

Міністерство освіти і науки України Рівненський державний
гуманітарний Університет

Василь Василюк

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Навчальний посібник

Видавництво
"Волинські обереги"



2015

УДК 796/799
ББК 75.3
В19

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист №
1/11-3114 від 06.03.2015 р.).*

*Затверджено вченою радою
Рівненського державного гуманітарного університету (протокол №4
від 28 листопада 2014 р.).*

Рецензенти:

Єдинак Г. А., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;
Стоколос Н. Г., доктор історичних наук, професор Рівненського інституту Слов'янознавства Київського славістичного університету;
Руденко В. М., доктор педагогічних наук, професор Вищої школи менеджменту (м. Варшава), завідувач кафедри педагогіки;
Ярмошук О. О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Рівненського державного гуманітарного університету;
Кузнєцова О. Т., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Рівненського Національного університету водного господарства та природокористування.

Василюк В. М.

В19 Історія фізичної культури : навч. посібн. – Рівне:
Волин. обереги. – 2015. – 308 с.

ISBN 978-966-416-373-3

У навчально-методичному посібнику подано історичні відомості про витoki та етапи розвитку фізичної культури, викладено загальні положення і напрями розвитку фізичної культури і спорту залежно від етапів розвитку людського суспільства; описані основні події і дати, що характеризують історію фізичної культури, визначено вклад фундаторів різних систем фізичного виховання у розвиток фізичної культури і спорту. Крім того у посібнику описана історія розвитку спортивного руху на Рівненщині. Адресовано студентам вищих навчальних закладів спеціальності «фізичне виховання» та «здоров'я людини», викладачам фізичної культури та тренерам.

УДК 796/799
ББК 75.3

© Василюк В. М., 2015

ISBN 978-966-416-373-3

© Видавництво "Волинські обереги", 2015

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	6
------------------------	---

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПЕРВІСНОГО СУСПІЛЬСТВА ТА СТАРОДАВНЬОГО СВІТУ

1.1. Теорії виникнення фізичної культури.....	13
1.2. Розвиток фізичної культури на окремих етапах історії первіснообщинного ладу	21
1.3. Фізична культура у рабовласницькому суспільстві. Особливості її розвитку	24
1.4. Розвиток фізичної культури в Стародавній Греції. Особливості спартанської та афінської систем фізичного виховання рабовласників в класичний період	27
1.5. Фізична культура в країнах Стародавнього Сходу: Вавилоні, Єгипті, Індії, Китаї, Персії	36
1.6. Зародження педагогічної думки в галузі фізичного виховання. Питання фізичного виховання в працях Платона й Аристотеля	57
1.7. Розвиток фізичної культури в Стародавньому Римі. Особливості її розвитку	58
1.8. Криза рабовласницького суспільства і занепад рабовласницької системи фізичного виховання	64

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ

2.1. Особливості розвитку фізичної культури в період середньовіччя	68
2.2. Фізичне виховання світських феодалів (лицарів), лицарські турніри.....	74
2.3. Фізичні вправи та ігри у побуті, трудовій та військовій підготовці народу	76
2.4. Фізична культура городян. Стрілецькі і фехтувальні суспільства	77
2.5. Питання фізичного виховання в медичній і педагогічній літературі епохи феодалізму	78

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЗА ЧАСИ ЕПОХИ ВІДРОДЖЕННЯ ТА НОВИХ ЧАСІВ

3.1. Розвиток теоретичних основ фізичного виховання	81
3.2. Розвиток спортивно-ігрової системи в Англії і США.	
Діяльність Томаса Арнольда.....	86
3.3. Місце фізичного виховання в нових шкільних системах	

3.4. Причини виникнення і розвитку національних систем фізичного виховання на початку XIX століття в Німеччині, Швеції, Франції	88
3.5. Виникнення нових систем фізичного виховання. Сокольська гімнастика. Діяльність М. Тирша.....	93

РОЗДІЛ 4. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ НОВІТНІХ ЧАСІВ

4.1. Розвиток спорту, зародження і створення міжнародних спортивних об'єднань	98
4.2. Розвиток теоретичних і наукових основ фізичного виховання.....	101
4.3. Діяльність О. Д. Бутовського.....	108
4.4. Діяльність П. Ф. Лесгафта.....	111
4.5. Розвиток спортивного руху у зарубіжних країнах	115
4.6. Фізична культура в зарубіжних країнах в період між Першою і Другою світовими війнами	118
4.7. Фізична культура і спорт в СРСР під час Другої світової війни	124
4.8. Фізична культура і спорт в зарубіжних країнах після Другої світової війни.....	126
4.9. Розвиток фізичної культури і спорту в молодих державах Азії, Африки і Латинської Америки.....	135
4.10. Розвиток фізичної культури і спорту в капіталістичних країнах.....	139

РОЗДІЛ 5. ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ ІЗ СТАРОДАВНІХ ЧАСІВ ДО СЕРЕДИНИ XIX ст.

5.1. Фізична культура нашого народу із стародавніх часів до XVIII століття	157
5.2. Формування фізичного виховання в період Київської Русі.....	163
5.3. Фізична культура в період Козаччини	167

РОЗДІЛ 6. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В УКРАЇНІ У XIX – НА ПОЧАТКУ XX СТОЛІТТЯ

6.1. Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні	175
6.2. Фізична культура і спорт в Україні за часів СРСР (1917-1929 рр.).....	175
6.3. Фізичне виховання в початковій, середній та вищій школах в Радянський та пострадянський період	182
6.4. Розвиток фізичної культури в Україні за часів СРСР (1930-1941 рр.).....	184
6.5. Фізична культура і спорт в Україні за часів СРСР	

у повоєнні роки (1946-1991 рр.)..... 190

РОЗДІЛ 7. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА АНЕКСОВАНИХ ЗЕМЛЯХ УКРАЇНИ У ХІХ-ХХ СТОЛІТТІ

7.1. Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Східній Україні у ХІХ-ХХ ст.....	205
7.2. Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні (кінець ХІХ – 30-і рр. ХХ ст.). Зародження та розвиток спортивно-гімнастичного руху, діяльність сокольських, січових, пластових, лугових та спортивних товариств Галичини.....	206
7.3. Особливості спортивного руху на Закарпатті та Буковині у першій третині ХХ ст.....	215
7.4. Роль Івана Боберського в розвитку західно-українського спортивно-гімнастичного руху.....	217
7.5. Історія розвитку фізичної культури і спорту на Рівненщині.....	220

РОЗДІЛ 8. СТАНОВЛЕННЯ СУЧАСНИХ ПРІОРИТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

8.1. Зародження організаційних, програмно-нормативних та науково-методичних основ системи фізичного виховання за часів Радянської України.....	244
8.2. Фізична культура і спорт у незалежній Україні.....	251
8.4. Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні.....	260

ПИТАННЯ ГАРАНТОВАНОГО РІВНЯ ЗНАТЬ З ПРЕДМЕТУ "ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ".....

272

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ.....

275

ГЛОСАРІЙ.....

286

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....

301

ПЕРЕДМОВА

“No man has the right to be an amateur in the matter of physical training. It is a shame for a man to grow old without seeing the beauty and strength of which his body is capable”.

Socrates

У процесі розвитку загальної культури суспільства її найважливішими складовими стали і такі види діяльності, які спеціально спрямовані на удосконалення людиною самої себе, своєї власної природи. Саме до таких компонентів культури й належить фізична культура, яка безпосередньо впливає не на предмети зовнішнього середовища, а на життєво важливі якості, можливості й здібності людини, що отримані нею у вигляді задатків від природи, передаються спадково й розвиваються під впливом умов життя, діяльності та виховання від покоління до покоління. Оскільки основу і зміст культурно-історичного процесу складає людина, розвиток її фізичних, інтелектуальних здібностей, моральних і естетичних якостей, то *фізична культура* є органічною складовою загальної культури суспільства – вона виникає і розвивається одночасно та поряд із матеріальною й духовною культурою, разом із зародженням і розвитком людського суспільства. Саме тому в історії людського суспільства не було епох, часів, періодів або держав, які не мали хоча б у найелементарнішій формі фізичної культури, фізичного виховання. Проте, звичайно, рівень і стан їхнього розвитку на тому чи іншому етапі, в тій чи іншій державі, залежали від ряду обставин і, передусім, від географічного розміщування, умов життя, праці, побуту, рівня розвитку виробничих сил, культури, соціально-економічних факторів тощо.

У особистісному аспекті, як відомо, фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка характеризує ступінь розвитку її фізичних якостей, рухових умінь і навичок, забезпечуючи своїми специфічними засобами розвиток потенційних фізичних можливостей організму людини. Як особливий різновид людської діяльності, що спрямований на саму людину, фізична культура має своєю специфічною основою, своїм змістом, доцільну рухову активність людини. Тобто до фізичної культури належать не всі, а лише такі форми раціональної рухової діяльності, які дозволяють, у принципі, найкращим чином сформуванати життєво важливі рухові уміння й навички, забезпечити цілеспрямований розвиток фізичних здібностей та розширення фізичних можливостей людини, сприяти зміцненню

здоров'я, активізувати працездатність. Основні елементи такої фізкультурної діяльності отримали назву фізичних вправ.

Фізичні вправи – особливий різновид рухової діяльності, за допомогою якої здійснюється цілий комплекс педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань. Таким чином, фізичні вправи є основним засобом фізичної культури. Окрім фізичних вправ до засобів фізичної культури, також належать *оздоровчі сили природи* (використання сонячного проміння, повітря, води) та *гігієнічні фактори* (водні процедури, масаж, харчування, режим сну, відпочинку тощо). Потрібно зазначити, що історично фізична культура склалась, передусім, під впливом практичної потреби суспільства в повноцінній підготовці підростаючого покоління до праці – першої і основної умови людського існування. Причому, як свідчать наукові дослідження, форми рухів і дій, що увійшли до складу фізичної культури, здебільшого відтворювали елементи перших форм трудової діяльності, а це було передусім полювання. По-друге, необхідно зважати на те, що історія людського суспільства, на превеликий жаль, – це історія постійних війн, яких, як свідчать науковці, за весь період існування людства на землі, відбулось більше 1 млн. 500 тисяч. Причому, вони практично ніколи не припинялись і сьогодні тривають у різних куточках землі, забираючи людські життя. Отже, другим важливим чинником, що зумовив виникнення й розвиток фізичної культури, була потреба підготовки воїна, яка включала в себе біг, стрибки, плавання, метання, стрільбу з лука, фехтування, боротьбу тощо. Звідси, першими найстародавнішими засобами фізичної культури були, звичайно, природні рухи людини – ходьба, біг, стрибки, плавання, метання тощо, які були пов'язані з її діяльністю, виникали із потреби праці та захисту від усіяких нападників.

Що ж стосується форм організації фізичного виховання, то найпершою із них була гра, ігрові дії – рухи, в яких, в умовній формі, відображалась рухова діяльність людей. Проте найдавніші, первісні, так би мовити, ігри не були простою копією трудових рухів. Праця в іграх виступала не в механічному відображенні її елементів, а в творчих узагальненнях. Проте, якими б примітивними, на наш погляд, не були ігри та фізичні вправи в первісному суспільстві, вони мали величезне виховне й оздоровче значення в формуванні й розвитку людини, її вихованні. Сприяли розвитку мислення, кмітливості, зміцненню волі, вихованню звички до організованих дій тощо. У процесі подальшого розвитку фізичної культури вона все більше включала в себе специфічні форми рухів і дій, зокрема такі, які практично не трапляються у повсякденному житті в діяльності людини (штучно створені), але які мають величезне значення для розширення рухових можливостей людини, виховання її фізичних

якостей і здібностей. Отже, в прикладному значенні фізична культура була, є і буде перш за все, основним засобом підготовки людини до праці, життя.

Як вже зазначалось, фізична культура виникла на етапі зародження людства, разом із зародженням і розвитком людського суспільства, але сам термін «*фізична культура*» з'явився тільки в ХІХ столітті й означав він, на той період, відповідну систему фізичних вправ для виховання та розвитку краси та будови тіла.

В наш час *фізична культура* розглядається як органічна складова загальної культури суспільства, сукупність її досягнень у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини. Разом із тим, у міру формування й розвитку в суспільстві цілісної системи освіти і виховання, фізична культура органічно увійшла до них в якості основного фактора формування рухових умінь і навичок, потрібних як для реалізації, так і для розширення рухових можливостей людини, виховання фізичних якостей і здібностей, а також у якості найдієвішого засобу морального й естетичного виховання. *Фізична культура* – предмет, а реалізується вона в процесі фізичного виховання.

Поняття «*фізичне виховання*» входить у загальне поняття «*виховання*» в широкому розумінні. А це означає, що так як і виховання в цілому, фізичне виховання – це процес розв'язання відповідних виховних і освітніх завдань, а тому характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, а саме – направляюча, спрямовуюча роль педагога-фахівця в організації діяльності відповідно до педагогічних принципів тощо, або відбувається в порядку самовиховання. Але особливість фізичного виховання полягає у тому, що цей процес спрямований на формування рухових вмінь, навичок і виховання, так званих, фізичних якостей людини, сукупність яких значною мірою визначає її працездатність. Таким чином, фізичне виховання спрямоване на розв'язання двох основних специфічних складових:

- навчання рухам (руховим діям) і вихованню,
- управління розвитком фізичних якостей людини.

Що стосується першої складової, то своїм основним завданням вона має фізичну освіту, тобто засвоєння людиною різноманітних рухів і рухових дій, а також раціональних (доцільних) способів управління своїми рухами, набуття і розширення потрібного в житті, фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань. Освітня сторона фізичного виховання має важливе значення для набуття, розширення та раціонального використання людиною своїх можливостей у житті.

Не менш важливою є друга складова фізичного виховання – цілеспрямований вплив на комплекс природних особливостей організму, що належать до фізичних якостей людини (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість). Суть цієї складової полягає у стимулюванні, регулюванні розвитку фізичних якостей за допомогою нормованих фізичних навантажень, пов'язаних із руховою діяльністю, фізичними вправами, а також способом оптимізації індивідуального режиму життя, раціонального використання природних умов навколишнього середовища. Цю сторону фізичного виховання називають вихованням фізичних якостей. Таким чином, *фізичне виховання* – це цілеспрямований педагогічний процес впливу на людину за допомогою фізичних вправ, оздоровчих сил природи, гігієнічних факторів із метою її фізичного вдосконалення. Воно виникає разом із суспільством і розвивається за законами суспільного розвитку.

Поряд із терміном «*фізичне виховання*» широко вживається термін «*фізична підготовка*». По суті ці два поняття тотожні, але термін «*фізична підготовка*» вживають тоді, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно трудової, військової чи спортивної діяльності, які потребують фізичної підготовленості.

Фізична підготовка – спеціалізований педагогічний процес фізичного виховання, що спрямований на розв'язання конкретних завдань.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, втілений у досягнутій працездатності і сформованих рухових вміннях та навичках.

Фізична культура особливо тісно пов'язана з процесом фізичного розвитку людини. *Фізичним розвитком* людини називають процес змін та становлення природних морфологічних і функціональних властивостей її організму протягом індивідуального життя, що характеризується як зовнішніми кількісними показниками, так і внутрішніми якісними. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є, наприклад, зміна просторових розмірів і маси тіла, які характеризують, в основному, конституцію організму і піддаються відносно простому вимірюванню (показники зросту, ваги, окружності тіла тощо). Якісно фізичний розвиток характеризується, перш за все, суттєвими змінами функціональних можливостей організму, що виражається у змінах окремих фізичних якостей та загального рівня фізичної підготовленості. Звичайно, фізичний розвиток – це соціально обумовлений природний процес. Він відбувається на природній основі, що передається по спадковості і підпорядковується природним законам. Проте дія цих законів відбувається залежно від

соціальних умов життєдіяльності людини (виховання, праці, побуту тощо). У залежності від сукупності факторів та умов, що впливають на фізичний розвиток, він може набувати різного характеру – бути різнобічним і гармонійним чи, навпаки, обмеженим, дисгармонійним. Знаючи та уміло використовуючи об'єктивні закономірності фізичного розвитку людини, можливо, в принципі, впливати на нього, надаючи йому оптимального для даного індивідууму розвитку, забезпечуючи гармонійне вдосконалення форм і функцій організму, підвищувати працездатність і навіть відсунути процеси старіння, збільшивши, тим самим, творче довголіття людини.

Таким чином, узагальнюючи вище сказане, можна зробити висновок, що фізичний розвиток відбувається і сам по собі, внаслідок природного росту, проте фізичне виховання направляє, спрямовує цей процес, прискорює й удосконалює його. В результаті людина, яка правильно займається фізичними вправами, досягає більш високого рівня фізичного розвитку, ніж та, що не займається. *Фізична культура* – процес набуття, опанування людиною відповідних знань, умінь і рухових навичок, а також уміння управляти рухами свого тіла, добре орієнтуватись у часі та просторі.

Історія фізичної культури і спорту вивчає виникнення і розвиток засобів, форм, методів, теорії і систем фізичного виховання на різних етапах існування суспільства. Будучи важливим розділом науки про фізичну культуру і спорт, історія розглядає їх як складову загальної культури. На основі об'єктивно діючих закономірностей розвитку суспільства простежується еволюція фізичної культури з найдавніших часів і до сьогодення.

Розвиток фізичної культури і спорту розглядається й обумовлюється у взаємозв'язку з іншими аспектами життя суспільства, а також залежно від конкретної суспільно-економічної формації, географічного середовища, національних особливостей. Рівень розвитку фізичної культури і спорту, їх місце в житті людей завжди залежали і залежать від конкретних форм виробництва, суспільних відносин, політики, стану науки і культури. Визначені історичні умови породжували і різні системи фізичного виховання, тому у вивченні історії фізичної культури і спорту використовують різні джерела, серед них архівні, археологічні й етнографічні матеріали, пам'ятники образотворчого мистецтва тощо.

У системі теоретичних дисциплін історія фізичної культури посідає значне місце. Вона належить до профільюючих дисциплін, допомагає майбутнім фахівцям краще пізнати свою професію і підвищити загальний рівень культури, безпосередньо готує їх до практичної діяльності.

Вивчаючи дисципліну **Історія фізичної культури** студенти повинні **знати**:

- загальні положення і напрями розвитку фізичної культури і спорту залежно від етапів розвитку людського суспільства;
- основні події і дати, що характеризують історію фізичної культури;
- основні відомості про діяльність історичних особистостей у сфері фізичної культури і спорту;
- фундаторів різних систем фізичного виховання, їх роль у розвитку фізичної культури і спорту;
- історію Олімпійських ігор стародавності;
- історію зародження, становлення і розвитку спорту в цілому та за видами спорту;
- історію міжнародного спортивного руху;

вміти:

- працювати з літературою загальної і спеціальної спрямованості за тематикою, що відповідає дисципліні «*Історія фізичної культури*»;
- самостійно підготувати доповідь з обраної теми в межах дисципліни «*Історія фізичної культури*»;
- визначати історичний етап і рівень розвитку фізичної культури та спорту на основі конкретних подій і датах загальної історії.

Дисципліна «*Історія фізичної культури*» є обов'язковою для вивчення студентами спеціальностей «Фізичне виховання» і «Здоров'я людини» освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр».

Історія фізичної культури (ІФК) являє собою специфічну галузь історичних і педагогічних знань і є важливим розділом науки про фізичну культуру. Предмет її вивчення – загальні закономірності виникнення, становлення і розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах розвитку суспільства.

Предмет Історії фізичної культури можна охарактеризувати як – вивчення засобів, форм і методів, ідей, теорій і систем фізичної культури.

Завданням дисципліни Історії фізичної культури є виявлення і розкриття закономірностей розвитку фізичної культури впродовж всієї історії людства.

В основу періодизації ІФК покладено вчення про закономірності розвитку суспільства:

1-й період – історія фізичної культури Стародавнього світу (первіснообщинний, рабовласницький лад);

2-й період – історія фізичної культури середніх віків (феодальний лад);

3-й період – історія фізичної культури Нового і новітнього часу (капіталістичний, соціалістичний лад).

Курс Історії фізичної культури складається з трьох частин:

- 1) історія фізичної культури і спорту зарубіжних країн;
- 2) історія фізичної культури і спорту на теренах України;
- 3) історія сучасного спортивного та Олімпійського руху. Структура дисципліни Історія фізичної культури може зміню-

ватися, доповнюватися, але принципово важливим є наявність повного обсягу органічно пов'язаних між собою і систематизованих знань, що необхідні викладачу фізичного виховання, тренеру, інструктору-методисту, вчителю та вихователю.

Навчальне видання **Василюк Василь Миколайович**
ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Навчальний посібник

Комп'ютерний набір Оксана Бех *Коректор*
Олена Ярмощук *Технічний редактор* Віталій Власюк

Підписано до друку 25.03.2015 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсет.
Гарнітура «Agiat». Друк офсет. Ум. друк. арк. 17,9. Наклад 300 пр. Зам. 16.
Видавництво «Волинські обереги».
33028 м. Рівне, вул. 16 Липня, 38; тел./факс: (0362) 62-03-97; e-mail: oberegi@mail15.com
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта видавничої справи ДК № 270 від
07.12.2000 р.

Надруковано згідно оригінал-макета, наданого автором, у друкарні видавництва «Волинські
обереги».

308

13