Галиц. вид. спілка, 1999. – 336 с.
260. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоров'я, 1989. – 167 с.
261. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 584 с.
262. Платонов В. Н. Олимпийский спорт / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимп. лит., 1994. – 496 с.
263. Положення про I Всеукраїнську Олімпіаду серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів з видів спорту. – К., 2010.
264. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України : наказ МОН України № 458 від 02.08.2005 р.
265. Положення про проведення Всеукраїнських дитячих спортивних ігор серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів «Старти надій». – К., 2011.

266. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слимаковський, М. Лук'яненко. – Дрогобич : ТЗОВ «Вимір», 1999. – 449 с.
267. Приступа Є. Н. Система народних знань про фізичний розвиток і фізичне виховання / Є. Н. Приступа, В. Д. Чекас. – Львів : ЛТЕА, 1995. – 46 с.
268. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Є. Н. Приступа. – Львів : УСА, 1995. – 254 с.
269. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Приступа Є. Н. ; Ін-т педагогіки АПН України. – К., 1996. – 48 с.
270. Приступа Є. Н. Українські національні традиції фізичного виховання / Є. Н. Приступа. – Львів : ЛОНМІО, 1995. – 40 с.
271. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 104 с.
272. Прутула О. Спас-бойове мистецтво запорізьких козаків / О. Прутула // Шлях перемоги. – 1993. – 12 черв. – С. 8.
273. Про впровадження фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу школярів України «Козацький гарт» : наказ № 479/1656 від 17.08.2005 р.
274. Про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах України : наказ № 272 Міністерства освіти і науки України від 05.05.2003 р.
275. Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів в навчальних закладах України : наказ № 956 від 22.10.2008 р.
276. Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах : наказ Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002 р.
277. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів // Фізична культура 1–12 класи. – К. : Ірпінь, 2004. – 272 с.
278. Програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл / уклад. В. Г. Ареф'єв, Л. М. Белоус, Г. В. Воробей та ін. – К. : РЗМН, 1992. – 36 с.
279. Програма середньої загальноосвітньої школи // Фізична культура для спеціальної медичної групи. 1–8 класи. – К. : Рад. шк., 1981. – 72 с.
280. Програма фізичного виховання та оздоровлення дітей і школярів. – Луцьк, 1997. – 19 с.
281. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів // Фізична культура 1–11 класи. – К. : Перун, 1998. – 64 с.
282. Програми середньої загальноосвітньої школи // Фізична культура для школярів спеціальної медичної групи. – К. : Рад. шк., 1977. – 80 с.
283. Програми середньої загальноосвітньої школи // Фізична культура. 9–10 класи. – К. : Рад. шк., 1979. – 56 с.
284. Програми середньої загальноосвітньої школи 4–8 класи. – К. : Рад. шк., 1979. – 96 с.
285. Программы восьмилетней школы // Физическая культура 4–8 классы. – Киев : Рад. шк., 1976. – 104 с.
286. Программы для средней школы // Физическая культура 9–10 классы. – Киев : Рад. шк., 1976. – 60 с.
287. Программы средней общеобразовательной школы. 9–10 класс. – Киев : Рад. шк., 1979. – 56 с.
288. Рапорт Ж. Ж. Школьники – физическое развитие / Ж. Ж. Рапорт, Е. И. Прахи. – Красноярск, 1972. – 238 с.
289. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : [б. в.], 2003. – 436 с.

290. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А. С. Ровний. – Х. : ХаДІФК, 2001. – 220 с.
291. Ровный А. С. Курс физиологии. Спортивная физиология / А. С. Ровный. – Харьков, 1997. – Т. 2. – 230 с.
292. Розпутняк Б. Д. Фізичний стан школярів, які проживають на територіях радіоактивного забруднення в західних регіонах України, та методи його оцінки / Б. Д. Розпутняк. – Луцьк : Медіа, 1999. – 83 с.
293. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. – Львів ; Краків ; Париж : Просвіта, 1978. – 127 с.
294. Сальникова Г. П. Физическое развитие школьников / Г. П. Сальникова. – М. : Просвещение, 1968.
295. Сапіга В. К. Українські народні свята та звичаї / В. К. Сапіга. – К. : Т-во «Знання України», 1993. – 112 с.
296. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики / Л. П. Сергиенко. – Киев : Вища шк., 2004. – 631 с.
297. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
298. Сірополко С. Історія освіти на Україні / С. Сірополко. – Львів, 1937. – 57 с.
299. Січинський В. Чужинці про Україну / В. Січинський. – К. : Довіра, 1992. – 256 с.
300. Скуратівський В. Святвечір. У 2 кн. Кн. 1 / В. Скуратівський. – К. : Вироб.-комерц. фірма «Перлина», 1994. – 288 с.
301. Скуратівський В. Т. Дідух: Свята українського народу / В. Т. Скуратівський. – К. : Освіта, 1995. – 272 с.
302. Скуратівський В. Т. Місяцелік: український народний календар / В. Т. Скуратівський. – К. : Мистецтво, 1992. – 208 с.
303. Скуратівський В. Т. Покуть / В. Т. Скуратівський. – К. : Довіра, 1992. – 240 с.
304. Слімаковський О. В. Використання засобів української народної фізичної культури у вихованні студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Слімаковський О. В. ; Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. – Рівне, 2001. – 20 с.
305. Смолинська Є. Пережитки примітивної обрядовості в українському побуті / Є. Смолинська // ІМФЕ, ф. 1–2 дод., од. зб. 270, арк. 2.
306. Снегирев И. М. Русские простонародные праздники и суеверные обряды / И. М. Снегирев. – М., 1929. – Вып. 3. – С. 29–126.
307. Соколова В. К. Весенне-летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов. XIX – начало XX в. / В. К. Соколова. – М. : Наука, 1979. – 288 с.
308. Солодовнік О. Проблема навантаження / О. Солодовнік // Освіта України. – 2011. – 18 квіт. – № 29–30 (1201).
309. Ставицкая А. Б. Методика исследования физического развития детей и подростков / А. Б. Ставицкая, Д. А. Арон. – М. : Медгиз, 1969.
310. Стельмахович М. Г. Народна педагогіка / М. Г. Стельмахович. – К. : Рад. шк., 1985. – 312 с.
311. Стельмахович М. Г. Українська родинна педагогіка / М. Г. Стельмахович. – К. : ІСДО, 1996. – 288 с.
312. Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка / М. Г. Стельмахович. – К., 1997. – 240 с.
313. Стинавська В. Вечорниці в с. Стинаві Вишні (у Стрийщині) / В. Стинавська // Літопис Бойківщини. – 1938. – С. 59.
314. Сумцов Н. О. Культурные переживания / Н. О. Сумцов // Киевская старина. – 1890. – 408 с.
315. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1976.

316. Сухомлинський В. О. Павлівська середня школа / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори. У 5 т. Т. 4. – К. : Рад. шк., 1976. – С. 7–390.
317. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. У 5 т. Т. 3. – К. : Рад. шк., 1977. – С. 5–279.
318. Сухомлинський В. О. Сто порад учителеві / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори. У 5 т. Т. 2. – К. : Рад. шк., 1976. – С. 419–655.
319. Сыркин Л. А. Организация здравоохранения / Л. А. Сыркин. – М. : Медгиз. 1948. – 362 с.
320. Тавлай В. Г. Белорусское Купалье: обряд, песня / В. Г. Тавлай. – Мн., 1986. – С. 7.
321. Теодорович Н. И. Волынь в описании городов, местечек и сел в церковно-историческом, этнографическом, археологическом и других отношениях : историко-статистическое описание церквей и приходов Волынской епархии. Т. 5. Ковельский уезд. – Почаев, 1903. – С. 134.
322. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.
323. Тжесневский Р. Влияние различного объема двигательной активности детей на их физическое развитие и физическую подготовленность / Р. Тжесневский // Материалы III науч. конф. по физ. воспитанию детей и подростков. – М., 1966.
324. Тимчак Я. В. Військово-фізична підготовка в Україні (IX–XVIII ст.) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Тимчак Я. В. ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 16 с.
325. Типове положення про атестацію педагогічних працівників : наказ Міністерства освіти і науки України № 930 від 06.10.2010 р.
326. Трофим'як Б. Гімнастично-спортивні організації у національно-визвольному русі Галичини (друга пол. XIX ст. – перша пол. XX ст.) / Б. Трофим'як. – Тернопіль : Екон. думка, 2001. – 696 с.
327. Трофим'як Б. Є. Гімнастично-спортивні організації в національно-визвольному русі Галичини (друга пол. XIX ст. – перша пол. XX ст.) : автореф. дис. ... д-ра іст. наук : 13.00.01 / Трофим'як Б. Є. ; Ін-т педагогіки АПН України. – К., 2004. – 41 с.
328. Туленков М. Гопак – мистецтво бойове / М. Туленков, М. Зубалій // Гарт. – 1993. – 30 січ.
329. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 504 с.
330. Українка Леся. Купала на Волині / Леся Українка // Зібрання творів. У 12 т. Т. 9. – К., 1977. – С. 9–10.
331. Українознавство : посібник / уклад. : В. Я. Мацюк, В. Г. Пугач. – К. : Зодіак-ЕКО, 1994. – 399 с.
332. Українська козацька педагогіка // Народнознавство : газета в газеті «Освіта». – 1992. – I верес. – Вип. 9.
333. Українські народні танці. – К. : Наук. думка, 1969. – С. 16–17.
334. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори. В 2 т. Т. 1 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1983. – 488 с.
335. Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 2 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1954. – 560 с.
336. Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 4 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1952. – 520 с.
337. Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 5 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1952. – 432 с.
338. Ушинський К. Д. Твори. В 6 т. Т. 6 / К. Д. Ушинський. – К. : Рад. шк., 1955. – 618 с.
339. Фарфель В. С. Развитие движений у детей дошкольного возраста / В. С. Фарфель. – М. : Мир, 1968.
340. Фізична культура : експериментальна навчальна програма для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, Г. Г. Смолюс та ін. – К. : Наук. світ, 2006. – 77 с.

341. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова // Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.
342. Франко П. Пластові гри і забави / П. Франко. – Львів, 1913. – 52 с.
343. Франко П. Правила до ситківки / П. Франко. – Львів : Накл. «Вісти з Запорожа», 1911. – 36 с.
344. Франко П. Шведська руханка / П. Франко. – Львів, 1928. – 52 с.
345. Франко Т. Значіне руханки і рухових забав / Т. Франко // Вісти з Запорожа. – 1914. – Ч. 89–90. – С. 4.
346. Франко Т. Історія і теорія руханки / Т. Франко. – Коломия ; Львів : Накл. «Сокола-Батька», 1923. – 200 с.
347. Франко Т. Початки українського спорту у Львові / Т. Франко // Альманах СТ «Україна». – 1936. – 131 с.
348. Франко Т. Розвій руханки серед українців / Т. Франко. Львів : Відбитка з канадійського фермера, 1925. – 16 с.
349. Харрисон Д. Биология человека / Д. Харрисон и др. – М. : Медгиз, 1963.
350. Хомик В. Лемківські вечірки / В. Хомик // Наше слово. – 1963. – № 48. – С. 5.
351. Цейтлин А. Г. Физическое развитие детей и подростков / А. Г. Цейтлин. – М. : Медгиз, 1963.
352. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Указом Президента України № 963/98 від 01.09.1998 р.
353. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. : автореф. дис. ... д-ра наук. із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Цьось А. В. ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2005. – 40 с.
354. Цьось А. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах I–III ступенів / А. В. Цьось, В. М. Довганюк, Н. М. Ковальчук. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 364 с.
355. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 96 с.
356. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 2000. – 376 с.
357. Цьось А. Закономірності розвитку фізичного виховання на території України / А. Цьось, В. Романюк, О. Бичук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 6. – Вінниця, 2006. – С. 45–50.
358. Цьось А. В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. В. Цьось, Н. А. Деделюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – 456 с.
359. Цьось А. В. Теорія і методика проведення українських народних ігор / А. В. Цьось // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 2–3. – С. 82–87.
360. Цьось А. В. Актуальні питання фізичного виховання дітей: за працями К. Д. Ушинського / А. В. Цьось, Т. К. Чирва // Педагогіка і психологія. – 2002. – № 1/2. – С. 198–203.
361. Чернышев Н. Н. К вопросу о «парубоцтво» как особой общественной группе / Н. Н. Чернышев // Киевская старина. – 1887. – Т. 19. – С. 491–505.
362. Чубинский П. Труды Этнографическо-статистической экспедиции в Западнорусский край, снаряж. ИРГО Югозап. отделения : материалы и исслед., собранные чл. П. П. Чубинским. – СПб., 1872. – Т. III. – С. 10; СПб., 1877. – Вып. 2. – Т. VII. – С. 451.
363. Чубинський П. П. Мудрість віків / П. П. Чубинський // Українське народознавство у творчій спадщині Павла Чубинського. У 2 кн. Кн. 2. – К. : Мистецтво, 1995. – 224 с.
364. Чулицкая Л. И. Дошкольное воспитание и его особенности / Л. И. Чулицкая. – М. : Медгиз, 1923. – С. 58.
365. Шанин Ю. В. От эллионов до наших дней / Ю. В. Шанин. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 143 с.

366. Шаулин В. Н. Обучение двигательным действиям с позиций гуманизации / В. Н. Шаулин // Физическая культура в школе. – 1994. – № 2. – С. 20.
367. Шафонский А. Черниговского наместничества топографическое описание с кратким географическим и историческим описанием Малыя России, из частей коей оно наместничество составлено / А. Шафонский. – Киев, 1851. – С. 31.
368. Шейковский К. Быт подолян / К. Шейковский. – Киев, 1859. – Т. I, вып. I. – 71 с.
369. Шишкина В. А. Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь : монография / В. А. Шишкина. – Могилев, 2007 – 237 с.
370. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Т. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 272 с.
371. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів : практикум / Б. М. Шиян. – Львів : Світ, 1993. – 184 с.
372. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2002. – 247 с.
373. Шиян Б. М. Теоретико-методологічні основи підготовки вчителів з фізичного виховання в педагогічних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Шиян Б. М. ; АПН України. Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. – К., 1997. – 50 с.
374. Яворницький Д. І. Історія запорозьких козаків. У 3т. Т. 1 / Д. І. Яворницький. – К. : Наук. думка, 1990. – 580 с.
375. Яковлев В. Г. Подвижные игры в теории и практике физического воспитания детей школьного возраста : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Яковлев В. Г. – М., 1954. – 48 с.
376. Ястребов В. Новые данные о союзах неженатой молодежи на юге России / В. Ястребов // Киевская старина. – 1896. – Т. 55. – С. 110–128.
377. Ящуржинский Х. Заметки о купальском празднике в Уманском уезде / Х. Ящуржинский // Киевская старина. – 1890. – Ноябрь. – С. 326–328.
378. Archiwum UAM. Akta studium WF 1937–1939. Sygn. 337.
379. Archiwum Uniwersytetu Jagiellońskiego. PKWF-1, L-58. List Eugeniusza Piaseckiego do Stanisława Ciecchanowskiego z dnia 17 lutego 1922 r.
380. Astrund P. O. Why exercise? / P. O. Astrund // *Adr. Exerc. Sports Physiol.* – Nr 2. – P. 45–54.
381. Bergier J. Physical activity and eating habits among female students from Ukraine / J. Bergier, B. Bergier, A. Tsos // *Health Problems of Civilization.* – 2015. – Vol. 9, Nr 2. – S. 5–12.
382. Bergier B. Factors determining physical activity of Ukrainian students / B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier // *Annals of Agricultural and Environmental Medicine.* – 2014. – Vol. 21, Nr. 3. – S. 613–616.
383. Bielski J. Intensyfikacja zajęć wychowania fizycznego / J. Bielski. – Warszawa, 1985. – 55 s.
384. Bielski J. Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego / J. Bielski // *Impuls.* – Kraków, 2005. – 352 s.
385. Bielski J. Uwarunkowania efektywności pracy nauczyciela wychowania fizycznego / J. Bielski. – Kielce, 1996. – 125 s.
386. Bierkowski L. Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku gimnastyki / L. Bierkowski. – Kraków, 1837. – 14 s.
387. Boberski I. Zabawy i gry ruchowe. Cz. 2 / I. Boberski // *Zwit dyrekcji c.k. Akademicznoji Gimnazij w Lwowi za r/szk/ 1904/1905.* – L'vov, 1905. – S. 3–27.
388. Bożkova K. Trybuna profesorów / K. Bożkova // *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna.* – 1987. – Nr 3. – S. 6–9.
389. Bucher C. A. Foundation of Physical Education / C. A. Bucher. – Snt.-Louis, 1964.
390. Charzewski J. Demograficzne i urbanizacyjne wyznaczniki kultury fizycznej w Polsce / J. Charzewski // *Raport o kulturze fizycznej.* / Z. Krawczyk, R. Przewęda, T. Ulatowski

- (red.) ; Komitet Nauk o Kulturze Fizycznej Polskiej Akademii Nauk. – Warszawa, 1989. – S. 43–51.
391. Chelmecki J. Próba określenia głównych tendencji i etapów rozwoju kultury fizycznej w Polsce Ludowej / J. Chelmecki // Rola tradycji w kształtowaniu współczesnego modelu kultury fizycznej. – Warszawa, 1986. – S. 182–196.
392. Chelmecki J. Sytuacja i ogólne prawidłowości rozwoju kultury fizycznej w okresie PRL. Historia wychowania fizycznego latach PRL / J. Chelmecki // Oświata, wychowanie i kultura fizyczna w rzeczywistości społeczno-politycznej Polski Ludowej (1945–1989) / Adam Marszałek ; R. Grzybowiski (red.). – Toruń, 2005. – S. 373–381.
393. Chromiński Z., Zanim wystawisz ocenę / Z. Chromiński // Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna. – 1965. – Nr. 9.
394. Churska W. O nowy model nauczyciela wychowania fizycznego / W. Churska // Kultura Fizyczna. – 1979. – Nr. 2. – S. 27–30.
395. Craber G. Volksleben in Karnten / G. Craber. – Klagenfurt, 1949. – S. 294.
396. Daszkiewicz T. Józefa Piłsudskiego działania na rzecz rozwoju powszechnego wychowania fizycznego i sportu / T. Daszkiewicz // Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym i sporcie. Studia i Monografie / K. Zuchora (red.). – Warszawa : AWF im. J. Piłsudskiego, 2000. – Nr. 79. – S. 122–137.
397. Dawid J. O duszy nauczycielstwa / J. Dawid // Nasza Księgarnia. – Warszawa, 1932. – 40 s.
398. Demel M. Co utrudnia postępy teorii wychowania fizycznego? / M. Demel // Kultura Fizyczna. – 1988. – Nr. 1–2. – S. 10–11.
399. Demel M. Od ćwiczeń cielesnych do kultury fizycznej / M. Demel // Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna. – 1980. – Nr. 9. – S. 312–316.
400. Demel M. Wstęp do książki E. Śniadeckiego / M. Demel // O fizycznym wychowaniu dzieci. – Wrocław : Ossolineum, 1956. – S. 2–4.
401. Denek K. Edukacja nauczycieli dla krajoznawstwa i turystyki oraz wychowania zdrowotnego / K. Denek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2002. – Nr. 5. – S. 4–7.
402. Denek K. Funkcje nauczyciela w społeczeństwie wiedzy / K. Denek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2004. – Nr. 12. – S. 4–9.
403. Denisuk L. Samokontrola i samoocena ucznia / L. Denisuk // Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna. – 1974. – Nr. 2.
404. Dubowska A. Uczniowie czy akrobacie? / A. Dubowska // Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna. – 1985. – Nr. 8. – S. 374–375.
405. Education for all for learning to live together: contents – problems and solutions // 46-th session of the international Conference on Education – Geneva : Educational Courses, 2001. – 5–8 Sept. – Vol. 19, nr 5. – P. 22–24.
406. Estkowski E. Wybór pism pedagogicznych / E. Estkowski // PZWS. – Warszawa, 1955. – 298 s.
407. Fligerowa E. Wychowanie fizyczne i sport w szkolnictwie / E. Fligerowa // Kartki z historii kultury fizycznej i turystyki 1945–1964 / A. Brzezinka, A. Miller (red.). – Warszawa, 1965. – S. 26–45.
408. Frankowska W. Rola społeczeństwa w demokratyzacji kultury higienicznej / W. Frankowska // Zdrowie Publiczne. – 1933. – Nr 2. – S. 897.
409. Frazer J. The Golden Bough / J. Frazer. – New York : Macmillan Co, 1924. – S. 318.
410. Gaj J. Wychowanie fizyczne i sport w Polsce Ludowej / J. Gaj // PWN. – Warszawa ; Poznań, 1987. – 362 s.
411. 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.

412. Gawlik S. Budowa podstaw nowego ładu szkolnego (1944–1948) / S. Gawlik // Oświata, wychowanie i kultura fizyczna w rzeczywistości społeczno-politycznej Polski Ludowej (1945–1989) / R. Grzybowiski (red.), Adam Marszałek. – Toruń, 2005. – S. 27–42.
413. GBN Education and Community. Four seniors for the future of public education // The Deeper News. – 1995. – Nr 6 (1/z OECD Schooling for Tomorrow) // What schools for the future. – Paris : OECD, 2001. – P. 77–98.
414. Gębora M. Sylwetka nauczyciela w trzech wersjach teorii wychowania fizycznego / M. Gębora // Kultura Fizyczna. – 2003. – Nr 1–2. – S. 26–28.
415. Gołębiowski Ł. Gry i zabawy różnych stanów w kraju całym lub niektórych tylko prowincjach / Ł. Gołębiowski. – Warszawa : Wydawnictwo Artystyczne i Filmowe, 1983. – S. 332.
416. Gondek L. Kultura fizyczna w Polsce: 1944–1984. Zarys podstawowych struktur, form i efektów zarządzania kulturą fizyczną w czterdziestolecie PRL / L. Gondek. – Gdańsk, 1986. – 265 s.
417. Grabowska W. Szkolnictwo powszechne w Polsce w latach 1932–1939 / W. Grabowska. – Wrocław : PAN, 1976. – 89 s.
418. Grzybowiski R. Oświata, wychowanie i kultura fizyczna w rzeczywistości Polski Ludowej (1945–1989) / R. Grzybowiski ; Adam Marszałek. – Toruń, 2005. – 428 s.
419. Guzek K. Stopnie awansu zawodowego nauczyciela. Dokumenty, komentarze, plan rozwoju zawodowego, wzory pism / K. Guzek. – Lublin : Akademicka Oficyna Wydawnicza, 2000.
420. Grant J. Highland folk ways / J. Grant. – Edinburgh, 1957. – P. 351.
421. Hądzelek K. Postulaty Sejmu Nauczycielskiego w sprawie wychowania fizycznego w szkole / K. Hądzelek // Materiały Dorocznej Sesji Naukowej AWF w Warszawie. – Warszawa, 1966. – 27 s.
422. Hądzelek K. Spuścizna Komisji Edukacji Narodowej w dziedzinie wychowania fizycznego / K. Hądzelek. – Warszawa, 1978. – 209 s.
423. Hajduszok S. Piw stolitta Sokolskych wydań / S. Hajduszok. – Lwów, 1937.
424. Handwörterbuch des Deutschen Aberglaubens. – Berlin ; Leipzig. – Bd. V. – S. 54; Bd. VI. – S. 1322–1353; Bd. IX. – S. 533.
425. Hang Guy. Trends and issues in learning structures in higher education in Europe / Guy Hang. – Bonn : HRK, 2000 – P. 77.
426. Hole Ch. English customs / Ch. Hole. – London, 1949. – P. 37.
427. Huizinga J. Homo Ludens / J. Huizinga. – Haarlem, 1958.
428. Jaworski Z. Buchta K. Rozwój publicznych uczelni wychowania fizycznego w Polsce. Almamer / Z. Jaworski, K. Buchta. – Warszawa, 2007. – 122 s.
429. Jaworski Z. Co mówią liczby o magistrach wychowania fizycznego / Z. Jaworski // Wychowanie Fizyczne w Szkole. – 1986. – Nr 3. – S. 29–30.
430. Jaworski Z. Koncepcje krzewienia kultury zdrowotnej w szkole polskiej (1965–2004) / Z. Jaworski ; Adam Marszałek. – Warszawa, 2005. – 167 s.
431. Jaworski Z. Pożądane cechy swoiste nauczycieli kultury fizycznej / Z. Jaworski // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 1989. – Nr 5–6. – S. 15–24.
432. Jaworski Z. Propedeutyka kultury fizycznej i zdrowotnej systemie edukacji / Z. Jaworski. – Warszawa, 1977. – 126 s.
433. Jaworski Z. Rozwój studiów wychowania fizycznego a możliwości zatrudnienia w szkolnictwie / Z. Jaworski // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2002. – Nr 5. – S. 20–23.
434. Jaworski Z. Makrostruktury organizacji kultury fizycznej w Polsce w latach 1946–1980 / Z. Jaworski, J. Łysakowski. – Warszawa : AWF, 1985. – 145 s.
435. Jaworski Z. Terytorialne rozmieszczenie magistrów wf w szkolnictwie / Z. Jaworski // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 1986. – Nr 4. – S. 62–64.

436. Jonkisz J. Pedagogiczne dylematy reformy edukacyjnej i inspiracje, nadziei i zagrożenia / J. Jonkisz // *Wychowanie i kształcenie w reformowanej szkole*. T. 5 / T. Koszyc, M. Lewandowski, W. Starostiak (red.). – Wrocław : WTN, 2004. – S. 11–17.
437. Junosza-Dąbrowski W. Podstawy idealne kultury fizycznej / W. Junosza-Dąbrowski. – Warszawa, 1935. – 54 s.
438. Kalinowski A. Czasopismo «Wychowanie Fizyczne» w latach 1933–1939 / A. Kalinowski // *Kultura Fizyczna*. – 1983. – Nr 3–4. – S. 22–24.
439. Kameński A. Edukacja obywatelska przez Adolfa Kamińskiego / A. Kameński ; Michał Grul. – Warszawa, 1774. – S. 124.
440. Karpowicz S. Pisma pedagogiczne / S. Karpowicz. – Wrocław ; Warszawa, 1965. – 182 s.
441. Kaspszak M. Propaganda higieny przez szkołę / M. Kaspszak // *Zdrowie*. – 1929. – Nr 7. – S. 11.
442. Kersten K. Historia polityczna Polski: 1944–1956 / K. Kersten // *Kraj*. – Warszawa, 2004. – 132 s.
443. Kitowicz J. Opis obyczajów i zwyczajów za panowanie Augusta III / J. Kitowicz. – Warszawa : PIW, 1985. – 436 s.
444. Kolberg O. Pokucie / O. Kolberg. – Kraków, 1882. – T. 1. – S. 201–203.
445. Konarski S. O skutecznym raz sposobie i inne pisma polityczne / S. Konarski // *Skarby Biblioteki Narodowej*. – Wrocław, 2005. – S. 347.
446. Kopczyńska-Sikorska J. Wychowanie fizyczne najmłodszych / J. Kopczyńska-Sikorska, B. Sekita // *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna*. – 1986. – Nr 6. – S. 203–207.
447. Kopczyński S. Higiena szkolna / S. Kopczyński. – Warszawa : Areta, 1933.
448. Korczak J. Wstępne słowo do książki J. Śniadeckiego «O wychowaniu fizycznym dzieci» / Korczak J. // *Śniadecki J. O wychowaniu fizycznym dzieci*. Alfred Toma / J. Śniadecki. – Warszawa, 1920. – S. 2–4.
449. Koszyc T. Wychowanie i kształcenie w reformowanej szkole. T. 5 / J. Śniadecki. – Wrocław : WTN, 2004. – 463 s.
450. Kraft R. Fitness test are only for the fit / R. Kraft // *The physical educator*. – 1989. – Vol. 46, nr 1. – P. 18–21.
451. Krawczyk B. Koncepcje wyższego szkolnictwa wychowania fizycznego Polsce w latach 1919–1939 / B. Krawczyk. – Warszawa : PWN, 1968. – 75 s.
452. Krawczyk Z. Raport o kulturze fizycznej w Polsce / Z. Krawczyk, R. Przewęda, T. Urbański (red.). – Warszawa : AWF, 1989. – 122 s.
453. Kupisiewicz Cz. Wybrane problemy teorii i praktyki pedagogicznej na progu XXI wieku / Cz. Kupisiewicz. – Warszawa : PWN, 2005. – 131 s.
454. Kurdybacha L. Pisma wybrane. T. I / L. Kurdybacha. – Warszawa : WsiP, 1976. – 506 s.
455. Laszkiewicz L. Uczestnictwo w kulturze fizycznej ludności Pomorza Zachodniego / L. Laszkiewicz. – Szczecin 1990. – 154 s.
456. Lewowicki T. Problemy kształcenia i pracy nauczyciela / T. Lewowicki. – Warszawa ; Radom, 2007. – 148 s.; Lewowicki T. Przemiany oświaty. Szkice i ideały w praktyce edukacyjnej / T. Lewowicki // *Żak*. – Warszawa, 1995. – 173 s.; Lubowicz A. Cele wychowania fizycznego programach nauczania szkoły ogólnokształcącej / A. Lubowicz // *Kultura Fizyczna*. – 1973. – Nr 9. – S. 390–393.
457. Lukas C. Der Sport, im alten Rom / C. Lukas. – Berlin : Sportverlag, 1982. – S. 284.
458. MacNeill F. The Silver Bough. Vol. II / F. MacNeill. – London, 1959. – P. 90.
459. Madejski E. Gimnastyka racjonalna / E. Madejski. – Lwów, 1871. – 78 s.
460. Majewski S. Przemiany organizacyjno-programowe szkolnictwa średniego ogólnokształcącego w Polsce w latach 1944–1961 / S. Majewski // *Oświata, wychowanie i kultura fizyczna w rzeczywistości społeczno-politycznej polski Ludowej* / R. Grzybowiski (red.) ; Adam Marszałek. – Toruń, 2005. – S. 193–200.
461. Maszczak T. O kształceniu nauczycieli wychowania fizycznego / T. Maszczak // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. – 2002. – Nr 5. – S. 2–3.

462. Maszczak T. Wyznaczniki edukacji nauczycielskiej w świetle potrzeb reformującej się szkoły / T. Maszczak // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. – 2002. – Nr 5. – S. 2–3.
463. Millicerowa H. Budowa somatyczna jako kryterium selekcji sportowej / H. Millicerowa // *Wychowanie Fizyczne i Sport*. – 1981. – Nr 22 (4). – S. 13–41.
464. Młodzianowska H. Rozwój wychowania fizycznego i sportu w Polsce w latach 1914–1944 / H. Młodzianowska // *Z dziejów kultury fizycznej w Polsce : materiały na Plenum GKKFiT z okazji 100-lecia sportu polskiego*. – Warszawa : AWF, 1967. – S. 77–83.
465. Modrzewski A. F. O poprawie Rzeczypospolitej / A. F. Modrzewski // *Narodowa Biblioteka Lektur Szkolnych Siedmiogród*. – Warszawa, 2007. – 88 s.
466. Moliere S. Ewolucja programów wychowania fizycznego przedszkola / S. Moliere, H. Gniekowska // *Kultura Fizyczna*. – 1973. – Nr 9. – S. 396–398.
467. Napierała M. Środowiskowe uwarunkowania samotuczne i motoryczne a Wiek Rozwojowy dzieci i młodzieży, na przykładzie województwo Kujawsko-Pomorskiego / M. Napierała. – Bydgoszcz, 2008. – 211 s.
468. Noskiwicz Z. Z dziejów gimnastyki w Polsce / Z. Noskiwicz // *Kultura Fizyczna*. – 1972. – Nr 9. – S. 408–411.
469. Nowak L. Geneza i rozwój kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego w Polsce do 1939. Seria : Monografie / L. Nowak. – Poznań : AWF, 1991. – Nr 296. – 76 s.
470. Nowak-Dłużewski J. Listy Stanisława Konarskiego 1733–1771 / J. Nowak-Dłużewski. – Warszawa, 1962. – 294 s.
471. Oganowski Z. 700 lat myśli Polskiej. Filozofia i myśl społeczna XVII wieku / Z. Oganowski (red.). – Warszawa : PWN. – 738 s.
472. Olizarowski A. A. O polityce społecznej / A. A. Olizarowski // 700 lat myśli Polskiej. Filozofia i myśl społeczna XVII wieku / Z. Oganowski (red.). – Warszawa : PWN, 1979. – S. 124–132.
473. Orawiec W. Unowocześnienie procesu dydaktycznego w kształceniu kadr kultury fizycznej / W. Orawiec // *Chowana*. – 1987/1988. – Nr 2. – S. 129–135.
474. Orlewicz-Musiał M. Przeszość polskiej kultury fizycznej / M. Orlewicz-Musiał, R. Wasztyła // *Zeszyty Naukowe*. Nr 89. Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha w Krakowie. – Kraków, 2004. – 357 s.
475. Osiński W. Współczesne tendencje oraz propozycje modernizacji wychowania fizycznego / W. Osiński // *Kultura Fizyczna*. – 1999. – Nr 1–3. – S. 1–3.
476. Osmolski W. Kształcenie kierowników wychowania fizycznego oraz powołanie i organizacja Państwowego Instytutu wychowania Fizycznego. PUWFiPW / W. Osmolski. – Warszawa, 1927. – 25 s.
477. Osmoński W. Teoria sprawności ruchowej / W. Osmoński // *Nasza Księgarnia*. – Warszawa, 1935. – 67 s.
478. Pająk H. Konspiracja młodzieży polskiej 1945–1956 / H. Pająk. – Lublin, 1994. – 310 s.
479. Pasięcki E. Dzieje wychowania fizycznego / E. Pasięcki. – Lwów : Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1925. – 235 s.
480. Pęcherski M. Szkoła ogólnokształcąca w Polsce Ludowej / M. Pęcherski. – Wrocław, 1970. – 123 s.
481. Petrycy S. Pisma wybrane. T. I–II. Seria: Biblioteka Klasyków Filozofii / S. Petrycy. – Warszawa : PWN, 1956. – 589 s.
482. Piasecki E. Zarys teorii wychowania fizycznego / E. Piasecki. – Lwów : Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1935. – 112 s.
483. 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.

484. Pionk M. Socjologiczno-pedagogiczny aspekt osobowości nauczyciela wychowania fizycznego / M. Pionk // *Kultura Fizyczna*. – 1975. – Nr 6. – S. 244–248.
485. Piramowicz G. Powinności nauczyciela / G. Piramowicz. – Warszawa : WsiP, 1988. – 168 s.
486. Plan Sześcioletni. Ustawa gospodarczego 6-letnim rozwoju gospodarczego budowy podstaw socjalizmu na lata 1950–1955. – Warszawa, 1949. – 151 s.
487. Popławski A. Pisma pedagogiczne / A. Popławski. – Wrocław : Ossolineum, 1957. – 412 s.
488. Pośpiech J. Wybrane problemy ewaluacji wychowania fizycznego w krajach Unii Europejskiej / J. Pośpiech // *Ocena w wychowaniu fizycznym w nowym systemie edukacji w aspekcie mierzenia jakości pracy szkoły* / T. Frołowicz (red.). – Wrocław, 2005. – S. 73–74; Prus B. Kroniki: wybór / B. Prus. – Wrocław : Zakład Narodowy Ossolińskich, 1994. – 521 s.
489. Przewęda R. Rozwój somatyczny i motoryczny / R. Przewęda. – Warszawa, 1973. – 115 s.; Przewęda R. Stan wychowania fizycznego w Polsce / R. Przewęda // *Kultura Fizyczna*. – 1989. – Nr 7–8. – S. 3–9.
490. Przewęda R. Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej / R. Przewęda. – Warszawa : AWF, 1985. – 78 s.
491. Przewęda R. Wychowanie fizyczne w latach osiemdziesiątych / R. Przewęda // *Kultura Fizyczna*. – 1985. – Nr 11–12. – S. 4–10.
492. Przewęda R. Wychowanie fizyczne w szkole / R. Przewęda // *Kultura Fizyczna*. – 1986. – Nr 6. – S. 197–198.
493. Raczek J. Niepokojący spadek sprawności fizycznej / J. Raczek // *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna*. – 1986. – Nr 8. – S. 6–9.
494. Raport o stanie oświaty w PRL. – Warszawa, 1973. – S. 53.
495. Reczek W. XXV-lecie kultury fizycznej w Polsce Ludowej / W. Reczek // *Kultura Fizyczna*. – 1969. – Nr 7. – S. 291–300.
496. Reforma systemu edukacji. Ministerstwo Edukacji Narodowej (18.01.1998) // *Lider*. – 1998. – Nr 5. – S. 3–10.
497. Rej M. Żywoć człowieka poczciwego / M. Rej. – Wrocław : Ossolineum, 1956. – 672 s.
498. Rocznik statystyczny szkolnictwa: 1944/45–1966/67. – Warszawa, 1968. – 20 s.
499. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 18 maj 1954 r. w sprawie udoskonalenia szkół // *Dz. U. MOiSz*. – 1954. – Nr. 7.
500. Sikorki W. Wychowanie fizyczne w szkole powszechnej / W. Sikorki. – Poznań : Księgarnia Św. Wojciecha, 1934. – 78 s.
501. Skibiński K. Stan uczestnictwa młodzieży w kulturze fizycznej i wypoczynku / K. Skibiński, H. Tomaszewska // *Kultura Fizyczna*. – 1989. – Nr 3–4. – S. 14–16.
502. Skorowski J. Program kultury fizycznej w okresie przejściowego. Cz. II / J. Skorowski // *Kultura Fizyczna*. – 1978. – Nr 11. – S. 488–490.
503. Skorowski J. Program kultury fizycznej w szkole okresu przejściowego. Cz. I / J. Skorowski // *Kultura Fizyczna*. – 1978. – Nr 10. – S. 434–438.
504. Skorowski J. Szkolna kultura fizyczna w perspektywie lat 1981–1990 / J. Skorowski // *Kultura Fizyczna*. – 1980. – Nr 5. – S. 2–6.
505. Śniadecki J. O fizycznym wychowaniu dzieci / J. Śniadecki. – Warszawa : Wydawnictwo Akademickie «Żak», 2005. – 147 s.
506. Staroń R. Baza wychowania fizycznego państwowych miejskich szkołach średnich ogólnokształcących ogólnokształcących w Krakowie w latach 1918–1939 / R. Staroń // *Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce.*, t. III. Instytut Wychowania Fizycznego Poznańskiej / Woltmann (red.). – Gorzów Wielkopolski : AWF, 1997. – S. 45–52.
507. Strzyżewski S. Tendencje w metodyce wychowania fizycznego w Polsce w latach 1918–1988 / S. Strzyżewski // *Kultura Fizyczna*. – 1988. – Nr 9. – S. 305–309.
508. Suchodolski B. Pedagogika przygotowania dla życia i pedagogika kształcenia osobowości / B. Suchodolski // *Ruch Pedagogiczny*. – 1967. – Nr 1. – S. 15.

509. Supiński J. E. O gimnastyce / J. E. Supiński. – Lwów, 1867. – 122 s.
510. Szczecinski R. Praca szkoły środowiskowej w zakresie wychowania fizycznego i sportu / R. Szczecinski // *Kultura Fizyczna*. – 1974. – Nr 8. – S. 363–367.
511. Szczepański J. Kryzys liberalny koncepcje uniwersytetu / J. Szczepański // *Przegląd Socjologiczny*. – 1959. – T. 9. – S. 70–75.
512. Szuman S. Dzieła wybrane. T. 1. Studia nad rozwojem psychologicznych dziecka / S. Szuman. – Warszawa : WsiP, 1985. – S. 251
513. Szybiak I. Wiedza o organizmie człowieka w polskich programach nauczania (od XVIII do XX wieku) / I. Szybiak // *Nauczanie wiedzy biomedycznej na studiach pedagogicznych. Górnośląska Szkoła Pedagogiczna im. A. Hołda / R. Rzepka (red.)*. – Mysłówice, 2003. – S. 154–157.
514. Toporowicz K. Zarys dziejów Krakowskiej uczelni wychowania fizycznego / K. Toporowicz // *Orlewicz-Musiał M. Przeszłość polskiej kultury fizycznej / M. Orlewicz-Musiał, M. Wasztyła (red.) // Zeszyty Naukowe*. – Kraków : AWF im. B. Czecha w Krakowie, 2004. – Nr 89. – S. 217–241.
515. Trybus W. W poszukiwaniu nowego modelu szkolnego systemu kultury fizycznej / W. Trybus // *Kultura Fizyczna*. – 1973. – Nr 9. – S. 386–389.
516. Trzeźniowski R. O rozwoju i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce oraz o niektórych konsekwencjach dla wychowania / R. Trzeźniowski // *Kultura Fizyczna*. – 1982. – Nr 1–3. – S. 11–15.
517. Trzeźniowski R. Węzłowe problemy kultury fizycznej w systemie narodowej / R. Trzeźniowski // *Kultura Fizyczna*. – 1989. – Nr 1–2. – S. 1–6.
518. Tsos A. Physical activity, physical development and eating habits within the lifestyle of students from Ukraine / A. Tsos, B. Bergier, J. Bergier // *Health Problems of Civilization*. – 2014. – Vol. 8. – Nr 4. – S. 46–53.
519. Uchwała Sejmu PRL z dnia 14 października 1973 r. w sprawie systemu edukacji narodowej // *Monitor Polski*. – 1973. – Nr 44.
520. Uchwały i dokumenty w sprawie kultury fizycznej za rok 1950. – Warszawa, 1951. – 51 s.
521. Ustawa z dnia 27 kwietnia 1956 r. o prawach i obowiązkach nauczycieli. – Warszawa, 1956. – S. 1–6.
522. Ustawa z dnia 5 grudnia 2001 r. o zmianie nazwy Akademii Wychowania fizycznego im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku // *Dz. U.* – 2000. – Nr 4, poz. 30.
523. Ustawy Komisji Edukacji Narodowej dla stanu akademickiego i na szkoły w krajach Rzeczypospolitej przepisane w Warszawie roku 1783. D. Fr. Bialski. – Warszawa, 1902. – 113 s.
524. Ustawy Komisji Edukacji Narodowej. – Lwów, 1923. – 168 s.
525. Wilczkowski E. Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu / E. Wilczkowski. – Piotrków Trybunalski : NWP, 2007. – 270 s.
526. Wilczkowski E. Wychowanie fizyczne dzieci w wieku przedszkolnym / E. Wilczkowski. – Piotrków Trybunalski : NWP, 2015. – 286 s.
527. Wilczkowski E., Chodinow W. Zastosowanie treningu obwodowego na zajęciach z wychowania fizycznego i sportu / E. Wilczkowski, W. Chodinow. – Piotrków Trybunalski : NWP, 2012. – 190 s.
528. Winkel W. Znaczenie wychowania fizycznego sportu w systemie nauczania i wychowania młodzieży szkolnej / W. Winkel // *Kultura Fizyczna*. – 1969. – Nr 7. – S. 301–302.
529. Wojnarowska B. Edukacja zdrowotna / B. Wojnarowska // *Podręcznik akademicki*. – Warszawa : PWN, 2007. – 602 s.
530. Wolańska T. Sport dla wszystkich w cyklu życia / T. Wolańska, J. Salita, H. Piotrkowska // *Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym i sporcie. Studia i Monografia / K. Zuchora (red.)*. – Warszawa : AWF im. Józefa Piłsudskiego, 2000. – Nr 79. – S. 418–433.

531. Wolański N. Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania / N. Wolański. – Warszawa, 1979.
532. Wołoszyn S. Dzieje wychowania i myśli pedagogicznej w zarysie / S. Wołoszyn. – Warszawa, 1964. – 609 s.
533. Woltmann B. Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce. T. 3. Instytut Wychowania Fizycznego Poznańskiej / B. Woltmann (red.). – Gorzów-Wielkopolski : AWF, 1998. – S. 314.
534. Wörterbuch der deutschen Volkskunde / begründet von O. A. Eirich und R. Beitzl. – Stuttgart, 1974. – S. 133–397.
535. Wroczyński R. Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu / R. Wroczyński. – Wrocław : Ossolineum, 1979. – 415 s.
536. Wyniki spisu kultury fizycznej i sportu w Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej (według stanu organizacyjnego w dniu 30 września 1981 r.). GKkFiS. – 1981. – 45 s.
537. Wyrobkova-Pawłowska W. Wychowanie fizyczne w polskich szkołach eksperymentalnych w początkach XX wieku / W. Wyrobkova-Pawłowska // *Kultura Fizyczna*. – 1967. – Nr 9. – S. 405–408.
538. Weiss R. Die viersprachige Schweiz / R. Weiss // *Sprachleben der Schweiz*. – Bern, 1963. – S. 10–11.
539. Zaborniak S. Kultura fizyczna ludności ukraińskiej na ziemiach polskich (1868–1939) / S. Zaborniak. – Rzeszów : Uniwersytet Rzeszowski, 2007. – 543 s.
540. Zawadzka B. Przygotowanie nauczyciela w zakresie edukacji zdrowotnej – na przykładzie woj. Świętokrzyskiego / B. Zawadzka // *Wychowanie Fizyczne*. – 2006. – Nr 2. – S. 31–37.
541. Zuchora K. Umiejętności ruchowe podstawowym kryterium oceny z wychowania fizycznego w szkole / K. Zuchora // *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna*. – 1965. – Nr 9.
542. Żukowska Z. Rozwój pedagogiki humanistycznej a promocja zdrowia / Z. Żukowska // *Wychowanie Fizyczne i Sport*. – 1995. – Nr 1–2. – S. 57–61.
543. Żukowska Z. Nauczyciel wychowania fizycznego jego społeczno-wychowawcze funkcje / Z. Żukowska, B. Hodaň. – Olomouc ; Warszawa : AWF, 1996. – 353 s.

Наукове видання

Вільчковський Едуард Станіславович,
Шиян Богдан Михайлович,
Цьось Анатолій Васильович,
Пасічник Володимир Романович

**СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНИ
(XVI – ПОЧАТОК XXI СТОЛІТТЯ):
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ**

Монографія

Редактори і коректори: *Л. С. Пащук, В. Є. Сикора*
Технічні редактори: *Л. М. Козлюк, М. Б. Філіпович*

Формат 70×90¹/₁₆. 17,55 ум. друк. арк., 17,31 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 239.
Редакція – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
(43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та
радіомовлення України ДК № 4513 від 28.03.2013 р.

Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Бойка, 1, тел. (0332) 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.