

**Міністерство освіти і науки України**

**Донбаська державна машинобудівна академія**

**С. О. Черненко, О. М. Олійник, Ю. С. Сорокін**

**ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ГАЛУЗІ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ»**

**Навчальний посібник**

Затверджено  
на засіданні вченої ради  
Протокол № 13 від 26.06.2019

Краматорськ  
2019

**Рецензенти:**

*Віцько С. М.*, канд. пед. наук, декан факультету фізичного виховання, Донбаський державний педагогічний університет;

*Гончаренко О. С.*, канд. пед. наук, доцент кафедри здоров'я людини, біології фізичного виховання та фізичної реабілітації, Донбаський державний педагогічний університет.

**Черненко, С. О.**

Ч-49 Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : навчальний посібник / С. О. Черненко, О. М. Олійник, Ю. С. Сорокін. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 127 с.

ISBN 978-966-379-865-3.

Представлено матеріали, які розкривають історичну та сучасну структуру вищої освіти України, особливості організації навчального процесу у вищій школі та сформулюють у студентів уявлення про сферу майбутньої професійної діяльності. Наведено характеристику законодавчої бази розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Конституції України, Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

Для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання, студентів, магістрантів та аспірантів.

УДК 796.01(075.8)

© С. О. Черненко,  
О. М. Олійник  
Ю. С. Сорокін, 2019  
© ДДМА, 2019

ISBN 978-966-379-865-3

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
<b>ЛЕКЦІЯ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СУСПІЛЬНЕ ЯВИЩЕ ТА ГАЛУЗЬ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>9</b>
1.1 Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» як навчальна дисципліна. Основний зміст, структура та завдання навчального предмету. Фізична культура як суспільне явище.....	9
1.2 Місце фізичної культури у загальній культурі людства.....	13
1.3 Фізичне виховання як педагогічна система фізичного удосконалення людини .....	13
1.4 Спорт як органічна частина фізичної культури .....	14
1.5 Основні завдання, форми і засоби фізичної культури. Функції фізичної культури. Сфери впровадження фізичної культури та спорту. Основні показники стану розвитку фізичної культури та спорту в державі, регіоні чи організації.....	15
1.6. Література.....	16
1.7. Дидактичне тестування. Тема 1. Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності .....	17
<b>ЛЕКЦІЯ 2. ГАЛУЗЕВА ТЕРМІНОЛОГІЯ .....</b>	<b>19</b>
2.1 Зародження та розвиток термінології спорту .....	19
2.2 Сучасні проблеми української спортивної термінологіки .....	20
2.3. Поняття про термінологію, термін. Значення термінології .....	21
2.4 Вимоги до термінології .....	21
2.5 Правила утворення термінів .....	23
2.6. Основні термінологічні поняття галузі .....	23
2.7 Правила й форми записування вправ .....	25
2.8 Література.....	26
2.9 Дидактичне тестування. Тема 2. Галузева термінологія .....	28
<b>ЛЕКЦІЯ 3. МІЖНАРОДНИЙ СПОРТИВНИЙ РУХ.....</b>	<b>30</b>
3.1 Особливості фізичного виховання у Стародавній Греції.....	30
3.2 Особливості фізичної культури у Стародавньому Римі .....	33
3.3 Міжнародні спортивні організації .....	36
3.4 Організація та проведення стародавніх Олімпійських ігор .....	37
3.5 Проблеми сучасного розвитку міжнародного спортивного руху.....	43
3.6 Література.....	44
3.7 Дидактичне тестування. Тема 3. Міжнародний спортивний рух .....	46

<b>ЛЕКЦІЯ 4. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИЙ РУХ В УКРАЇНІ</b> .....	48
4.1 Фізичне виховання за часів Київської Русі.....	48
4.2 Фізична культура у період Козаччини .....	49
4.3 Традиції українського спорту.....	50
4.4 Сучасні досягнення та проблеми українського спорту .....	52
4.5 Література.....	56
4.6 Дидактичне тестування. Тема 4. Фізкультурно-спортивний рух в Україні.....	57
<b>ЛЕКЦІЯ 5. ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> .....	59
5.1 Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні.....	59
5.2 Визначальні принципи Закону України «Про фізичну культуру і спорт .....	60
5.3 Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні.....	62
5.4 Єдина спортивна класифікація України. Положення про Всеукраїнський центр здоров'я населення «Спорт для всіх». Положення про державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України.....	64
5.5 Література.....	66
5.6 Дидактичне тестування. Тема 5. Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури .....	67
<b>ЛЕКЦІЯ 6. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ, СТРУКТУРА І МАТЕРІАЛЬНА ОСНОВА РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ В УКРАЇНІ</b> .....	69
6.1 Фізична культура як соціальна система суспільства. Основи української національної системи фізичного виховання .....	69
6.2 Мета, завдання й умови функціонування системи фізичного виховання.....	71
6.3 Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України.....	72
6.4 Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту .....	74
6.5 Джерела фінансування галузі .....	74
6.6 Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху.....	75
6.7 Спортивні школи як складова системи фізичної культури.....	78
6.8 Література.....	80
6.9 Дидактичне тестування. Тема 6. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні .....	81

<b>ЛЕКЦІЯ 7. СИСТЕМА КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....</b>	<b>84</b>
7.1 Структура системи освіти в Україні .....	84
7.2 Система навчальних закладів України .....	85
7.3 Ступенева підготовка фахівців.....	85
7.4 Види діяльності які здійснюють вищі навчальні заклади .....	87
7.5 Органи державного керування освітою.....	87
7.6 Зовнішнє та внутрішнє керування вищим навчальним закладом .....	87
7.7 Колективні органи керування вищим навчальним закладом .....	88
7.8 Нормативні документи, що регулюють діяльність вищих навчальних закладів.....	88
7.9 Акредитація вищих навчальних закладів.....	89
7.10 Підготовка наукових кадрів.....	90
7.11 Використання кадрових ресурсів.....	91
7.12 Література.....	91
7.13 Дидактичне тестування. Тема 7. Система кадрового забезпечення .....	92
<b>ЛЕКЦІЯ 8. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....</b>	<b>94</b>
8.1 Фахові спеціальності, спеціалізації і посади фахівців у галузі фізичної культури і спорту .....	94
8.2 Професійно важливі знання, уміння і практичні навички, якими повинен оволодіти студент вищого навчального закладу фізкультурного профілю як майбутній фахівець .....	95
8.3 Сфера діяльності фахівця із фізичної культури .....	96
8.4 Професійні характеристики фахівців із фізичної культури .....	97
8.5 Освітньо-кваліфікаційні рівні та структура підготовки фахівців із фізичної культури (вчителя фізичної культури, фізреабілітолога, тренера-викладача) .....	98
8.6 Особливості підготовки за кордоном .....	100
8.7 Література.....	101
8.8 Дидактичне тестування. Тема 8. Професійна діяльність у галузі фізичної культури .....	102
<b>ЛЕКЦІЯ 9. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....</b>	<b>105</b>
9.1 Спрямованість навчального процесу у закладах вищої освіти.....	105
9.2 Науково-методичне забезпечення навчального процесу .....	105
9.3 Державні стандарти вищої освіти .....	106
9.4 Види і форми організації навчальних занять у вищій школі .....	107

9.5 Основні види самостійної роботи .....	110
9.6 Форми й методи контролю .....	110
9.7 Спортивне вдосконалення студентів спеціалізованого вищого навчального закладу .....	111
9.8 Література.....	112
9.9 Дидактичне тестування. Тема 9. Організація навчального процесу у вищих навчальних закладах.....	113
<b>ЛЕКЦІЯ 10. ОСНОВИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ.....</b>	<b>115</b>
10.1 Загальні принципи наукової творчості.....	116
10.2 Загальна схема наукового дослідження. ....	116
10.3 Основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту .....	119
10.4 Програма наукових досліджень .....	122
10.5 Робота над статтями та доповідями.....	123
10.6 Послідовність виконання індивідуального науково-дослідного завдання .....	124
10.7 Література.....	125
10.8 Дидактичне тестування. Тема 10. Основи науково-дослідної роботи .....	126

## ВСТУП

Курс «Вступ до спеціальності» є обов'язковим у програмі навчання студентів спеціальності «Фізичне виховання» за рівнем бакалавр. Знання, засвоєння яких передбачає дисципліна, є важливими і необхідними незалежно від майбутнього профілю фахової діяльності спеціалістів. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» як навчальна дисципліна логічно пов'язана з іншими дисциплінами, що вивчаються студентами ВНЗ: історією фізичної культури, теорією і методикою фізичної культури, організацією і методикою оздоровчої фізичної культури, організацією і методикою масової фізичної культури тощо.

Програма курсу «Вступ до спеціальності» складається з 2 розділів:

1. *Фізичне виховання в системі освіти.*
2. *Система вищої освіти та кадрове забезпечення галузі фізичної культури і спорту.*

Перший розділ складається з тем «Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності», «Галузева термінологія», «Міжнародний спортивний рух», «Фізкультурно-спортивний рух в Україні», «Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури», «Система фізичної культури в Україні. «Організаційні засади, структура та матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні» і «Система кадрового забезпечення галузі».

Матеріали тем дозволяють створити цілісне уявлення про соціальну сутність фізичної культури і спорту, історичні аспекти становлення та розвитку фізичної культури у світі та в Україні. Розглядаються об'єкт і предмет її вивчення та викладання. Основні термінологічні поняття галузі та правила утворення термінів. Дається характеристика законодавчої бази розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Конституції України, Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

У другому розділі об'єднані теми, що дають цілісне уявлення про сферу діяльності фахівця із фізичної культури, а саме керівника фізичної культури та спорту, викладача фізичного виховання, тренера з виду спорту.

Основні складові навчального процесу розглядаються у темі «Організація навчального процесу у вищих навчальних закладах». Аналізується спрямованість навчального процесу, види і форми організації занять, методи контролю та спортивне вдосконалення студентів у спеціалізованому вищому закладі.

Загальні вимоги до методів наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту сформульовані у темі «Основи науково-дослідної роботи».

У темі «Навчання і побут студентів вищого навчального закладу» акцентується увага на правах і обов'язках студента, типових правилах

внутрішнього розпорядку та організації виховного процесу у вищому навчальному закладі.

Курс галузі «Фізичне виховання і спорт» має за **мету** дати уявлення про вищу школу України, характеристику особливостей роботи керівника з фізичного виховання та спорту, вчителя фізичного виховання та тренера з виду спорту, уявлення про права та обов'язки студентів, зміст та організацію професійно-педагогічної освіти на факультеті, розглянути особливості освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця з фізичної культури та спорту, ознайомити з навчальним планом спеціальності «Фізична культура і спорт», навчити студентів основ самостійної роботи.

Курс передбачає вирішення таких **завдань**:

1. Сформуванати знання про соціальну сутність фізичної культури і спорту, історичні аспекти становлення та розвитку фізичної культури у світі та в Україні.

2. Отримати уявлення про стан міжнародного спортивного руху на сучасному етапі, особливості діяльності міжнародних спортивних об'єднань різних типів. Оволодіти навичками аналізу сучасних процесів розвитку фізичної культури і спорту.

3. Оволодіти основами галузевої термінології.

4. Ознайомити з програмно-нормативними документами, що регулюють діяльність у галузі фізичної культури та у сфері вищої освіти.

5. Сформуванати знання про систему фізичної культури в Україні.

6. Ознайомити з сучасною системою кадрового забезпечення сфери фізичної культури: порядок підготовки, перепідготовки, підвищення кваліфікації та використання спеціалістів.

7. Ознайомити з особливостями роботи вчителя фізичної культури, тренера-викладача з виду спорту, фахівця з фізичної реабілітації;

8. Ознайомити зі змістом навчального плану спеціальності «Фізичне виховання», формами організації навчального процесу на факультеті, структурою вищого навчального закладу, правами та обов'язками студентів.

9. Оволодіти основами науково-дослідної та методичної роботи, сформуванати вміння орієнтуватись у спеціальній науково-педагогічній літературі.

10. Оволодіти основами самостійної роботи, методикою збору і опрацювання різноманітної інформації, ознайомити з вимогами до оформлення індивідуального навчально-дослідного завдання.

У процесі проходження курсу студенти виконують тестові завдання, які дозволяють встановити рівень знань за темою. Для поглиблення знань за темою рекомендується література. Для вивчення матеріалів теми достатньо 1,5–2 години самостійної роботи.



# ЛЕКЦІЯ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СУСПІЛЬНЕ ЯВИЩЕ ТА ГАЛУЗЬ ДІЯЛЬНОСТІ

## План

1.1 Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» як навчальна дисципліна. Основний зміст, структура та завдання навчального предмету. Фізична культура як суспільне явище.

1.2 Місце фізичної культури в загальній культурі людства.

1.3 Фізичне виховання як педагогічна система фізичного удосконалення людини.

1.4 Спорт як органічна частина фізичної культури.

1.5 Основні завдання, форми і засоби фізичної культури. Функції фізичної культури. Сфери впровадження фізичної культури та спорту. Основні показники стану розвитку фізичної культури та спорту в державі, регіоні чи організації.

1.6 Література.

1.7 Дидактичне тестування. Тема 1. Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності.

**1.1 Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» як навчальна дисципліна. Основний зміст і структура навчального предмету. Фізична культура як суспільне явище**

Реформа вищої професійної освіти, радикальні зміни у соціальному, економічному і політичному житті країни настійливо вимагають перегляду низки ключових позицій вищої освіти в цілому і фізкультурної освіти зокрема. Виходячи з цього, перед вітчизняною системою освіти ставляться нові задачі з підготовки висококваліфікованих спеціалістів, здатних засвоїти новітні технології та оволодіти високою мобільністю й адаптацією до виробничих і соціальних вимог, що постійно змінюються.

Курс «Вступ до спеціальностей» є обов'язковим у програмі навчання студентів спеціальності «Фізичне виховання» за рівнем «бакалавр».

*Предметом вивчення* курсу спеціальності «фізичного виховання і спорту» є загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища.

*Мета вивчення дисципліни:* дати уявлення про вищу школу України, характеристику особливостей роботи керівника з фізичного виховання та спорту, вчителя фізичного виховання та тренера з виду спорту, уявлення про права та обов'язки студентів, зміст та організацію професійно-педагогічної освіти на факультеті, розглянути особливості освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця з фізичної культури та спорту, ознайомити з

навчальним планом спеціальності «Фізичне виховання», вивчити основи самостійної роботи студентів (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Основний зміст і структура навчального предмету

Модуль	Змістовий модуль	Тема	Лекції	Семинарські заняття	Самостійні заняття	Загальна кількість годин
1		<b>СИСТЕМА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>28</b>
	1	Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності	2	2	2	
	2	Галузева термінологія	2	2	2	
	3	Міжнародний спортивний рух			2	
	4	Фізкультурно-спортивний рух в Україні			2	
	5	Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури	2	2	2	
	6	Система фізичної культури в Україні. Організаційні засади, структура та матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні	2	2	2	
2		<b>СИСТЕМА ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>32</b>
	1	Система кадрового забезпечення галузі	2	2	2	
	2	Професійна діяльність у галузі фізичної культури	2		2	
	3	Професійна діяльність учителя фізичної культури, тренера-викладача			2	
	4	Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації			2	
	5	Організація навчального процесу у вищих навчальних закладах	2	2	2	
	6	Основи науково-дослідної роботи	2	2	4	
	7	Входження України в Європейський освітній простір			2	
	8	Навчання і побут студентів вищого навчального закладу			2	
		Разом годин, з них:	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>60</b>

Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» є базовим предметом для подальшого вивчення основ наукової діяльності,

фізичної реабілітації, керування у сфері фізичного виховання, спортивної метрології, теорії і методики юнацького спорту, теорії і методики олімпійського спорту тощо.

Загальна характеристика курсу – це системний виклад матеріалу, який дозволяє сформуванню знань та уявлення про сферу майбутньої професійної діяльності та про професії фахівців галузі фізичної культури.

*Головні завдання курсу:*

1. Сформуванню знань про соціальну сутність фізичної культури і спорту, історичні аспекти становлення та розвитку фізичної культури у світі й Україні.

2. Отримати уявлення про стан міжнародного спортивного руху на сучасному етапі, особливості діяльності міжнародних спортивних об'єднань різних типів.

3. Оволодіти основами галузевої термінології.

4. Ознайомити з програмно-нормативними документами, що регулюють діяльність у галузі фізичної культури та у сфері вищої освіти.

5. Сформуванню знань про систему фізичної культури в Україні.

6. Ознайомити з сучасною системою кадрового забезпечення сфери фізичної культури: порядок підготовки, перепідготовки, підвищення кваліфікації та використання спеціалістів.

7. Ознайомити з особливостями роботи вчителя фізичної культури, тренера-викладача з виду спорту, фахівця з фізичної реабілітації.

8. Ознайомити зі змістом навчального плану спеціальності «Фізичне виховання», формами організації навчального процесу на факультеті, структурою вищого навчального закладу, правами та обов'язками студентів.

9. Оволодіти основами науково-дослідної та методичної роботи, сформуванню вміння орієнтуватись у спеціальній науково-педагогічній літературі.

10. Оволодіти основами самостійної роботи, методикою збору і опрацювання різноманітної інформації, ознайомити з вимогами до оформлення індивідуального науково-дослідного завдання.

**Фізична культура як суспільне явище.** До поняття «культура» в широкому розумінні слова входять такі складові, як мистецтво, наука, ідеологія, фізична культура, а також результати діяльності людини у цих сферах.

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

До поняття «галузь фізичної культури» належить не лише система вправ, теоретичних знань, але й матеріальна база фізичної культури та її організаційна система. Відомий фахівець Худолій О. М. (2007) пропонує таку структуру цього явища через призму фізичного виховання: найбільш

загальним поняттям є «фізична культура», підпорядкованими – «фізичне виховання» і «спорт» (рис. 1.1).

Інший фахівець – Л. П. Сергієнко (2007) – вказує, що до складу фізичної культури входять фізичне виховання, спорт та фізична рекреація.

Фізична культура – це вид культури суспільства й особистості, специфічним змістом якої є використання оптимальної рухової діяльності для фізичного удосконалення людини, формування здорового способу життя нації (Сергієнко Л. П., 2007).

### Структурна схема



Рисунок 1.1

*Фізичне виховання* – це педагогічний процес виховання особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам, направлений на розвиток рухових здібностей, оволодіння спеціальними знаннями у сфері рухової діяльності людини. (Л. П. Сергієнко, 2007).

*Спорт* – це змагальна діяльність, специфічна підготовка до неї, міжособові і суспільно значущі результати, характерні для цієї діяльності (Л. П. Сергієнко, 2007).

*Фізична рекреація (відновлення)* – комплекс заходів, спрямований на удосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи.

До основних понять курсу «Фізичне виховання» належать такі терміни і поняття: фізична підготовка, фізичний розвиток, фізичне удосконалення, фізична культура, спорт.

## 1.2 Місце фізичної культури у загальній культурі людства

Поняття «фізична культура» належить до поняття «культура» як частка до загального. Іншими словами, фізична культура є частиною загальної культури народу. Фізична культура, як культура в цілому, не дана людям від природи, а є наслідком суспільної та індивідуальної творчості. *Фізична культура* це є сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створені і використовуються для фізичного удосконалення людей.

Під матеріальними цінностями розуміють різноманітні спорудження для занять, спеціальний інвентар й устаткування, фінансування, рівень фізичної досконалості людей (включаючи їхні спортивні досягнення); під духовними – соціальні наукові і практичні досягнення, що забезпечують наукову й організаційну спрямованість системи фізичного виховання.

Із розвитком цивілізації, внаслідок зменшення в житті людей ролі важкої фізичної праці, значення і цінність фізичної культури постійно зростають. *По суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження.* Бо ж збіднення рухового арсеналу людини призводить до погіршення її здоров'я, занепаду творчої активності тощо.

Функції фізичної культури проявляються також у постійному нагромадженні й передачі досвіду, створенні нових методів і засобів впливу на психофізичний стан людей. Цей досвід складає основу теорії фізичного виховання і спорту, яка оформилася в самостійний науковий напрям.

### **1.3 Фізичне виховання як педагогічна система фізичного удосконалення людини**

*Фізичне виховання* – спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини (В. Н. Худолій, 2007).

*Фізичне виховання* – це педагогічний процес виховання особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам, направлений на розвиток рухових здібностей, оволодіння спеціальними знаннями у сфері рухової діяльності людини (Л. П. Сергієнко, 2007).

Фізичне виховання здійснюється, насамперед, у навчально-виховній сфері: дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних, навчально-виховних та вищих навчальних закладах.

Характерною ознакою фізичного виховання є здійснення його за затвердженими програмами і забезпеченість відповідним фінансуванням, матеріальними засобами, спеціально підготовленими фахівцями.

*Змістова специфіка фізичного виховання така:*

- навчання рухів. Оволодіння раціональною технікою різних рухових дій: ходьбою, бігом, стрибками, плаванням тощо. За ступенем оволодіння руховими діями можуть бути сформовані рухові уміння та навички;

- направлений розвиток рухових здібностей. При педагогічному впливі формується фенотипічний прояв координаційних, силових, швидкісних здібностей, здібності до витривалості й гнучкості в суглобах людини. Природний розвиток здібностей не дозволяє досягти верхньої межі норми реакції;

- оволодіння спеціальними знаннями у сфері рухової діяльності. Навчальна діяльність може бути організована на рівні закладів освіти та як самоосвіта.

*Фізичне удосконалення* – це історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, який оптимально відповідає потребам життя і виробництва. Найважливішими показниками фізично досконалої людини є:

- міцне здоров'я, яке дасть можливість швидко адаптуватись до різних, інколи несприятливих умов життя та праці;

- висока загальна фізична підготовка;

- гармонійна розвинена будова тіла;

- значний розвиток рухових здібностей;

- володіння раціональною технікою основних життєво важливих рухів;

- засвоєння знань в сфері фізичної культури і спорту.

#### **1.4 Спорт як органічна частина фізичної культури**

Спорт є органічною частиною фізичної культури та являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються суспільством для ігрової фізичної діяльності людей, спрямованої на інтенсивну спеціалізовану морфо-функціональну і психічну підготовку для наступного максимального прояву здібностей шляхом змагання в заздалегідь обумовлених рухових діях. Особливості спорту:

*По-перше*, спорт є діяльність, що служить інтересам суспільства, реалізуючи виховну, підготовчу і комунікативну функції.

*По-друге*, спорт – це невиробнича діяльність, тобто він безпосередньо не зв'язаний із виробництвом матеріальних благ.

*По-третє*, без інтенсивної спеціальної підготовки спорту немає і не може бути. Характер її визначається видом спортивної спеціалізації, здійснюваної на базі загальної фізичної підготовки. У «дитячому спорті» ця ознака реалізується цілком, навіть з акцентом на більш широку і тривалу підготовку.

*По-четверте*, людина готується до максимального прояву фізичних і духовних здібностей у вузько обмеженому і заздалегідь визначеному колі

рухових дій. Проте, щоб запобігти неправильному тлумаченню максимуму для дитини, доцільно говорити про оптимум.

*По-н'яте*, максимальні прояви зіставляються тільки у формі змагань із усіма наслідками, що звідси випливають (правила, спортивна класифікація, заохочення тощо).

До *спорту вищих досягнень* належить спортивна діяльність, пов'язана з певним видом спорту, яка має на меті шляхом поглибленої спеціалізації навчально-тренувального процесу досягти максимальних спортивних результатів.

*Професійний спорт* є комерціалізованою різновидністю спорту, яка основним своїм завданням ставить отримання матеріальної вигоди від демонстрації високих спортивних досягнень.

## **1.5 Основні завдання, форми і засоби фізичної культури. Функції фізичної культури. Сфери впровадження фізичної культури та спорту. Основні показники стану розвитку фізичної культури та спорту в державі, регіоні чи організації**

*Основними завданнями фізичної культури є:*

- забезпечення рухової активності людей;
- сприяння гармонійному розвитку особи;
- формування позитивних рис характеру;
- підтримання рівня здоров'я та працездатності;
- нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- соціальна адаптація громадян.

Фізична культура є специфічним багатофункціональним явищем, у сфері якого вирішується широке коло завдань – від особистих до державних і загальнолюдських.

У сфері суспільних інтересів фізична культура виконує такі функції:

- відтворення робочої сили і підготовку громадян до виробничої і творчої діяльності;
- фізичне, розумове й естетичне виховання громадян;
- удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи;
- формування у громадян активної творчої життєвої позиції;
- державне будівництво та міжнародне представництво (особливо у сфері спортивної діяльності).

*Основними засобами фізичної культури* є фізичні вправи у всій їхній різноманітності. Проте не варто ігнорувати і такі засоби, як використання оздоровчих сил природи, різноманітні гігієнічні процедури, раціональні режими побуту, праці, відпочинку і харчування. Форма проведення занять суттєво впливає на характер, кількість й ефективність використання

відповідних засобів та визначається побутовими і службовими обставинами. Форма занять має обов'язково відповідати поставленій меті.

Найпоширенішими є такі *форми занять фізичними вправами*:

- уроки та заняття в середніх навчальних закладах всіх типів;
- самостійні заняття;
- заняття в групах професійної та військово-прикладної фізичної підготовки;
- спортивні тренування;
- реабілітаційно-оздоровчі заняття.

*Сферами впровадження фізичної культури і спорту є такі:*

- навчально-виховна;
- виробнича;
- соціально-побутова.

*Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:*

- стан здоров'я та рівень фізичного розвитку;
- рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
- наявність відповідних організаційних структур;
- кількість фізкультурників і спортсменів;
- наявна матеріальна база;
- рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення;
- рівень спортивних досягнень окремих осіб, команд, клубів.

В Україні розроблено і затверджено Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України для визначення рівня фізичної підготовленості різних вікових категорій населення.

## **1.6 Література**

### **Основна**

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: підручник. – Харків: ОВС, 2005. – С. 6–10.
2. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. – Харків: ОВС, 2007. – С. 8–35.
3. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник. – Харків: ОВС, 2007. – С. 36–47.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2001. – 21–40.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2002. – 248 с.

### **Додаткова**

6. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: колективна монографія / уклад.: О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Присупа, І. Р. Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.



7. Ведмеденко Б. Ф., Жукотинський К. К. Вибрані лекції з фізичного виховання. – Чернівці : Прут, 2002. – 221 с.
8. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – 2-е вид., перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1993. – 22 с.
10. Короткий спортивний словник-довідник / уклад. : М. Д. Зубалій, В. В. Сіркізюк. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2003. – 216 с.
11. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 240 с.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – 3-е изд. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.
13. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
14. Олійник М. О., Скрипник А. П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні. – Вид. 3-є, перероб. і доп. – Харків : ХаДІФК, 2000. – 292 с.
15. Сутула В. А. Основы физкультурологии. – Харьков, 2002. – 56 с.
16. Теория и методика физического воспитания : в 2-х томах / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 814 с.

### **1.7 Дидактичне тестування. Тема 1. Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності.**

Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. *Предметом вивчення курсу спеціальності «Фізичне виховання і спорт» є:*

- а) загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;
- б) загальні закономірності змагальної діяльності;
- в) загальні закономірності розвитку і функціонування організму.

2. *Яке з наведених понять «фізичне виховання» є найбільш точним:*

- а) це процес, специфічним змістом якого є навчання рухів (рухових дій) і виховання (керування розвитком) фізичних якостей людини;
- б) це педагогічний процес виховання особистості, специфічним змістом якого є навчання рухів, направлений розвиток рухових здібностей, оволодіння специфічним знаннями у сфері рухової діяльності людини;
- в) це засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

3. *Яке з наведених понять «спорт» є найбільш правильним:*

- а) це цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини нормованим функціональним навантаженням;

- б) це діяльність людини, в якій виявляються її резервні можливості;
- в) це змагальна діяльність, специфічна підготовка до неї, міжособові і суспільно значущі результати, характерні для цієї діяльності.

4. *Завданнями курсу «фізичне виховання» є:*

- а) розгляд закономірностей тренувального процесу у спортсменів;
- б) визначення психологічних особливостей людини під час занять фізичними вправами;
- в) усе невірно.

5. *Термін «фізичний стан» належить до основних понять курсу «Фізичне виховання»:*

- а) так;
- б) ні.

6. *Основними засобами фізичної культури є:*

- а) тренувальні заняття;
- б) фізичні вправи ;
- в) усе невірно.

7. *Фізична культура включає такі складові:*

- а) фізичне виховання;
- б) спорт;
- в) фізичний розвиток;
- г) фізичне здоров'я;
- д) фізична реабілітація.

8. *Найпоширенішими є такі форми занять фізичними вправами:*

- а) уроки та заняття в середніх навчальних закладах усіх типів;
- б) самостійні заняття;
- в) спортивні тренування;
- г) змагання.

9. *Сферами впровадження фізичної культури і спорту є:*

- а) навчально-виховна;
- б) виробнича;
- в) змагальна;
- г) соціально-побутова.

10. *До стану розвитку фізичної культури та спорту в державі, регіоні чи організації входять такі показники:*

- а) стан здоров'я та рівень фізичного розвитку;
- б) рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
- в) кількість змагань;
- г) кількість фізкультурників і спортсменів;
- д) наявна матеріальна база.

## ЛЕКЦІЯ 2. ГАЛУЗЕВА ТЕРМІНОЛОГІЯ

### План

- 2.1 Зародження та розвиток термінології «спорт».
- 2.2 Сучасні проблеми української спортивної термінології.
- 2.3 Поняття про термінологію, термін. Значення термінології.
- 2.4 Вимоги до термінології.
- 2.5 Правила утворення термінів.
- 2.6 Основні термінологічні поняття галузі.
- 2.7 Правила і форми запису вправ.
- 2.8 Література.
- 2.9 Дидактичне тестування. Тема 2. Галузева термінологія.

### 2.1 Зародження та розвиток термінології спорту

Виділити можна чотири етапи розвитку термінології спорту:

1-й етап – період активного формування спорту як соціального явища, тобто з кінця XIX століття в Європі. Саме тоді в Європі відбувалося організаційне оформлення окремих видів спорту: засновувалися спортивні федерації, формували єдині правила змагань, зароджувалася теорія спортивного тренування як наука. В основі багатьох спортивних термінів лежать переважно англійські, французькі та німецькі корені (спорт, бокс, рекорд, крос, матч, гол, нокаут, футбол, волан, естафета, медаль, тир, рапіра, шпагат тощо). А звичні для нас терміни грецького чи латинського походження (стадіон, гімнастика, акробатика, атлет, олімпієць, диск, біатлон, ритміка, реабілітація, кваліфікація, капітан та ін.) набули інтернаціонального, міжнародного характеру й зрозумілі усім без будь-якого перекладу.

2-й етап – охоплює період 20–30-х років XX століття. Українська галузева термінологія поповнювалася словами й словосполученнями з російської, німецької, польської, угорської мов (*фізкультура, хокей, гонщик, фізрук, рекордсмен, гірськолижник, кошиківка* (баскетбол), *брамкар* (воротар), *копаний м'яч* (футбол), *карний мет* (штрафний удар), *штафета* (естафета), *лижі* тощо). При цьому було прагнення подолати розрив між науковою термінологією і термінологією практики спорту, збільшити частку національних термінів, виробити єдині підходи до словотворення. З'являються такі виразні терміни та словосполучення як, наприклад: *«плигун», «пішоходець», «м'ячень», «серцевожилна система», «корегувальна гімнастика», «ковзанева спілка», «лижвяні станції», «перебіг»* (забіг), *«веслування двопарне зі стерначем», «гонові судна», «травяний гокей», «скраклі»* (городки), *«зарахувальні змагання», «безбол»* тощо. Саме тоді бурхливо розвивається галузева періодика, створюються перші україномовні підручники, укладаються спеціалізовані словники, друкуються правила змагань. У час «золотого десятиліття»

наукові та методичні вимоги до термінів викристалізувалися у процесі практичної роботи вчених наддніпрянської України та Галичини. При цьому основними напрямками такої праці було прагнення подолати розрив між науковою термінологією і термінологією практики спорту, збільшити частку національних термінів, виробити єдині підходи до словотворення. Поява такої великої кількості термінів свідчила про активні процеси українізації галузі та перетворення на україномовне середовище слів і понять зі сфери спорту.

3-й етап – момент включення західних областей України до складу СРСР в 1939 році, українські спортивні організації були розпущені, спортивні діячі у переважній більшості репресовані, розвиток національного спорту в Україні в цілому загальмовано. Природно, що припинився і процес творення і засвоєння української спортивної термінології, на заміну якій дуже швидко прийшли відповідні запозичення з російської мови.

4-й етап – з 1991 року відновленням Україною державної незалежності, термінологія отримала новий розвиток. Були визначені назви нових, але популярних видів спорту: *армреслінг, снобордінг, сьорфінг, кьорлінг, віндсерфінг, фрістайл, боулінг, таеквондо, картінг, стретчінг, шортрек, бодіблдинг* тощо.

## 2.2 Сучасні проблеми української спортивної термінологіки

Із відновленням Україною державної незалежності термінологічні проблеми в галузі фізичної культури не зникли. Навпаки, гострота їх, як і мовних проблем взагалі, зросла. Сьогодні немає компетентної інституції, яка б фахово займалася вирішенням проблем української спортивної термінології.

У Львові силами Української спортивної асоціації (УСА) у 1991 році було проведено представницьку міжнародну конференцію «Українська спортивна і військово-похідна термінологія», яка викликала неабияку зацікавленість серед фахівців. Згодом, у вересні 1994 року, у рамках проведення III міжнародної конференції «Українська науково-технічна термінологія» вперше працювала секція «Український спортивний і військово-похідний стиль». На цьому велелюдному науковому форумі було, зокрема, прийнято звернення до Олімпійської Академії України про створення мовно-термінологічної комісії та ухвалено рішення про створення подібної комісії при Комітеті стандартизації й метрології. Подібні конференції проводилися ще в Києві, Одесі та інших містах, проте мовні проблеми спорту радше були окреслені, а не вирішені. А тим часом спорт, який динамічно розвивається, створює все нові термінологічні проблеми. Зароджуються і набувають широкого визнання чимало нових видів спорту. Навіть їх механічний перелік представляє для українця певні труднощі. Складно навіть вимовити назви нових, але популярних видів спорту: *армреслінг, снобордінг, сьорфінг, кьорлінг,*

*віндсерфінг, фрістайл, боулінг, таеквондо, картинг, стретчинг, шортрек, бодібілдинг тощо.* Знаходження їхніх відповідників в українській мові, або хоча б відповідна їхня «натуралізація» згідно з правилами українського словотворення і правопису, є нагальною необхідністю.

### **2.3 Поняття термінології, терміну. Значення термінології**

Термінологія – область лексики, сукупність термінів, які зв’язані з відповідною системою понять. Термінологія – це наука, предметом якої є розроблення правил утворення термінів, а також самі терміни.

Терміни використовуються для короткого позначення понять. Під *терміном* (від лат. *terminus* – межа, край) розуміється:

- 1) слово або словосполучення, яке точно визначає поняття і його співвідношення з іншими поняттями в межах спеціальної сфери;
- 2) у логіці – елемент формалізованої мови.

Фізична культура, як і будь-яка специфічна галузь діяльності, має свою нині усталену систему термінів, якими позначаються ті чи інші поняття і явища. Без чіткого окреслення основних термінологічних понять можуть виникати труднощі у сприйманні теоретичного матеріалу та в практичній діяльності.).

*Характерні значення термінології в суспільстві такі:*

- зрозуміла й доступна широким масам термінологія сприяє поширенню фізичної культури в країні, а також самостійному вивченню різних вправ за існуючими методичними посібниками;
- дає можливість за короткий час довести до відома широкого кола фізкультурних працівників, тренерів і рядових спортсменів зміст будь-яких програм фізичного виховання;
- значно полегшує пояснення учням вправ, а це підвищує продуктивність занять.

### **2.4 Вимоги до термінології**

До термінів висуваються такі вимоги:

1. *Доступність.* Терміни повинні будуватися на основі словарного запасу рідної мови або іншомовних слів і відповідати законам словоутворення і граматиці мови даного народу. (Принцип доступності передбачає досить просту, однозначну і зрозумілу назву положення, руху або способу виконання, запропоноване тим, хто займається. Складність використовуваних термінів повинна пропорційно зростати з підвищенням спеціальної підготовленості контингенту тих, хто займається).

2. *Точність*. Терміни повинні давати ясне уявлення про суть вправи або поняття. Точність терміна має велике значення для створення вірного уявлення про вправу. (Під принципом точності мається на увазі конкретне, недвозначне, чітке тлумачення фізичних вправ засобами термінології. Для дотримання цього принципу необхідно досконально вивчити перелік термінів різних видів спорту, які використовуються в даний час, знати їхнє смислове значення, не допускати використання термінів «вільного значення», які не затвердилися в сучасній термінології, а також дотримуватися загальних правил записування вправ).

3. *Стислість*. Найбільш доцільні стислі терміни, зручні для вимови. (Принцип стислості дозволяє найбільш зручно використовувати термінологію в практичній діяльності. Використання термінології в чіткій відповідності до правил її застосування дозволяє найбільш ефективно, швидко і конкретно передати інформацію про вправу, її технічні, динамічні, просторові особливості як в усному мовленні, так і письмово. Застосовуючи термінологію на практичних заняттях, слід пам'ятати про прямий вплив принципу стислості на збільшення щільності занять, простоту спілкування з тими, хто займається, швидкість сприйняття ними команд й установок і, в кінцевому підсумку, на результативність рішення поставлених завдань).

Слова і терміни, будучи конкретними мовними подразниками, полегшують і прискорюють формування рухових навичок. Вони сприяють більш міцному запам'ятовуванню і закріпленню освоєння рухів, розширюють можливість осмислення техніки вправ, мають велике значення для налаштування учнів на майбутнє виконання вправ.

Рекомендовані такі поради:

1. Визначте заздалегідь коло основних термінів, які ви будете використовувати в роботі і не відступайте від нього під час проведення уроків.

2. Краще на одному з уроків приділити більше часу для пояснення учням гімнастичних термінів і закріпити ці поняття на наступних уроках, ніж на кожному уроці вимагати від учнів чіткого виконання команд, не пояснивши попередньо значення того чи іншого терміна.

3. Не називайте одні й ті ж положення і рухи різними термінами, тому що це перешкоджає утворенню стійких гімнастичних понять в учнів.

4. Поєднуйте термінологічну розповідь із зразковим показом – це полегшує сприйняття інформації учнями.

5. Залучайте учнів до словесного пояснення змісту техніки виконуваних вправ у строгій відповідності до термінологічних правил – цим ви активізуєте процес запам'ятовування і осмислення термінів.

## 2.5 Правила утворення термінів

1. *Переосмислення.* До таких термінів відносять міст, вхід, перехід, вихід тощо.

2. *Словосполучення.* До термінів, які утворені способом словосполучення відносять різновисокі бруси, кінь-махи тощо.

3. *Корені окремих слів.* Для утворення термінів часто використовуються корені окремих слів, таких як: вис, упор, мах, сід.

4. *Умови опори і положення тіла.* До термінів, утворених таким чином, відносять:

- упор, упор на передпліччях, упор на руках;
- стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках;
- вис, вис кутом, вис зігнувшись, вис прогнувшись.

5. *Особливості рухи.* Особливості руху можуть бути використані для утворення термінів, наприклад: підйом махом уперед з упору на передпліччях, підйом розгином, підйом двома або однією.

6. *Особливості положення тіла у фазі польоту.* Цей спосіб використовується для утворення термінів стрибків і заскоків, наприклад:

- стрибки зігнувши ноги;
- зіскок дугою.

## 2.6 Основні термінологічні поняття галузі

Основними поняттями системи фізичного виховання є «фізична культура», «спорт», «фізичне виховання». Це все розглядалось у попередній лекції. А ось до понять, які характеризують сутність термінів «фізична культура», «спорт», «фізичне виховання», відносять такі:

*фізична освіта* – процес формування в людини рухових умінь і навичок, а також передачі спеціальних знань у галузі фізичної культури;

*фізичний розвиток* – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадкоємними факторами і конкретними умовами зовнішнього середовища;

*рухові здібності* – властивості, що характеризують рухові можливості людини і розвиваються на основі задатків: сила, швидкість, координація, витривалість, гнучкість;

*фізичне здоров'я* – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій;

*фізичний стан* – відповідно до визначення міжнародного комітету зі стандартизації тестів, характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є рівень

максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, фізичної підготовленості, стану здоров'я;

*фізична підготовленість* – рівень досягнутого розвитку рухових здібностей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на рішення конкретних завдань (фізична підготовленість учнів, спортсменів тощо);

*тренованість* – стан організму, що характеризується певними морфологічними і функціональними змінами, що сталися в результаті тренувальної діяльності.

Тренованість залежить від стану здоров'я, фізичного розвитку, функціональних властивостей організму. Проте визначальним фактором є застосована тренувальна система (зміст тренувальних програм, їхня тривалість, спрямованість, методична досконалість).

Рівень тренованості піддається прогнозуванню, педагогічному та лікарському контролю. Основним критерієм тренованості є пристосованість організму спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, коли функціональні можливості організму розкриваються найповніше. Вищою фазою тренованості спортсмена є його перебування в так званій «спортивній формі».

*Спортивна форма* – стан найвищого рівня тренованості спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату.

Для спортсмена в стані «спортивної форми» характерним є високий рівень розвитку фізіологічних функцій та узгоджена діяльність усіх основних систем організму, яка відповідає підвищеним вимогам змагальної діяльності.

Належні самопочуття, сон, апетит, невисока, але стабільна вага, бажання тренуватися і змагатися є суб'єктивними ознаками «спортивної форми». У стані «спортивної форми» організм добре переносить фізичні навантаження, швидко відновлюється після них, що легко визначити шляхом застосування відповідних функціональних проб.

Пік «спортивної форми» є станом доволі нетривким. Його вдається утримувати від кількох тижнів (навіть днів) до декількох місяців. В останньому випадку неминучими є деякі заплановані (контрольовані) спади. Тому уміння досягти в певний час і утримувати до вирішальних стартів «спортивну форму» є основним показником методичної майстерності тренера і його учня, мірилом досконалості тренувального процесу.

Основним важелем керування «спортивною формою» є обсяг та інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень і досконала система відновлення

*Втома* – стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності. При втомі знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватися загальне самопочуття. Втома є невід'ємним елементом фізичної культури і спорту. Саме завдяки мобілізації сили організму на



відновлення притаманних організмові функцій і властивостей, які тимчасово погіршуються внаслідок дії тренувальних навантажень, досягається тренувальний ефект, який приводить системи організму до фази надкомпенсації і поступового зросту тренуваності. Відновлення працездатності при втомі залежить від ступеня втоми і настає переважно протягом декількох годин (рідко діб). Ефективними засобами пониження рівня втоми і прискорення відновлювальних процесів є правильне чергування тренувань і відпочинку, різноманітність тренувальних засобів, методів і форм занять.

*Перенапруження* – нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму. На відміну від втоми перенапруження веде до нетривалого зниження працездатності спортсмена.

*Перевтома* – природне короточасне зниження працездатності, викликане значними тренувальними або змагальними навантаженнями. При цьому стані не виникає непередбачуваних змін в організмі спортсмена і немає загрози його здоров'ю і спортивній перспективі. Деяке зниження та зміна характеру тренувальних навантажень, раціональний режим харчування і відпочинку, фізіотерапевтичні засоби сприяють швидкому поліпшенню стану спортсмена.

Належним чином налагоджені контроль та самоконтроль за станом і самопочуттям спортсмена повинні (особливо на важливих етапах спортивної підготовки) виключити явища перевтоми.

Відсутність же такого контролю за процесом спортивного тренування може спричинити поглиблення негативних тенденцій і довести спортсмена до хворобливого стану перетренованості.

*Перетренованість* – стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків у режимі і методиці тренувань. У стані перетренованості можуть опинитися високотреновані спортсмени на стадії підготовленості, близької до піку спортивної форми.

Для стану перетренованості характерними є порушення режиму сну (безсоння), відсутність апетиту і моральна депресія, супроводжувані порушенням функцій окремих органів і систем організму спортсмена.

*Фізична рекреація* – здійснення активного відпочинку людей із використанням фізичних вправ, одержання задоволення від цього процесу.

## **2.7 Правила й форми записування вправ**

Короткий і точний запис вправ має важливе значення для їхнього вірного розуміння. У залежності від мети застосовують ту чи іншу форму запису: узагальнену, конкретну, скорочену, графічну або їхнє поєднання.

До правил запису відносять порядок запису, встановлений для окремих груп вправ (наприклад, гімнастичних), дотримання граматичного строю і знаків, які використовуються під час записування.

*Запис загальноорозвивальних вправ.* Під час записування окремих рухів потрібно вказувати:

1. Вихідне положення, з якого починається рух.
2. Назву руху (нахил, поворот, мах, присід, випад тощо).
3. Напрямок (управо, назад тощо).
4. Кінцеве положення (якщо необхідно, або у вис, у стійку на колінах, упор присів).

При записуванні кількох рухів, виконуваних одночасно, спочатку вказують основні, потім – другорядні. Наприклад: В.П. – стійка ноги нарізно, руки в боки. Рахунок 1–2. Нахил вперед прогнувшись, руки за голову. Рахунок 3–4. Випрямитися, руки на пояс.

При описуванні вправ, що складаються з двох одночасно виконуваних рухів, застосовують прийменник «з», що підкреслює цілісність дії, поєднання в часі окремих рухів (наприклад, підйом махом вперед з поворотом). Злите виконання двох послідовних рухів позначається за допомогою союзу «і» (наприклад, присідання і переكات назад у стійку на лопатках).

При записуванні кількох рухів, виконуваних різними частинами тіла, кожна назва відділяється одна від одної комою (наприклад, розгинаючи ліву ногу, поворот направо, руки вгору і поворот направо у випад правою вперед, руки в боки). При цьому запис проводиться в такій послідовності: рух ніг, тулуба, рук, голови. (Наприклад, ліву – в бік на носок, нахил вперед, руки в боки, поворот голови наліво).

## 2.8 Література

### Основна

1. Боровська О. В. Короткий тлумачний словник термінології галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2003. – 54 с.
2. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: підручник. – Харків: ОВС, 2005. – С. 10–21.
3. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. – Харків: ОВС, 2007. – 271 с.
4. Худолій О. М., Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2001. – 272 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2002. – 248 с.

### Додаткова

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / уклад. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.
2. Боровська О. В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології галузі фізичної культури і спорту : автореф. дис... к. філол. наук. : 10.02.01 / Інститут української мови НАН України. – К., 2004. – 17 с.
3. Вацеба О. М. Українські спортові часописи Галичини та проблеми сучасної спортивної термінології // Старт. – 1993. – № 7 – 8. – С. 8–9.
4. Короткий російсько-український словник з фізичної культури і спорту / уклад. Д. М. Диновський та інші. – К. : Просвіта, 1993. – 20 с.
5. Короткий спортивний словник-довідник / уклад.: М. Д. Зубалій, В. В. Сіркізюк. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2003. – 216 с.
6. Осінчук В. Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К. : ІСДО, 1995. – 200 с.
7. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації / О. Д. Дубогай, А. М. Ткачук, С. Д. Костікова, А. О. Єфімов. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 100 с.
8. Основные понятия (категории) теории физической культуры и спорта / сост. В. Н. Платонов. – К., 1989. – 24 с.
9. Паночко М. Н. Украинская спортивная лексика : автореф. дис... канд. філол. наук : 10.02.02 / Киевский государственный пединститут им. А. М. Горького. – К., 1978. – 23 с.
10. Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / за ред. В. Г. Осінчука, І. К. Попеску, Е. М. Рябенка [та ін.]. – Львів : Світ, 1993. – 312 с.
11. Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / укладачі : Л. І. Чичиленко, Г. І. Довгаль, Ф. А. Непийвода [та ін.]. – К., 1997. – 160 с.
12. Російсько-український словник спортивних термінів / укладач О. П. Криштальський, редакція М. М. Паночка. – Львів : УСА, 1991. – 85 с.
13. Русско-украинский спортивный словарь / Фирсель Н. И., Калюжная В. Н. – К. : Здоровье, 1973. – 170 с.
14. Янків І. Т. Українська спортивна термінологія (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / Волинський держ. універ. ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.

## 2.9 Дидактичне тестування. Тема 2. Галузева термінологія

Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Скільки є етапів розвитку термінології спорту:

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6.

2. Що розуміється під терміном:

- а) слово або словосполучення, яке точно визначає поняття і його співвідношення з іншими поняттями в межах спеціальної сфери;
- б) показник, що використовується для розділення вправ на класи;
- в) у логіці – елемент формалізованої мови.

3. Які вимоги висуваються до термінології:

- а) доступність;
- б) точність;
- в) тривалість;
- г) швидкість;
- д) стислість.

4. Які рухи описані вірно:

- а) нахил уперед;
- б) нахил тулуба уперед;
- в) руки уверх, мах лівою ногою назад;
- г) руки підняти уверх, мах лівою назад;
- д) руки уверх, мах лівою назад.

5. Для визначення яких рухів уживають термін «нахил»:

- а) руками;
- б) ногами;
- в) тулубом;
- г) головою.

6. Яке з наведених понять «рухові здібності» є найбільш точним:

а) це – властивості, що характеризують рухові можливості людини і розвиваються на основі задатків: сила, швидкість, координація, витривалість, гнучкість;

б) це керований процес зміни морфо-функціональних ознак людини протягом періоду онтогенезу;

в) процес формування в людини рухових умінь і навичок, а також передачі спеціальних знань в галузі фізичної культури.

7. Яке з наведених понять «фізичний розвиток» є найбільш точним:

а) це природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадкоємними факторами і конкретними умовами зовнішнього середовища;

б) рівень і якість сформованих спортивних рухових умінь і навичок;

в) показники будови тіла, здоров'я і розвитку рухових здібностей.

8. Яке з наведених понять «спортивна форма» є найбільш правильним:

- а) стан найвищого рівня тренуваності спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату;
- б) показник рівня фізичної підготовленості і спортивних результатів;
- в) рівень і якість сформованих спортивних рухових умінь і навичок.

9. Термін «фізичний стан» належить до основних понять фізичного виховання:

- а) так;
- б) ні.

10. Результатом фізичної підготовки є:

- а) фізична підготовленість;
- б) фізичне виховання;
- в) фізичний розвиток особистості;
- г) фізична досконалість.

## ЛЕКЦІЯ 3. МІЖНАРОДНИЙ СПОРТИВНИЙ РУХ

### План

- 3.1 Особливості фізичного виховання у Стародавній Греції.
- 3.2 Особливості фізичної культури у Стародавньому Римі.
- 3.3 Міжнародні спортивні організації.
- 3.4 Організація та проведення стародавніх Олімпійських ігор.
- 3.5 Проблеми сучасного розвитку міжнародного спортивного руху.
- 3.6 Література.
- 3.7 Дидактичне тестування. Тема 3. Міжнародний спортивний рух.

### 3.1 Особливості фізичного виховання у Стародавній Греції

В основу стародавньогрецької системи освіти і виховання був покладений синтез розумового і фізичного вдосконалення. Освіта включала три однаково важливих частини: інтелектуальну, музичну і фізичну. У результаті освіти і виховання молоді люди повинні були знайти рівновагу тіла і духу, досягти ідеалу – єдності краси і добра.

Хлопчики в Стародавній Греції повинні були мати трьох вчителів: граматака, кіфариста і педотриба. Під керівництвом педотриба – вчителя гімнастики – діти займались фізичними вправами, тренувались, змагались в бігу, стрибках, метаннях та інших видах.

У системі античної гімнастики виділяли три частини:

- ігри, які застосовувались у підготовці дітей (рухливі ігри, ігри з м'ячем, вправи з предметами: обручем, диском, списом тощо);
- палестру (це слово походить від назви залів, де проводилися змагання борців) – система фізичних вправ з програми пентатлону (біг, стрибки у довжину, метання спису, метання диску і боротьба), доповнені плаванням, веслуванням, кулачним боєм, стрільбою з лука, бігом зі зброєю та ін.;
- орхестрику – вправи, в основі яких – ігри з м'ячем, акробатика, ритуальні, обрядові і побутові танці.

Фізичне виховання починалось з 7–8 річного віку в гімнасіях і палестрах. По досягненню 15 років фізичне виховання в гімнасіях набувало спортивної спрямованості. Тут, поряд з п'ятиборством, юнаки займались боротьбою, кулачним боєм і плаванням. Юнаки з багатих родин займались у гімнасіях і до 18–20 років, де вони продовжували удосконалення в різних видах спорту.

У Спарті, як і в Афінах, система фізичного виховання починалася з 7 років. У 15 років підлітки включалися до групи ейренів. Фізична підготовка будувалась на основі п'ятиборства, кулачного бою і боротьби. Разом з юнаками навчалися й дівчата. Систематична фізична й військова підготовка здійснювалася у Спарті до 30-річного віку.

У 18-річному віці спартанці виходили з розряду хлопців і ставали кандидатами, які несли службу, подібну ефебам в Афінах. У віці 25 років спартанці вступали до регулярної армії. І лише в 35-річному віці вони потрапляли в розряд дорослих і отримували право вести власне господарство.

Зародження ОІ у Стародавній Греції пов'язують з ім'ям грецького героя Геракла, легендарного царя Пелопса, спартанського законодавця Лікурга і елінського царя Іфіта. Датою початку ОІ Стародавньої Греції прийнято вважати 776 рік до н.е. Серед дивовижних досягнень стародавньої цивілізації, пов'язаних з ОІ, слід назвати екехірію – традицію, яка забороняла всім містам-державам проводити війни у період проведення ігор, коли найкращі спортсмени Стародавньої Греції мирно змагались в Олімпії.

Основні види змагань, які включались до програми ОІ:

*Біг* – один із найбільш стародавніх видів змагань. Для занять бігом перш за все відбиралися юнаки, які займалися полюванням або були пастухами, оскільки їхній спосіб життя розвивав якості, необхідні для бігунів. Існували різні види забігів: на 1 стадій, на 2 стадії, на 8–24 стадії, біг озброєних атлетів на 2–4 стадії. Стадій мав довжину 192,27 м і стадієм почали називати й сам майданчик.

*Метання диску* – було видом змагань, який не мав безпосереднього зв'язку з військовою або трудовою практикою. Гомер згадує про змагання з метання диску, яке організував ще Ахілес на честь загиблого Патрокла. Згодом метання диску стало одним із видів п'ятиборства. Диск виробляли з каменю, а потім зі свинцю або сплавів. Диски мали діаметр від 17 до 32 см, масу від 1,3 до 6,6 кг.

*Стрибки у довжину* – як і біг, були одним із найпростіших видів змагань. Як вид п'ятиборства змагання у стрибках розвивались у двох напрямках:

1) з використанням обтяжень (альтерів) вагою від 1,6 до 4,6 кг, які учасник змагань тримав в руках під час стрибка; 2) з використанням музичного супроводу (труби), атлет повинен був продемонструвати гармонію і ритмічність рухів.

*Метання спису* – проводились змагання з двох видів метання спису: метання на відстань і метання у ціль. Метання спису на відстань проводилось частіше і було одним із видів п'ятиборства.

*Боротьба* – входила до п'ятиборства, а також була окремим видом змагань. Змагання проводились з двох видів боротьби: 1) «стоячи», коли переможцем вважався борець, який поклав суперника на пісок тричі; 2) «нижня боротьба», яка велася до тих пір, поки один зі спортсменів тричі не прижимав суперника до землі, утримуючи його до вказівки суддів.

*Кулачний бій* – найімовірніше в програму ОІ був введений у 688 р. до н.е. і одразу набув популярності. Вагові категорії були відсутні і всі учасники, незалежно від ваги, брали участь в одній групі. На відміну від сучасного боксу, в стародавньому кулачному бою не було обмеження тривалості поєдинку. Атлети билися до тих пір, поки один з них не втрачав свідомість або не визнавав своєї поразки, піднявши один або два пальці. Правилами

кулачного бою заборонялося застосовувати прийоми боротьби, наносити удари нижче поясу.

*Пентатлон* – (п'ятиборство) змагання, яке складалося з п'яти видів атлетики: стрибок, метання диску і спису, біг, боротьба. Різноманітність видів змагань вимагала від п'ятиборця різнобічної фізичної підготовки і володіння технікою різних видів спорту, що досягалося лише тривалим і наполегливим тренуванням. Особливу популярність цьому вигляду спорту приносила його прикладна спрямованість, оскільки п'ятиборці в разі війни виявлялися найбільш майстерними бійцями.

*Панкратіон* – старогрецький вид спорту, який поєднував боротьбу і кулачний бій. У панкратіоні існували відповідні правила: атлети не вдягали рукавичок. Дозволялось використовувати усі прийоми, які застосовувались окремо як в боротьбі, так і в кулачному бої. Розрізняли два види панкратіону: 1) поєдинок атлетів стоячи; 2) продовження боротьби і після падіння атлетів на землю.

*Кінні перегони*. Кінний спорт в Стародавній Греції був пристрасною вищих прошарків суспільства, обов'язковою частиною виховання їх молоді. Володіння породистими кінями, розкішними колісницями було ареною суперництва грецької знаті. Звідси і особливий інтерес до різних видів кінних змагань, не доступних широким масам населення. Елітарність кінного спорту визначалася і тим, що за перемогу в змаганнях нагороджувалися господарі коней і колісниць, а не наїзники і візники, яким, на відміну від інших видів спорту, відводилася технічна роль. Змагання проводилися з двох видів програми. Однією складовою був біг коней (верхова їзда), а іншим – біг колісниць.

*Стрільба з лука*. Як зброя лук мало цінувався стародавніми греками. І лише з IV ст. до н.е. стрільба з лука почала набувати популярності. Цьому сприяли і показові виступи воїнів, що регулярно проводилися. Надалі стрільбу з лука включали в систему фізичної і військової підготовки хлопців.

*Фехтування*. На відміну від сучасного фехтування, в Стародавній Греції застосовувалися важкі види зброї: спис, спада (короткий меч) та ін. Тому під час виступів атлети були вимушені для захисту від ударів одягатися в спеціальну форму: шлем, панцир і лати. Застосовувалися також щити різної форми (круглі, прямокутні).

*Гімнастика і рухливі ігри*. У Стародавній Греції гімнастикою називалася система різних вправ, метою яких був фізичний розвиток і підготовка людини до всіляких видів діяльності. У системі цих вправ дуже часто використовували м'яч, виготовлений із тканини і шкіри. Так з'явилися рухливі ігри, що завоювали популярність у греків.

*Плавання*. Для плавальної підготовки використовувалися спеціально побудовані прямокутні ванни, наповнені водою (прототип сучасного басейну). При розкопках в Олімпії були виявлені два таких басейни. Один з них мав розміри: довжина – 4,19 м, ширина – 3,02 м і глибина – 1,39 м; інший – відповідно, 24 м, 16 м і 1,6 м. Можливо, менший басейн служив для відпрацювання рухів плавця, великий – безпосередньо для плавання.



Великою популярністю у стародавніх греків користувалися змагання в «швидкості човнів» (веслування). Відомо, що до початку I ст. до н.е. в змаганнях брали участь великі човни (галери) з великою кількістю веслярів. Надалі використовувалися менші човни, куди один за іншим сідали від 3 до 8 веслярів. Найбільшої популярності веслування як вигляд змагань отримало в Афінах.

Ігри перших 24 Олімпіад (684–116 рр. до н.е.) включали 6 видів змагань і проводились протягом одного дня. Починаючи з Ігор 25-ї олімпіади, до програми яких були включені перегони на колісницях, змагання почали проводитися протягом двох днів. Поступово кількість видів змагань була доведена до 20, а їхня тривалість – до 5 днів.

### 3.2 Особливості фізичної культури у Стародавньому Римі

На відміну від Стародавньої Греції, Рим виник і розвивався як держава централізована, що робило його значно більш сильним, ніж Греція, і суттєвим чином вплинуло на розвиток різних сторін суспільного життя і культури, у тому числі і культури фізичної. Історія Стародавнього Риму нараховує три основні періоди: царський період, період республіки і період імперії. Так званий царський період (VIII–VI ст. до н.е.) – це епоха розпаду родового ладу і освіти Римської держави. Фізична культура цього періоду мало чим відрізнялася від фізичної культури інших народів. Носила вона переважно військовий характер. Поширені були змагання вершників, перегони колісниць, вправи в метанні спису, боротьба, кулачний бій та ін.

У період республіки (VI–I ст. до н.е.) Римська держава вела численні й успішні війни, розширюючи свою територію спочатку в Італії, а згодом і за її межами. Це привело до того, що фізична культура, як і багато інших сторін загальної культури, набула яскраво вираженого військового характеру. Але, на відміну від Греції, у Римі не було обов'язкової державної системи фізичного виховання. До того ж на великій території Римської держави не було можливості слідкувати за вихованням кожного хлопчика та й не було необхідності у цьому. Із великої кількості громадян завжди набиралося достатньо воїнів. Питання про фізичне виховання у сім'ї вирішувалося з волі батька. Кожен римлянин повинен був бути готовим до несення військової служби, яка для більшості була єдиною можливістю зайняти більш високе положення у суспільстві. Крім того, завойовницькі війни, що супроводжувалися грабежами, приносили багатства навіть рядовим легіонерам. Тому кожна сім'я була зацікавлена у хорошій фізичній підготовці юнаків.

У Римі існували приватні школи, у яких хлопчики із багатих і знатних сімей одержували добру фізичну підготовку. Підлітки бігали, боролися, метали списи, навчалися їздити верхи, фехтували. Крім того, вони грали у м'яч та інші ігри. Час від часу в Римі влаштовувалися змагання, на яких юнаки змагалися у верховій їзді, фехтуванні та інших вправах військово-

прикладного характеру (троянські ігри, римські ігри, плебейські, тобто народні, ігри, а також змагання з нагоди урочистих дат та ін.). Були й спроби проводити у Римі змагання, подібні до Олімпійських. Одного разу консул Сулла навіть змусив провести Олімпійські змагання у Римі (80 р. до н. е.), але вони не мали успіху. У той же час вплив грецької культури в Римі, особливо після завоювання Греції, посилюється. Римська молодь стала широко використовувати фізичні вправи греків. Змагання римських юнаків спочатку влаштовувалися на майдані, присвяченому богу війни Марсу (Марсове поле), а згодом для них почали будуватися спеціальні споруди, подібні до сучасних стадіонів, – цирки.

Таким чином, у Стародавньому Римі не склалася така злагоджена система фізичного виховання, як у Греції. Зате система військово-фізичної підготовки воїнів досягла тут досконалості. Про це багато писали військові історики.

Навчання воїна тут було дуже суворим і розрахованим на розвиток у нього всіма можливими способами фізичної сили. Окрім регулярного навчання володіння зброєю і різних рухів, широко практикувалися біг, стрибки, стрибки із шестом, скелелазіння, боротьба, плавання – спочатку без одягу, потім у повному спорядженні. Тривалі марші у повних похідних обладунках, коли кожен воїн ніс на собі від 40 до 60 фунтів, здійснювалися з швидкістю 4 милі на годину. І не тільки новобранці, але й ветерани-легіонери повинні були робити всі ці вправи, щоб зберегти фізичну бадьорість і спритність і бути звичними до втомливих занять і нестатків.

У римській армії широко застосовувалися спеціальні приладдя для фізичних вправ: дерев'яний кінь, штурмові драбини, опудала для нанесення ударів і уколів.

У кінці II ст. до н. е. у Римі створюється постійна, професійна армія. Це звільняє основну масу населення від військових обов'язків, і значення військово-фізичної підготовки молоді поступово зменшується. Разом із тим все більше зростає інтерес до різного роду циркових видовищ, які влаштовувалися представниками римської знаті з метою завоювання популярності серед народу для досягнення своїх цілей (вибори на вигідні посади та ін.).

Унаслідок звільнення від військових обов'язків і фізичної праці, яка тепер цілком лягла на плечі рабів, римські громадяни в більшості своїй перетворюються на декласований натовп, який має масу вільного часу. Кількість видовищ для неї безперервно зростає. Якщо спочатку глядачі задовольнялися лише співом, музикою, боротьбою і кулачним боєм, то тепер з'являються битви із дикими тваринами або навіть страти, коли на арені цирків беззбройних людей віддають на розтерзання тваринам, з'являються і бої гладіаторів. Спочатку це був звичай, коли на могилах знатних людей після похоронів влаштовували битву гладіаторів, яка була відголосом людських жертвопринесень, але із II ст. до н. е. ці битви стали влаштовуватися в цирках спеціально для розваги глядачів.

Підготовка гладіаторів відбувалася в спеціальних школах, куди відбиралися фізично найсильніші раби. Їх навчали володіння

найрізноманітнішою зброєю і складних прийомів ведення бою. Пізніше на арену цирків випускали цілі загони гладіаторів, а згодом стали влаштовувати між ними на спеціальних водоймах морські бої. Іноді гладіатори, які добре билися, в якості нагороди одержували свободу, але більшість із них гинула.

Хороша військова і фізична підготовка гладіаторів створювала небезпеку для Риму, особливо під час повстання рабів. Гладіатори завжди були передовим, найбільш боєздатним загоном повсталих. Добре відоме в історії повстання Спартака (73–71 рр. до н.е.) ледве не повалило Римську державу.

Для проведення змагань були побудовані грандіозні споруди. Найвідоміші з них – терми імператора Каракалли (приміщення для плавання і купання) і Колізей.

Римські імператори засновували різні змагання і для вільної молоді. Так, імператор Август неодноразово влаштовував атлетичні змагання на Марсовому полі, свята із змаганнями атлетів на честь перемог. Деякі із них проводилися регулярно раз на чотири роки, подібно до грецьких Олімпійських змагань.

Багато змагань влаштовував імператор Нерон, який навіть сам брав участь у перегонах колісниць. Імператор Доміціан заснував так звані капітолійські ігри. Для проведення цих ігор на Марсовому полі було побудовано спеціальний стадіон, що вмщував до 15 тис. глядачів. Так само робили й інші імператори.

Як і в Греції, серед атлетів з'являються професіонали, які навіть створюють професіональні об'єднання. Про одне з них, очевидно найбільше, відомо, що воно мало своє розкішне приміщення і носило назву «Товариство атлетів, увінчаних перемогою на священних іграх».

З IV ст. до н.е. із приходом у Рим християнської релігії проведення свят поступово припиняється. Християнська церква вела боротьбу із цими видовищами, оскільки вони відволікали людей від церкви, особливо у святкові дні. Змагання, присвячені язичницьким богам, заборонялися, як такі, що суперечать новій релігії. У 394 р. до н.е. імператором Феодосієм було заборонено язичницькі святкування, в тому числі й Олімпійські змагання в Греції. Останніми були 293-ті агони. У 404 р. до н.е. було заборонено бої гладіаторів, які тепер замінялися змаганнями атлетів і виступами акробатів. У східній частині Римської імперії, Візантії, циркові видовища і особливо перегони колісниць зберігалися ще дуже довго. Однак у цілому фізична культура рабовласницького ладу приходить до занепаду, поступаючись місцем культурі нового суспільства.

### **3.3 Міжнародні спортивні організації**

Інтерес до спорту став також поштовхом до проведення міжнародних змагань. В останній чверті XIX століття слідом за англо-американськими змаганнями з боксу і легкої атлетики і франко-бельгійськими з велосипедного спорту почали проводитися міжнародні зустрічі й з інших видів спорту. У зв'язку із безсистемністю перших великих змагань, пізніше оголошених неофіційними чемпіонатами континенту, Європи та світу, свавіллям їхніх організаторів, стало зрозуміло, що справжню спортивну цінність можуть мати тільки ті світові змагання, правила і умови проведення яких заздалегідь узгоджуються на міжнародних форумах. Послідовність утворення міжнародних спеціалізованих спортивних об'єднань, яка показує також хід розвитку окремих видів спорту, наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Вид спорту	Назва міжнародного об'єднання	Рік створення
Гімнастика	Міжнародна федерація гімнастики (ФІЖ)	1881
Веслування	Міжнародна федерація веслувальних товариств (ФІСА)	1892
Ковзанярський спорт	Міжнародна федерація ковзанярів (ІСУ)	1892
Боулінг	Міжнародна федерація боулінгу (ІБФ)	1895
Велосипедний спорт	Міжнародний союз велосипедистів (УСІ)	1990
Автомобільний спорт	Міжнародна федерація автомобільного спорту (ФІА)	1904
Футбол	Міжнародна федерація футбольних асоціацій (ФІФА)	1904
Авіаційний спорт	Міжнародна федерація повітроплавання (ФАІ)	1905
Спортивна стрільба	Міжнародний союз стрілецького спорту (УІТ)	1907
Парусний спорт	Міжнародний союз парусного спорту (ІУРУ)	1907
Хокей на льоду	Міжнародна ліга хокею на льоду (ЛІХГ)	1908
Легка атлетика	Міжнародна любительська легкоатлетична федерація (ІААФ)	1912
Мотоспорт	Міжнародна федерація мотоспорту (ФІМ)	1912
Теніс	Міжнародна федерація тенісу (ІЛТФ)	1913
Фехтування	Міжнародна федерація фехтування (ФІЕ)	1913
Боротьба	Міжнародна любительська федерація боротьби (ФІЛА)	1914

Активний розвиток міжнародного спортивного руху призвів до заснування великої кількості міжнародних спортивних організацій. На даний час їх налічується понад 200. Крім Міжнародного Олімпійського Комітету найвпливовішими є:

- Асоціація Національних Олімпійських Комітетів (АНОК);
- Генеральна Асамблея НОКів;
- Олімпійська рада Азії;
- Асоціація НОК Африки;
- Асоціація Європейських НОКів;
- Панамериканська спортивна організація;
- Національні Олімпійські Комітети Океанії;
- Генеральна Асоціація міжнародних спортивних організацій;
- Вища Рада спорту Африки;
- Міжнародна асоціація спортивної преси;
- Міжнародна Олімпійська академія;
- Міжнародні федерації з видів спорту.

Крім цих федерацій, створювалися також спортивні об'єднання, які функціонували на різних політичних, релігійних і «расових» основах.

### **3.4 Організація та проведення стародавніх Олімпійських ігор**

Зародження ОІ у Стародавній Греції пов'язують з ім'ям грецького героя Геракла, легендарного царя Пелопса, спартанського законодавця Лікурга і елінського царя Іфіта. Деякі дослідники стверджують, що ОІ проводились на честь свята урожаю. Тому переможці їй нагороджувались оливковою гілкою. Час проведення Ігор – серпень-вересень – ніби підтверджує цю версію. Існує й багато інших міфів і легенд і всі вони тісно пов'язані з героями стародавньої грецької міфології і релігійними святами. Неможливо з достовірністю стверджувати, коли почали проводити спортивні ігри на честь богів і коли ці ігри набули загальноеллінського характеру. Датою початку ОІ Стародавньої Греції прийнято вважати 776 рік до н. е. Терміни проведення ОІ не порушувались навіть тоді, коли країна була втягнута у великі зовнішні війни.

Період загального перемир'я в Елладі продовжувався близько трьох місяців – час необхідний для підготовки атлетів до Ігор і участі у змаганнях, дорогу в Олімпію і назад.

На перших тринадцяти ОІ греки змагалися лише в бігу на один стадій, довжина якого, за сучасними мірками, складала 192,27 м. Цей вид бігу протягом півстоліття був єдиним змаганням на Олімпійському святі еллінів. Стартували бігуни зі спеціальних мармурових плит, в яких були зроблені поглиблення для пальців ніг.

На 14-й Олімпіаді (724 рік до н. е.) у програму додається біг на дві стадії.

Починаючи з 15-х ОІ впроваджується біг на довгі дистанції, довжина яких складала 8, а потім 10, 12, 24 стадій.

Програма ОІ 708 року до н. е. поповнилась пентатлоном, який складався зі стрибків, бігу, метання диску, метання спису або дротика і боротьби. Стрибали греки у висоту і в довжину. А також з гантелями з олова.

З 688 року до н. е. у програму входив і кулачний бій. Лише 8 років пізніше з'явилися добре знайомі героям Гомера змагання на колісницях, упряжених четвіркою коней.

У середині VII ст. до н. е. у програму змагань був включений панкратіон – боротьба, в якій були дозволені будь які прийоми. У середині VI віку до н. е. почали практикувати перегони воїнів у повному озброєнні, яке пізніше обмежили тільки щитом.

Змагання з плавання в програму ОІ не включались, хоча греки були чудовими плавцями, тому що фізична підготовка включала в себе і плавання.

У 632 р. до н. е. до участі в Олімпійських іграх допустили молодь, організувавши для них змагання з бігу і боротьби. Згодом програма Ігор для молоді поповнилась і кулачним боєм. А у 200 р. до н.е. в програму Олімпійських ігор були включені змагання з панкратіону серед хлопчиків, і першим переможцем в таких змаганнях став Фадімос з Єгипту.

Основні види змагань, які включались до програми ОІ:

**Біг** – один із найбільш стародавніх видів змагань. Для занять бігом перш за все відбиралися юнаки, які займалися полюванням або були пастухами, оскільки їхній спосіб життя розвивав якості, необхідні для бігунів. Заняття і змагання проводились на спеціальних майданчиках визначеної довжини, яка вимірювались в стадіях, щоб бігуни мали можливість розвинути швидкість, і достатньої ширини – для участі багатьох атлетів.

Стадій мав довжину 192,27 м і стадієм почали називати й сам майданчик. Лінії старту і фінішу позначалися борознами або чим-небудь іншим. Лише пізніше (приблизно IV ст. до н. е.) ці лінії починають позначати мармуровими плитами і вони стають постійними. Стартові місця розділялися стовпчиками, до яких прикріплялися палиці, що піднімалися і опускалися. До їхніх кінців прив'язувалися мотузки, що тягнулися до стартера. За сигналом стартер різко опускав мотузку, палиці одночасно падали, і атлети починали біг.

Місце кожного бігуна на старті визначалось жеребкуванням. По прямій пробігали один стадій, після повороту бігли у зворотному напрямку, і так всю змагальну дистанцію.

Існували різні види забігів: на 1 стадій, на 2 стадії, на 8-24 стадії, біг озброєних атлетів на 2–4 стадії. Вже в стародавній Олімпії існувала система жеребкування спортсменів. Вони спочатку брали участь у відбіркових турах, переможці яких виступали у фінальних забігах.

**Метання диску** – було видом змагань, який не мав безпосереднього зв'язку з військовою або трудовою практикою. Гомер згадує про змагання з метання диску, яке організував ще Ахілес на честь загиблого Патрокла. Згодом метання диску стало одним із видів п'ятиборства. Диск виробляли з каменю, а потім – зі свинцю або сплавів. Диски мали діаметр від 17 до 32 см, масу від 1,3 до 6,6 кг.

Особливістю техніки метання диску античних атлетів, на відміну від техніки сучасних дискоболів, була відсутність обертальних рухів тіла, які сприяли розвитку великої відцентрової сили. Кидок здійснювався після декількох пробних махових рухів, при стабільному положенні ніг, про що свідчать роботи художників і скульпторів того часу.

**Стрибки у довжину**, як і біг, були одним із найпростіших видів змагань. Як вид п'ятиборства змагання у стрибках розвивались у двох напрямках:

1) з використанням обтяжень (альтерів) вагою від 1,6 до 4,6 кг, які учасник змагань тримав в руках під час стрибка;

2) з використанням музичного супроводу (труби), атлет повинен був продемонструвати гармонію і ритмічність рухів.

Майданчик для розгону мав довжину близько 50 футів і завершувався поперечною балкою для розгону, за якою була яма для приземлення (довжиною 16 м), наповнена матеріалами, які використовувалися для набивки матраців і страхували атлетів від травм.

**Метання спису** – проводились змагання з двох видів метання спису: метання на відстань і метання у ціль. Метання спису на відстань проводилось частіше і було одним із видів п'ятиборства.

Спис був дерев'яним, завдовжки в зріст людини, загострений спереду, але легший, аніж спис воїна. На нього надівали залізний наконечник, щоб центр тяжіння зміщувався на передню частину, що помітно впливало на швидкість польоту і точність попадання в ціль. Для збільшення дальності польоту використовувалося спеціальне пристосування. До центральної частини держака закріплювалася шкіряна стрічка з петлею на кінці, в яку атлет вставляв вказівний і середній пальці, утримуючи держак трьома іншими пальцями. Використання ремня істотно збільшувало амплітуду руху під час кидка і дальність польоту списа.

Змагання з метання спису найімовірніше проводилися на тому ж майданчику, на якому проводилися і змагання з бігу, а лінія старту на біговій доріжці служила відміткою, з якою повинно було здійснюватися метання.

**Боротьба** – входила до п'ятиборства, а також була окремим видом змагань. Змагання проводились з двох видів боротьби:

1) «стоячи», коли переможцем вважався борець, який поклав суперника на пісок тричі;

2) «нижня боротьба», яка велася до тих пір, поки один із спортсменів тричі не прижимав суперника до землі, утримуючи його до вказівки суддів. Поєдинки борців зазвичай проводилися в центрі стадіону, на спеціально відведеному майданчику, який обкопувався і поливався водою. Перед

поєдинком атлети змащували свої тіла маслом для того, щоб їхні тіла були слизькими і незручними для проведення захоплень і прийомів суперником.

Порядок поєдинків визначався результатами жеребкування, яке проводилося приблизно за такою ж схемою, як і при змаганнях в бігу. Поєдинки були не обмежені в часі і могли вестися до повного виснаження одного із суперників.

**Кулачний бій** найімовірніше в програму ОІ був введений у 688 р. до н.е. і одразу набув популярності. Вагові категорії були відсутні, і всі учасники, незалежно від ваги, брали участь в одній групі. Перед поєдинком атлети намотували на руки шкіряні стрічки для фіксації променево-зап'ясткових суглобів і пальців. Такими стрічками користувалися до V ст. до н.е.

У IV ст. до н.е. з'явилася «рукавичка», що являла собою заздалегідь згорнуті стрічки за формою кисті. За часів Римської імперії (II ст. до н.е.) конструкція рукавички була змінена. Її укріплювали залізом і свинцем. Незалежно від того, якими рукавичками користувалися атлети, змінювалися техніка і стиль бою. Так, м'які рукавички вимагали гнучкості, спритності, хорошої техніки; при використанні рукавичок з обтяженнями основна увага приділялася захисту і силі ударів. На відміну від сучасного боксу, в стародавньому кулачному бою не було обмеження тривалості поєдинку. Атлети билися до тих пір, поки один з них не втрачав свідомість або не визнавав своєї поразки, піднявши один або два пальці. Інколи суддя міг призначити короточасний відпочинок. Якщо суддя сумнівався у визначенні переможця, то він приймав рішення, згідно з яким почергово наносилася серія ударів нерухомому супернику. Черговість нанесення таких ударів визначалась жеребкуванням. Атлет, який витримував серію ударів визнавався переможцем. Дуже часто подібні поєдинки мали летальне завершення.

Правилами кулачного бою заборонялося застосовувати прийоми боротьби, наносити удари нижче поясу, використовувати рукавиці, які виготовлені із свинячої шкіри, а також захищати голову бійця товстою шкірою.

**Пентатлон** (п'ятиборство) – змагання, яке складалося з п'яти видів атлетики: стрибок, метання диску і спису, біг, боротьба. Різноманітність видів змагань вимагала від п'ятиборця різнобічної фізичної підготовки і володіння технікою різних видів спорту, що досягалось лише тривалим і наполегливим тренуванням. Особливу популярність цьому виду спорту приносила його прикладна спрямованість, оскільки п'ятиборці в разі війни виявлялися найбільш майстерними бійцями. До появи пентатлону в програмі Ігор Олімпіад всі види змагань, включені до п'ятиборства, були добре відомими і самостійними видами спорту.

**Панкратіон** – старогрецький вид спорту, який поєднував боротьбу і кулачний бій. У панкратіоні існували відповідні правила: атлети не вдягали рукавичок. Дозволялось використовувати усі прийоми, які застосовувались окремо як в боротьбі, так і в кулачному бої. Розрізняли два види панкратіону:

- 1) поєдинок атлетів стоячи;



2) продовження боротьби і після падіння атлетів на землю.

Поєдинки в панкратіоні характеризувалися жорстокістю, дикістю і відсутністю естетики. Цьому сприяли й умови проведення боїв – на земляних майданчиках политих водою, що призводило до падіння суперників, які продовжували бій, качаючись в грязюці.

**Кінні перегони.** Кінний спорт в Стародавній Греції був пристрасною вищих прошарків суспільства, обов'язковою частиною виховання їхньої молоді. Володіння породистими кіньми, розкішними колісницями було ареною суперництва грецької знаті. Звідси й особливий інтерес до різних видів кінних змагань, не доступних широким масам населення.

Елітарність кінного спорту визначалася і тим, що за перемогу в змаганнях нагороджувалися господарі коней і колісниць, а не наїзники і візники, яким, на відміну від інших видів спорту, відводилася технічна роль.

Змагання проводилися з двох видів програми. Однією складовою був біг коней (верхова їзда), а іншою – біг колісниць. Колісниця була низько розташованою платформою з двома колесами. Найбільшою популярністю користувалися два види колісниць: з двома кіньми (римська двоколісна колісниця) та з чотирма кіньми (квадрига).

Серед всіх видів кінних змагань найбільшою популярністю користувалися змагання колісниць, результати яких були непередбачувані через небезпеку, що підстерігала учасників. Це робило змагання захопливими, цікавими, видовищними і, природно, привабливими для глядачів. Перегони (верхова їзда) були менш популярними, оскільки вони рідко закінчувалися трагічно, а результати часто були передбаченими.

**Стрільба з лука.** Як зброя лук мало цінувався стародавніми греками. І лише з IV ст. до н.е. стрільба з лука почала набувати популярності. Цьому сприяли і показові виступи воїнів, що регулярно проводилися. Надалі стрільбу з лука включали до системи фізичної і військової підготовки хлопців.

**Фехтування.** На відміну від сучасного фехтування, у Стародавній Греції застосовувалися важкі види зброї: спис, спада (короткий меч) та ін. Тому під час виступів атлети були вимушені для захисту від ударів одягатися в спеціальну форму: шлем, панцир і лати. Застосовувалися також щити різної форми (круглі, прямокутні).

**Виступи факелоносців.** У церемонії відкриття змагань брали участь атлети, що несуть факели. Об'єднані в групи, вони повинні були пробігти відстань від 800 до 2500 м, стежачи, щоб при цьому полум'я не згасло. Інколи такі виступи проводилися верхи на конях.

**Гімнастика і рухливі ігри.** У Стародавній Греції гімнастикою називалася система різних вправ, метою яких був фізичний розвиток, часто використовували м'яч, виготовлений з тканини і шкіри. Так з'явилися рухливі ігри, що завоювали популярність у греків.

**Плавання.** Для плавальної підготовки використовувалися спеціально побудовані прямокутні ванни, наповнені водою (прототип сучасного басейну). При розкопках в Олімпії були виявлені два таких басейни. Один з

них мав розміри: довжина – 4,19 м, ширина – 3,02 м і глибина – 1,39 м; інший – відповідно, 24 м, 16 м і 1,6 м. Можливо, менший басейн служив для відпрацювання рухів плавця, великий – безпосередньо для плавання.

Великою популярністю у стародавніх греків користувалися змагання в «швидкості човнів» (веслування). Відомо, що до початку I ст. до н.е. в змаганнях брали участь великі човни (галери) з великою кількістю веслярів. Надалі використовувалися менші човни, куди один за іншим сідали від 3 до 8 веслярів. Найбільшої популярності веслування як вигляд змагань отримала в Афінах.

Ігри перших 24 Олімпіад (684–116 рр. до н.е.) включали 6 видів змагань і проводились протягом одного дня. Починаючи з Ігор 25-ї олімпіади, до програми яких були включені перегони на колісницях, змагання почали проводитися протягом двох днів. Поступово кількість видів змагань була доведена до 20, а їхня тривалість – до 5 днів.

**Перший день** – день відкриття Олімпіади. Церемонія відкриття була простою, але величною. Чотири рази звучала труба і повідомлялося про початок змагань. Проводилась реєстрація і жеребкування учасників у різних видах спорту. Учасники змагань (а також тренери і судді) давали клятву Зевсу Олімпійському, що не допустять нечесних прийомів боротьби, будуть дотримуватися регламенту Олімпіади. Потім починався парад учасників, під час якого глашатай сповіщав глядачам деякі дані про спортсменів (ім'я, місцевість, з якої він прибув, чим займається та ін.).

**Другий день** розпочинався урочистою церемонією. Після цього герольд оголошував змагання відкритими. У цей день першість виборювали лише юні атлети. Першим видом був біг на стадій. Після серії попередніх забігів проводився фінальний. Наступними були змагання в боротьбі, кулачному бою і панкратіоні.

**Третій день** – великий день Олімпіади. Центральною спортивною подією були кінні змагання і пентатлон – найбільш престижні і популярні види. Спершу проводилися кінні змагання, а в другій половині дня – змагання з дисциплін пентатлону.

**Четвертий день** починався з відвідування храму Зевса усіма учасниками ОІ. Програма змагань цього дня включала біг, боротьбу, кулачний бій і панкратіон.

**П'ятий день** як і перший починався з возвеличення богів. Переможці змагань збиралися біля храму з пальмовими гілками в руках. Після цього розпочиналася церемонія нагородження переможців. Герольд називав імена переможців і міста, з яких вони прибули. Найстарший зі суддів коронував олімпіоніків вінком.

### **3.5 Проблеми сучасного розвитку міжнародного спортивного руху**

Незважаючи на неабиякий міжнародний авторитет і впливи, перед спортивним рухом періодично виникають проблеми, які, у разі їх

несвоєчасного або непрофесійного розв'язання можуть набути загрозливих тенденцій.

Деякі з таких проблем постійно перебувають у полі зору фахівців, спортивних організацій, громадськості. Їх розв'язують або принаймні намагаються. До таких належить **проблема комерціалізації спорту**. МОК десятиліттями вів безуспішну боротьбу проти комерціалізації спорту, яка завершилася практично відмовою від протистояння комерційному тиску. Чимало міжнародних спортивних організацій самі ведуть комерційну діяльність, а доходи МОК (найперше від реклами) є фантастичними. Звинувачення ж МОКу в колосальних витратах на здійснення різних проектів відхиляються самим МОКом їхньою доцільністю. Матеріальні позиції МОК унаслідок співпраці із обмеженою кількістю наймогутніших у світі компаній ніколи не були такими міцними як нині. Щораз тривожнішими є повідомлення, що деякі з рішень спортивних організацій вмотивовані не інтересами спортсменів, а приймаються на угоду рекламних фірм (про формування програми змагань, час проведення тощо).

**Проблема надмірної політизації спорту** є ще однією з найпомітніших, яка вже не раз загрожувала основам олімпійського руху. Вона походить від того, що існуючі в світі авторитарні режими охоче вдаються до послуг олімпійського спорту, щоб задекларувати міжнародній громадськості про свої політичні успіхи в керуванні країною.

Експлуатуючи нормальне почуття патріотизму своїх громадян, правлячі верхи диктаторських режимів голосять про «переваги», які буцімто несе їхня влада, безпідставно трактуючи спортивний успіх на міжнародних змаганнях як аргумент авангардності держави. Вперше так вчинив Адольф Гітлер під час проведення Ігор XI Олімпіади 1936 року в Берліні. Але особливо цим користувалися і донині користуються комуністичні диктатори: радянські, німецькі, кубинські, китайські, північно-корейські, румунські та інші. Ганебним епізодом в історії спорту був організований Компартією СРСР бойкот Ігор XXIII Олімпіади у Лос-Анджелесі (США), який мав «провчити» американців за неучасть у Московській Олімпіаді на знак протесту проти початку війни СРСР з Афганістаном.

Ігри «Дружба-84», задумані як альтернатива Іграм XXIII Олімпіади, були не чим іншим, як спортивно-політичним шоу, що мало винагородити спортсменів «соцтабору» за «добровільну» відмову від участі в справжній Олімпіаді. Проте премії і похвали ніяк не компенсували провідним спортсменам СРСР (в т.ч. і українським) втрату шансу стати олімпійцями і олімпійськими чемпіонами.

Політичний тиск на МОК подекуди бував таким сильним, що останній йде навіть на порушення власної Хартії. Так, готуючись до Олімпіади в Сеулі, МОК готовий був, в угоду войовничому комунофашизму Кім Ір Сена, віддати проведення частини олімпійської програми Корейській народно-

демократичній республіці, хоча олімпійською Хартією не передбачалося до- ручати право на проведення Ігор одразу двом державам.

Відмовивши Україні в участі окремою командою, МОК водночас на- дав право на самостійну участь в Іграх командам Хорватії та Словенії, які тільки утверджували свою державну незалежність. Жорстке обмеження і консервація програм олімпіад може призвести до утворення альтернативної щодо МОК організації. Разом з тим постійне розширення програми і збіль- шення кількості учасників зробить Олімпійські ігри занадто громіздкими, перевантаженими, подекуди важко керованими й такими, що можуть розпа- стися на окремі спортивні події.

**Гігантизм Олімпійських ігор** – також одна з найбільших загроз для олімпійського руху. Членство в МОК щораз нових представників (а цей про- цес ще матиме місце доволі довго) давно порушив моральний постулат початкового періоду сучасного олімпійського руху: головне не перемога, го- ловне – участь.

Тепер в багатьох олімпійських видах спорту проводяться попередні змагання або встановлюються контрольні нормативи (кваліфікаційні), які є своєрідним допуском на олімпійські арени. Чималий тиск відчуває МОК з боку «некласичних» видів спорту. Федерації з неолімпійських видів спорту вимагають включення їх у програму олімпійських змагань, а олімпійські фе- дерації – розширення програми з видів спорту, які вони представляють.

**Альтернативні міжнародні змагання** також з часом можуть бути за- грозою для нині монолітного олімпійського руху. За своєю популярністю і впливом вони вже нині здатні конкурувати з Олімпійськими іграми. Напри- клад, маловідомі для нас, європейців, Азійські Ігри вже нині для китайців є мірилом міжнародних успіхів і престижу китайського спорту.

### 3.6 Література

#### Основна

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізи- чне виховання і спорт» : підручник. – Харків : ОВС, 2005. – С. 21–30.
2. Жданова О. М. Управління фізичною культурою : навчальний посі- бник для фізкультурних вузів. – Львів, 1996. – С. 115–125.
3. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : навч. посібник. – Харків : ОВС, 2003. – 160 с.

#### Додаткова

1. Волошин А. П., Ксендзенко Ф. М. У Олимпийской черты. – К., 1988. – 400 с.

2. 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. : 24.00.02 / Волинський держ. універ. ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 16 с.
3. Гуськов С. И. Государство и спорт (о государственной политике зарубежных стран в области физического воспитания и спорта). – Москва : Физкультура и спорт, 1996. – 176 с.
4. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку Національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи. – Л. : Українські технології, 2004. – 176 с.
5. Зайдовий Ю. Особливості входження України в міжнародний олімпійський рух (на прикладі участі в Іграх XXV Олімпіади 1992 року) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х.–Л. : ХДАДМ (ХХПІ), 2003. – № 15. – С. 159–163.
6. Кулик Я. Л., Костюк С. А., Петренко М. І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. – Вінниця: Логос, 1997. – 133с.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта : пер. с венгерского. – Москва : Радуга, 1982. – 399 с.
8. Мічуда Ю. П. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту : навчальний посібник. – К. : Олімпійська література, 1995. – 152 с.
9. Олимова В. Люди и игры: У истоков современного спорта : пер. с чешского. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 249 с.
10. Платонов В. Н., Гуськов С. И. Олимпийский спорт : в 2 т. – К. : Олимпийская литература, 1994. – Кн. 1. – 496 с. ; кн. 2. – 480 с.
11. Профессиональный спорт / под общ. ред. С. И. Гуськова, В. Н. Платонова. – К. : Олімпійська література, 2000. – 391 с.
12. Романов А. О. Международное спортивное движение. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 255 с.

### 3.7 Дидактичне тестування. Тема 3. Міжнародний спортивний рух

Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. Укажіть, як довго тривали перші Олімпійські ігри у Стародавній Греції:

- а) 1 день;
- б) 3 дні;
- в) 1 місяць;
- г) 5 днів.

2. Укажіть, який вид спорту ніколи не входив до програми Олімпійських ігор Стародавньої Греції:

- а) боротьба;
- б) плавання;
- в) метання списа;
- г) біг.

3. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху:

- а) Вільям Брукс;
- б) П'єр де Кубертен;
- в) Анрі-Мартін Дідон;
- г) Деметріус Вікелас.

4. З ініціативи П'єра де Кубертена 23 червня 1894 р. у Парижі (Франція) відбувся Міжнародний атлетичний конгрес. Укажіть, який орган було створено на конгресі:

- а) Союз атлетів;
- б) Олімпійська рада;
- в) Міжнародний олімпійський комітет;
- г) Союз атлетичних товариств.

5. Укажіть, де було створено Міжнародний олімпійський комітет:

- а) у Парижі (Франція);
- б) в Афінах (Греція);
- в) у Лозанні (Швейцарія);
- г) в Олімпії (Олімпія).

6. Укажіть, що символізують олімпійські кільця:

- а) об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів і зустріч атлетів усього світу на Олімпійських іграх;
- б) об'єднання країн-засновниць Олімпійських ігор;
- в) об'єднання найсильніших країн світу;
- г) об'єднання національних олімпійських комітетів країн – лідерів олімпійського руху.

7. Укажіть, коли були проведені перші Олімпійські ігри сучасності:

- а) 1896;
- б) 1894;
- в) 1900.

8. *Укажіть, кого було обрано першим президентом Міжнародного олімпійського комітету:*

- а) П'єра де Кубертена;
- б) Деметріуса Вікеласа;
- в) Віктора Балька;
- г) Ференца Кеменя.

9. *Укажіть, коли і де Міжнародний олімпійський комітет офіційно затвердив олімпійський гімн:*

- а) 1958 р., Токіо;
- б) 1896 р., Афіни;
- в) 1894 р., Париж;
- г) 1936 р., Берлін.

10. *Укажіть проблеми сучасного розвитку міжнародного спортивного руху:*

- а) комерціаналізація;
- б) політизація;
- в) гігантизм;
- г) допінг.

## ЛЕКЦІЯ 4. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИЙ РУХ В УКРАЇНІ

### План

- 4.1 Фізичне виховання за часів Київської Русі.
- 4.2 Фізична культура у період Козаччини.
- 4.3 Традиції українського спорту.
- 4.4 Внесок українців в Олімпійський рух.
- 4.5 Сучасні досягнення та проблеми українського спорту.
- 4.6 Література.
- 4.7 Дидактичне тестування. Тема 4 Фізкультурно-спортивний рух в Україні.

### 4.1 Фізичне виховання за часів Київської Русі

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

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

На межі IX–X століть навколо Київської землі утворилося державне об'єднання – Київська Русь. Тут ще з часів військової демократії збереглися звичаї виховання дітей, продовжили побутування обряди і ритуали, що склали певну систему підготовки людини до праці та виконання військових обов'язків. У Київській Русі стала побутувати вікова диференціація молоді, покладена в основу народної фізичної культури:

- у три роки хлопця саджають на коня, і цей обряд назвали «постриги». Цей ритуал князь Ігор здійснив у трирічному віці, а у сім – був на навчанні у Новгороді-Сіверському;

- у сім років хлопчик переходить від материнського виховання під нагляд чоловіків (батька або старійшин роду); починається навчання грамоти, стрільби з лука, володіння списом, арканом, їзди верхи;



- у 12 років хлопчик вважається напівдорослим юнаком, і до його навчання залучають «військові хитрощі»;

- у 17-річному віці юнак вважався дорослим і змужнілим.

У кожній віковій групі здійснювалась певна підготовка і завершувалась «ініціацією» (посвятою в наступну). Таким чином, до військового життя (хоч постійної армії ще не існувало) готували з дитинства. На початку IX століття в Київській Русі зароджується професійна військова організація «Дружина князя», що складалась із трьох підрозділів: а) найбільш знатні, досвідчені воїни – верхівка княжої влади; б) молоді вояки, «отроки»; в) власне воїни хоробрі, що аж до половини XI століття були головною військовою силою.

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

фізичне виховання в родині (сім'ї);

військово-фізичне виховання в побуті;

військово-фізичне виховання у княжому війську;

військово-фізичне виховання у культових і навчальних закладах (церкви, монастирі, школи...).

Найпоширенішими засобами цієї підготовки були:

а) народні рухливі ігри та забави;

б) народні танці;

в) національні види боротьби;

г) фізичні вправи змагального характеру (дужання, ристалища);

д) полювання;

є) військові походи.

Значно вплинули на розвиток елементів фізичної культури спеціально організовані товариства стрільців із лука, фехтувальні школи, організовані в Києві, Новгороді та інших населених пунктах Київської Русі. Навчання в них сприяло формуванню військового мистецтва дружинників.

## 4.2 Фізична культура у період Козаччини

Унаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських та литовських загарбників, а також утечі селян і міської бідноти з Галичини, Волині, Поділля, Полісся, Побережжя від феодального, національного і релігійного гніту виникло вільне озброєне населення – козацтво.

З перших років свого існування Запорізька Січ вела безперервну збройну боротьбу із загарбниками. Такі специфічні умови призвели до того, що запорізьке козацтво в короткий історичний термін виробило одну з найефективніших на той час систему військово-фізичної підготовки воїнів.

У першій половині XVII століття козацтво піднялось до рівня кращих європейських армій, а своєю активною наступальною тактикою переважало

феодалні армії Європи. Запорізьку піхоту вважали найкращою в Європі, вона уславилась штурмами фортець та своєрідною тактикою оборонних дій у таборі. Кіннота була менш численною, але відзначалась військовою майстерністю.

Переважну більшість запорізького воїнства склали прості українські селяни, що не мали військового досвіду. Для ефективного поповнення воїнства необхідний був процес постійного військово-фізичного виховання всього народу.

У козацький період у школах існувало безліч народних звичаїв, котрі формували побут школярів і обов'язковим елементом мали змагальні фізичні вправи та рухливі ігри, цікаво і насичено проходили так звані свята переходу учня з одного класу до наступного.

Січові, старшинські і козацькі школи, стоячи на глибокій національній основі, були своєрідним військово-освітнянським навчально-виховним закладом, де реалізувалась прогресивна ідея гармонійного розвитку особистості. У військово-фізичній підготовці козаки домагались гармонійного розвитку фізичних здібностей, вдосконалення життєво важливих навичок у плаванні, бігу, їзді верхи тощо, майстерного володіння видами зброї.

Значною повагою користувалась фізична досконалість козака. Часто за прояв фізичних якостей його називали почесним прізвиськом, наприклад Іван Підкова, який міг зігнути 5 підков одну за одною. Аналіз історичних матеріалів дає підстави стверджувати, що в Запорізькій Січі функціонувала система фізичного виховання, основу якої склали віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер. Військово-фізична підготовка запоріжців виступала як системно завершена педагогічна структура, яку складали такі компоненти:

а) початковий відбір, де переважає рівень розвитку фізичних і моральних якостей;

б) традиційно народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування водою, сон на повітрі, поміркованість харчування, пости тощо);

в) національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (герці, народні види боротьби, двобої навкулачки тощо).

### **4.3 Традиції українського спорту**

12 квітня 2017 року Верховна Рада України на пленарному засіданні підтримала внесення змін до закону «Про фізичну культуру і спорт» (№ 5324) щодо визнання національних видів спорту. За прийняття законопроекту за основу проголосували 229 народних депутатів, повідомляє Урядовий портал. Відтепер в Україні на законодавчому рівні будуть визнані національні види спорту, які за роки незалежності почали відроджуватись і

розвиватися, які зросли з українських традицій та становлять великий пласт національної фізичної культури і спорту.

Серед них є й відновлені види, засновані на вікових народних традиціях, такі як бойовий гопак, спас, рукопашний бій, рукопаш гопак, хортинг тощо.

Бойовий гопак – українське бойове мистецтво, відтворене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина Володимира Пилата.

У Бойовому гопаку відпрацьована навчально-виховна система, в якій утверджено сім рівнів майстерності і чотири напрямки розвитку. Перші три рівні майстерності учнівські: «Жовтяк», «Сокіл» і «Яструб» (які відповідають III, II та I спортивним розрядам єдиної кваліфікаційної системи України), проміжний – «Джура» (відповідає кандидату в майстри спорту єдиної кваліфікаційної системи України) та мистецькі – «Козак», «Характерник» і «Волхв» (які відповідають званням майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу та заслужений майстер спорту).

«Волхв» є найвищим ступенем, де відбувається перехід від чистої фізичної роботи в площину розумової боротьби, духовної та енергетичних практик. Раніше «Волхвами» називали поважних мудрійшин, людей із надздібностями. Ходили легенди, що вони володіли навичками левітації, телекінезу, екстрасенсорними здібностями, а деякі вважали, що вони можуть перетворюватись на звірів, частіше за все – вовків.

Бойовий хортинг – вид спортивних єдиноборств, створений в Україні. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій. Засновники цього виду спортивного єдиноборства пояснюють, що слово «хортинг» походить від назви острова Хортиця, де розташовувалася Запорізька Січ.

Козацький хортинг є національним професійно-прикладним спортом, в якому акумульовано бойові традиції українського народу та напрацювання в галузі національного бойового мистецтва «хортинг». Поліцейський хортинг являє собою систему окремих розділів спортивних єдиноборств, притаманних лише цьому виду спорту, що надає йому характеру яскравої індивідуальності та неповторності.

Спас – це українське бойове мистецтво. Перша письмова згадка про спас – журнал «Техника молодежи» № 2 за 1989 рік. Саме в цьому номері було надруковано статтю (лист) Леоніда Петровича Безклубого «Интерес моей мысли». У ній автор розповідає про те, як його дід навчав козацькому бойовому мистецтву. Навчання відбувалося в ігровій формі до тих пір, доки тіло не «заграє», тобто відчує та сприйме той чи інший рух.

Бойовий спас. Як розповідав згодом Леонід Петрович, деякі слова звідти були викреслені. Таким чином, цензура прибрала інформацію зокрема про те, що спас – це бойове мистецтво українських козаків.

Наразі існує кілька пояснень терміну «спас»:

Спас – це те, що спасає тебе у житті (згідно з переказом діда О. Л. Притули);

- це бойовий припас українського народу;
- від Христа-Спасителя;
- від богів-Спасів (дохристиянських);
- бойове мистецтво козацьких розвідників (пластунів).

Кажуть, що спас відомий від княжих часів, був досить поширений серед запорозьких козаків. А точніше, серед козацьких розвідників – пластунів. Така версія підтверджується тим, що технічний арсенал є скудним. Уся ударна техніка та прийоми передбачають максимально швидко нейтралізацію супротивника. Існує вислів: «Спас» – це швидкоплинний бій на знищення». Задачею розвідника є непомітно прийти, тихо і непомітно зробити свою справу і так само тихо і непомітно піти. Якщо розвідник вступає у бій, то він повинен завершитися до того, як супротивник зможе видати якийсь звук. Саме з цих міркувань будувалася техніка бою пластунів.

Ще однією особливістю спасу є техніка, яка називається «гойдок». Вона є руховою базою цього бойового мистецтва. На неї накладається вся ударна та кидкова техніка. Задачею гойдка є максимально швидке зближення з супротивником із одночасним відходом з лінії атаки та заходом супротивнику в бік чи за спину. Ключовим у виконанні гойдка є «червона пляма» – дистанція початку гойдка. Вона вимірюється не довжиною, а відчуттям. Червона пляма – це дистанція, з якої супротивник до бійця не дістане, а останній до нього дотягнеться.

#### **4.4 Сучасні досягнення та проблеми українського спорту**

Після Другої світової війни посилено спортивні контакти із Заходом, розгорнуто масовий фізкультурний рух, підвищено рівень спортивної майстерності. У зв'язку з цим посилюється і фізкультурний рух в УРСР.

Фізична культура в Україні є часткою загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Практика свідчить, що фізична культура, до складу якої входять фізичне виховання, спорт та фізична рекреація, є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Спорт як органічна частина фізичної культури є сферою діяльності людей, виявлення та уніфікованого порівняння у змаганні їхніх досягнень у певних видах фізичних вправ. У той же час спорт є часткою міжнародного спілкування, дає можливість демонстрації досягнень суспільства у цій сфері

діяльності, сприяє утвердженню гуманістичних цінностей та спортивного авторитету України у світовому співтоваристві.

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні, як і в кожній країні світу, обумовлений потребами суспільства, рівнем соціально-економічного розвитку, станом освіти, науки, культури, традицій та ін. Формування основ державної програми розвитку фізичної культури в Україні відбувалося з урахуванням радянської системи фізичного виховання і спорту, яка постійно реформувалася, та традицій українського народу.

У 1991 році відбулося становлення державності України – Верховна Рада УРСР 24 серпня проголосила Україну незалежною демократичною державою.

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

- глибокою економічною кризою, обумовленою переходом на нові форми економічного господарювання (з державної форми власності на приватну):

- стрімким спадом виробництва у промисловості та аграрному секторі;  
- суттєвим зниженням державного фінансування сфери фізичної культури і спорту;

- значним зниженням рівня життя населення;

- порушенням екологічної рівноваги:

- різким погіршенням фізичного розвитку людей і рівня їхнього здоров'я, скороченням тривалості життя.

З 1991 до 1998 р. кількість підприємств, організацій та установ, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу, зменшилася на 15,5 тисяч одиниць, а кількість робітників, залучених до цього процесу, – більше як на 1 млн. людей, тобто на 56 відсотків, інструкторів зі спорту, що працювали у виробничих колективах, – на 5,7 тис. чоловік. Лише 13 відсотків трудових колективів мали спеціалістів, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу. Це призвело до різкого погіршення рекреації, фізичного та психічного стану працездатної частини населення і проявилось у значному зростанні серцево-судинних, онкологічних, психічних та інших захворювань, зумовило посилення тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії.

Згортання цієї роботи негативно позначилося на стані здоров'я дітей та підлітків: майже 90 % дітей, учнів і студентів мали відхилення у здоров'ї, 50 % – незадовільну фізичну підготовку що призвело до посилення антисоціальних проявів – майже кожний десятий злочин в Україні здійснювався підлітками – і на 60 % збільшилася кількість неповнолітніх, що вживали наркотики.

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

Упродовж вікової історії на території сучасної України залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. За часів палеоліту виник рід як форма колективного співжиття людей, сформувались основи релігійних вірувань, первісного мистецтва тощо. Важливу роль тут відіграло фізичне виховання. Під час формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички та якості. За козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки та ін. сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Значну роль у цьому процесі відігравали віковічні традиції, серед яких слід відмітити звичаї відповідальності батьків за виховання дітей, особливо юнаків.

Отож фізичне виховання в Україні, що має тисячолітню історію, розвивалося нерівномірно й залежало від багатьох політичних, економічних і географічних умов. Творче використання цієї народної скарбниці в сучасних умовах має велике виховне, освітнє та оздоровче значення.

Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року визначає певні проблеми. Пріоритетом реалізації державної політики є впровадження в Україні європейських стандартів життя. На сучасному етапі розвитку України виникає потреба у розв'язанні таких проблем:

- складне соціально-економічне становище українського суспільства; демографічна криза, що зумовлена зменшенням кількості населення України з 51,4 мільйона у 1994 році до 42,9 мільйона у 2014 році;
- знецінення моральних та патріотичних переконань громадян України у зв'язку з пропагандою жорстокості, насильства, зокрема через засоби масової інформації;
- погіршення стану здоров'я населення через прогресуючі хронічні хвороби серця, гіпертонію, неврози, артрити, ожиріння тощо, що призвело до збільшення на 40 відсотків порівняно з 2007 роком кількості осіб, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;
- невідповідність вимогам сучасності та світовим стандартам ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, зокрема організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного;
- відсутність сталих традицій та мотивації до фізичного виховання і масового спорту як важливого фактора фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і збільшення його тривалості.

Для аналізу причин виникнення проблеми та обґрунтування необхідності їх розв'язання застосовувався програмний метод. Основні причини виникнення проблем, пов'язаних із кризовою ситуацією у сфері фізичної культури і спорту, характеризуються такими факторами:

- знецінення традиційних моральних цінностей з причини пропаганди жорстокості, насильства, зокрема через засоби масової інформації, що негативно впливає на патріотичні переконання громадян України;
- обмежена рухова активність, нераціональне та незбалансоване харчування, асоціальна поведінка у суспільстві;
- невідповідність матеріально-технічної бази для забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності потребам населення за місцем проживання, роботи та в місцях масового відпочинку, у тому числі в сільській місцевості, зокрема осіб з обмеженими фізичними можливостями;
- низький рівень ресурсного забезпечення дитячо-юнацького та резервного спорту;
- відсутність спортивної інфраструктури, спроможної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб, зокрема осіб з обмеженими фізичними можливостями;
- невідповідність більшості баз олімпійської, паралімпійської та дефлімпійської підготовки європейським та світовим стандартам;
- недостатній рівень забезпечення спортивним інвентарем та обладнанням навчальних закладів;
- нездатність вітчизняних виробників задовольнити попит населення у спортивному обладнанні та інвентарі та конкурувати з іноземними виробниками;
- низький рівень проведення засобами масової інформації інформаційно-роз'яснювальної роботи серед населення щодо усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення батьків до виховання своїх дітей та відсутність ефективної системи стимулювання населення до збереження здоров'я;
- низький рівень престижності професій у сфері фізичної культури і спорту, матеріального заохочення працівників цієї сфери;
- низький рівень медичного та медико-біологічного забезпечення осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, та медико-біологічного забезпечення підготовки спортсменів вищої категорії;
- недостатній обсяг бюджетного фінансування та неефективне залучення позабюджетних коштів;
- відсутність механізму інвестування у розвиток і популяризацію масового спорту;
- регуляторні функції з боку держави, що суперечить законодавчій базі та практиці діяльності європейських спортивних організацій.

## 4.5 Література

### Основна

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : підручник. – Харків: ОВС, 2005. – С. 30–46.
2. Олейник Н. А., Грот Ю. И. История физической культуры и спорта на Харьковщине (1874–1950). – Х. : ХДАФК, 2002. – 376 с.
3. Олійник М. О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні. – Харків : ХДАФК, 2003. – 172 с.
4. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : навч. посібник. – Харків : ОВС, 2003. – 160 с.

### Додаткова

1. Вацеба О. М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
2. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак. – Л. : Ліга-Прес, 2003. – 152 с.
3. Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. – Тернопіль : Астон, 2001. – 404 с.
4. Волошин А. П., Ксендзенко Ф. М. У Олимпийской черты. – К., 1988. – 400 с.
5. Гречанюк О. О. Фізична культура Північного Причорномор'я в античний період (VI ст. до н.е. – IV ст. н.е.) : автореф. дис... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02 / Волинський держ. універ. ім. Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 16 с.
6. Грот Ю. И., Александров Ю. В. «Динамо» – люди, годы, факты. – Харьков : ХаДИФК, 2001. – 388 с.
7. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. – Луцьк, 2004. – 192 с.
8. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку Національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи. – Л. : Українські технології, 2004. – 176 с.
9. Золоті сторінки олімпійського спорту України / за ред. І. Н. Федоренка. – К. : Олімпійська література, 2000. – 192 с.
10. Козій Ю. С. Організований спортивний рух в українській діаспорі США і Канади : матеріали для лекцій з історії фізичної культури. – Львів, 2000. – 26 с.
11. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олимпийском спорте. – 1998. – № 1. – С. 5–12.
12. Кулик Я. Л., Костюк С. А., Петренко М. І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. – Вінниця : Логос, 1997. – 133 с.
13. Кулик В. В. Від всеобучу до світових рекордів. – К. : Здоров'я, 1971. – 183 с.



14. На олімпійських хвилях : довідник УСЦАК (1981–1996) / укладач О. Твардовський. – Ньюарк (США), 1997. – 142 с.
15. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
16. Нога О. П. Світ львівського спорту 1900–1939 рр. Спортдосягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво. – Л. : Українські технології, 2004. – 784 с.
17. Олейник Н. А. От ГИФКУ до первой в Украине Харьковской государственной Академии физической культуры (к 25-летию возрождения харьковского спортивного вуза) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : 36. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2004. – № 15. – С. 221–228.
18. Олімпійська хартія: Міжнародний олімпійський комітет. Перше офіційне видання / Переклад В. Кулика, В. Геращенко, В. Снегірьова. – К. : Олімпійська література, 1999. – 96 с.
19. Платонов В. Н., Гуськов С. И. Олимпийский спорт : в 2-х т. – К. : Олимпийская литература, 1994. – Кн. 1. – 496 с. ; кн. 2. – 480 с.
20. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців. – Львів, 1995. – 254 с.

#### **4.6 Дидактичне тестування. Тема 4. Фізкультурно-спортивний рух в Україні**

Виберіть вірну відповідь і запишіть:

*1. Хто з українців був серед піонерів відродження сучасного олімпійського руху:*

- а) Олексій Бутовський;
- б) Віктор Чукарін;
- в) Сергій Бубка;
- г) Роман Дашкевич?

*2. Яка організація має виключне право представляти Україну на іграх Олімпіад, зимових Олімпійських іграх:*

- а) Адміністрація Президента України;
- б) Національний олімпійський комітет України;
- в) Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту;
- г) Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України?

*3. Хто був першим президентом Національного Олімпійського комітету України:*

- а) Володимир Кличко;
- б) Валерій Борзов;
- в) Сергій Бубка;
- г) Сергій Петренко?

4. Хто нині очолює Міжнародний Олімпійський Комітет:

- а) Жак Рогге;
- б) Євері Брендейдж;
- в) Хуан Антоніо Самаранч;
- г) Зігфрід Едстрем?

5. Коли збірна України дебютувала в Олімпійських Іграх самостійною командою:

- а) 1992 рік, Барселона;
- б) 1952 рік, Хельсінкі;
- в) 2008 рік, Пекін;
- г) 1994 рік, Ліллегаммер?

6. Хто зі спортивних діячів України є сьогодні членом Міжнародного Олімпійського комітету:

- а) Яна Клочкова;
- б) Ліля Подкопаєва;
- в) Віталій Кличко;
- г) Сергій Бубка?

7. Хто нині очолює Національний Олімпійський комітет України:

- а) Юрій Павленко;
- б) Валерій Борзов;
- в) Сергій Бубка;
- г) Володимир Кличко?

8. Хто очолював Національний Олімпійський комітет України у 2002–2005 роки:

- а) Іван Федоренко;
- б) Валерій Борзов;
- в) Сергій Бубка;
- г) Віктор Янукович?

9. Які Олімпійські Ігри бойкотував СРСР:

- а) Ігри XV Олімпіади у Хельсінкі;
- б) Ігри XXI Олімпіади у Монреалі;
- в) Ігри XVII Олімпіади у Римі;
- г) Ігри XXIII Олімпіади у Лос-Анджелесі?

10. Яка громадська організація керує розвитком окремого виду спорту в Україні:

- а) суддівська колегія;
- б) студентська спортивна спілка;
- в) спортивна федерація;
- г) Вища Рада спорту?

## ЛЕКЦІЯ 5. ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### План

5.1 Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

5.2 Визначальні принципи Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

5.3 Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

5.4 Єдина спортивна класифікація України. Положення про Всеукраїнський центр здоров'я населення «Спорт для всіх». Положення про державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України.

5.5 Література.

5.6 Дидактичне тестування. Тема 5. Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури.

### 5.1 Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні

Законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури здійснюється Конституцією України, Законом України «Про фізичну культуру і спорт» та іншими законодавчими актами України (табл. 5.1), а також міжнародними угодами та статутами міжнародних спортивних організацій.

*Таблиця 5.1 – Закони і підзаконні акти, які регулюють діяльність у галузі фізичного виховання і спорту*

№ з/п	Закони, підзаконні акти	Дата прийняття	Чинна редакція
1	2	3	4
1	Конституція України	Закон від 28.06.1996 №254к/96-ВР	Редакція від 01.01.2006
2	Закон України «Про фізичну культуру і спорт»	Закон від 24.12.1993 № 3808-ХІІ	15 травня 2007 р. № 1021-V
3	Закон України «Про туризм»	Закон від 15.09.1995 № 324/95-ВР	13 квітня 2007р. № 929-V
4	Закон України «Про освіту»	Закон від 26.03 1996 року, № 100/96-ВР	Редакція від 15.05.2007
5	Закон України «Про дошкільну освіту»	Закон від 11.07.2001 № 628-ІІІ	Редакція від 28.03.2007

Продовження таблиці 5.1

1	2	3	4
6	Закон України «Про загальну середню освіту»	Закон від 13.05.1999 № 651-ХІV	Редакція від 01.07.2007
7	Закон України «Про професійно-технічну освіту»	Закон від 10.02.1998 № 103/98-ВР	Редакція від 01.07.2007
8	Закон України «Про позашкільну освіту»	Закон від 22.06.2000 № 1841-ІІІ	Редакція від 01.07.2006
9	Закон України «Про вищу освіту»	Закон від 17.01.2002 № 2984-ІІІ	Редакція від 12.01.2007

## 5.2 Визначальні принципи Закону України «Про фізичну культуру і спорт»

24 грудня 1993 року Верховна Рада прийняла Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який визначив загальні правові, соціальні, економічні й організаційні основи фізичної культури і спорту, участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій у зміцненні здоров'я громадян, досягненні високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури. Законом гарантуються права громадян на заняттях фізичною культурою і спортом, визначаються і характеризуються сфери та напрямки впровадження фізичної культури.

*Під принципами в теорії фізичного виховання розуміють теоретичні положення, що відображають закономірності всебічного розвитку особистості, виховання, навчання та розвитку рухових здібностей.*

Принципи за спрямованістю класифікуються на: *загальні, виховання, навчання та розвитку рухових здібностей.*

Загальні принципи визначають напрямок виховного процесу в суспільстві і виконують його соціальне замовлення.

Основними принципами фізичного виховання є:

1. *Принцип національного виховання.* Національне виховання передбачає **етнізацію**, тобто наповнення його національним змістом, формами, спрямованими на формування національної самосвідомості громадянина, характеру, почуття національної гідності, етнічної причетності до свого народу.

2. *Принцип гуманістичної орієнтації.* Не допускається застосування таких засобів, методів, форм занять, що принижують гідність особистості чи приносять шкоду здоров'ю.

3. *Принцип пріоритету потреб, мотивів й інтересів особистості* припускає побудову системи фізичного виховання в цілому й окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей.

4. *Принцип усебічного розвитку особистості* припускає оптимальне сполучення фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості. Тобто педагогічний процес повинен забезпечувати комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних і естетичних основ особистості.

5. *Принцип оздоровчої спрямованості* припускає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення належних норм фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я.

6. *Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей* передбачає раціональне сполучення засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, у побуті і під час дозвілля і відпочинку населення.

#### **Принципи виховання:**

1. *Принцип гуманізації виховання* знаходить своє виявлення:

- у прагненні до згоди, добросусідства, свободи, рівності, братства;
- у готовності вихованців до самозахисту своїх інтересів.

2. *Принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей* вимагає глибокого й всебічного знання дитини, її інтересів, здібностей.

3. *Принцип виховання в діяльності і спілкуванні.* Умовами ефективної організації діяльності та спілкування є:

- залучення дітей до різноманітних видів діяльності: ігрової, пізнавальної, трудової, спортивної;
- забезпечення позитивних міжособистісних стосунків між вихователем і вихованцями – відносин поваги, взаємодопомоги, довіри, співтворчості.

4. *Принцип стимулювання дитини до самовиховання.*

5. *Принцип цілісного підходу до виховання* (варіативність методів, форм, засобів виховання та ін.).

Теоретичні положення (дидактичні принципи), які визначають дії викладача й учня і спрямовані на оптимізацію процесу навчання. До них відносять:

1. Принцип свідомості (передбачає формування у дітей системи знань і переконань, що забезпечує свідоме ставлення до занять фізичної культури).

2. Принцип активності (вид рухової активності, активного набуття спеціальних знань, прагнення до самостійних занять).

3. Принцип науковості (засоби, методи і форми організації фізичного виховання повинні відповідати чинним науковим положенням. Ознака цього принципу – оцінка якості навчального процесу).

4. Принцип міцності (*самостійно знайти та розкрити характерні риси*).

5. Принцип індивідуальності (*самостійно знайти та розкрити характерні риси*).
6. Принцип доступності (*самостійно знайти та розкрити характерні риси*).
7. Принцип наочності (*самостійно знайти та розкрити характерні риси*).
8. Принцип повторності (*самостійно знайти та розкрити характерні риси*).
9. Принцип системності (*самостійно знайти та розкрити характерні риси*).
10. Принцип послідовності (*самостійно знайти та розкрити характерні риси*).
11. Принцип поступовості (*самостійно знайти та розкрити характерні риси*).

До принципів розвитку рухових здібностей відносять:

1. Принцип неперервності (*самостійно знайти та розкрити характерні риси*).
2. Принцип системного чергування навантаження і відпочинку (*самостійно знайти та розкрити характерні риси*).
3. Принцип поступового збільшення тренувальних впливів (*самостійно знайти та розкрити характерні риси*).

Принцип циклічної будови системи занять (*самостійно знайти та розкрити характерні риси*).

4. Принцип вікової адекватності процесу фізичного виховання. (Принципам розвитку рухових здібностей присвячена дисципліна ТМФВ).

### **5.3 Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні (табл. 5.2)**

*Таблиця 5.2 – Державні програми розвитку фізичної культури в Україні*

Назва державної програми	Дата прийняття	Строк дії
1. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»	1 вересня 1998	1999–2005
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні	Доктрина від 28.09.2004	2006–2016
3. Стратегія сталого розвитку «Україна – 2020»	12.01.2015	2020
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»	9.02.2016	2025

Указом Президента України у 1998 р. було затверджено **Цільову комплексну програму на 1995–2005 роки «Фізичне виховання – здоров'я нації»**.

Основними завданнями програми є зміцнення здоров'я населення на принципах здорового способу життя; посилення впливу фізичної культури на підвищення продуктивності праці та обороноздатності; сприяння економічному і соціальному прогресу; утвердження міжнародного авторитету України.

У 2004 року Указом Президента України була прийнята **Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту**.

Це система концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні на період до 2016 року з урахуванням стратегії розвитку держави та світового досвіду.

Метою Доктрини є орієнтація суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних та гуманістичних засадах. В основу Доктрини покладено ідею задоволення потреб кожного громадянина держави у створенні належних умов для занять фізичною культурою і спортом.

Указом Президента України у 2015 р. була затверджена Стратегія сталого розвитку «Україна – 2020». Метою Стратегії є впровадження в Україні європейських стандартів життя та вихід України на провідні позиції у світі.

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність Указом Президента України у 2016 р. було затверджено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

З метою щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України різної статі та віку 24 жовтня 2018 р. у Міністерстві молоді та спорту зареєстровано указ «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах», Інструкції щодо організації його проведення та форми Звіту про результати його проведення», що передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їхньої фізичної підготовленості.

**5.4 Єдина спортивна класифікація України. Положення про Всеукраїнський центр здоров'я населення «Спорт для всіх». Положення про державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України (табл. 5.3)**

*Таблиця 5.3 – Нормативні основи*

Підзаконні акти	Дата прийняття	Чинна редакція
Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції щодо організації його проведення та форми Звіту про результати його проведення	24.10.2018	Чинний
Єдина спортивна класифікація України	1993	Змінюється 1 раз на 4 роки
Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»	Наказ № 1366 від 29 травня 2003 р.	Чинний
Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України	Наказ № 458 від 2 серпня 2005 р.	Чинний
Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах	Наказ № 4 від 11.01.2006	Чинний
Положення про державний вищий заклад освіти	Наказ № 9 1074 від 5 вересня 1996 року	Чинний
Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий патріотичний комплекс школярів «Козацький гарт»	Наказ № 479/1656 від 17.08.2005	Чинний

У 1993 році була розроблена і наказом Міністерства молоді та спорту введена в дію **Єдина спортивна класифікація України** – нормативний документ, що визначає норми та вимоги для отримання спортивних звань і розрядів. Головне її призначення – забезпечити єдину систему оцінювання рівня спортивної майстерності та досягнень спортсменів України на всій території.

Вона діяла до 1996 року, а потім змінювалася кожні чотири роки з тенденцією до підвищення рівня вимог. Завдання:



1. Забезпечення єдиної системи оцінок рівня спортивної майстерності (розряд 3, 2, 1, кмс) та присудження спортивних звань (майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу).

2. Стимулювання розвитку та спортивної діяльності в Україні.

3. Забезпечення нормативної бази для подальшого розвитку системи оцінки спортивних досягнень.

4. Стимулювання розвитку масового спорту та підвищення досягнень спортсменів України на міжнародних змаганнях.

У класифікації були передбачені 163 види спорту, а саме: олімпійські – 34 літніх та 13 зимових; неолімпійські – 20; нетрадиційні – 19; військово-технічні та прикладні – 34; професійно-прикладні – 6; для інвалідів – 37 в том числі 11 олімпійських.

У положенні про Єдину спортивну класифікацію України визначені також умови і порядок присвоєння звань і розрядів, кваліфікація суддів, категорія змагань, документи обліку і звітності тощо.

Розрядні вимоги визначені у мірах часу, довжини, ваги та інших кількісних показників, прийнятих у міжнародному спорті. Розрядні вимоги передбачають, наприклад: посісти певне місце на змаганнях відповідного масштабу; взяти участь у складі команди певного розряду; отримати певну кількість перемог над спортсменами відповідного розряду; досягти рівня рейтингу тощо.

Наказом Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 29 травня 2003 р. затверджено *Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»*, в якому визначені основні умови його функціонування (Центр є державною бюджетною організацією, що належить до сфери управління Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту; у своїй діяльності керується Конституцією та законами України; центр співпрацює з федераціями з видів спорту, фізкультурно-спортивними товариствами та іншими державними та громадськими організаціями, підприємствами. *Задачі*: залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-спортивних послуг формування у громадян потреб рухової активності та створення умов їхнього задоволення, організація та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят; обладнання та утримання спортивних споруд за місцем проживання, організує підвищення кваліфікації та атестацію керівників, спеціалістів, методистів, інструкторів та тренерів центру.

*Центр очолює директор*, який призначається на посаду і звільняється з посади Головою Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту.

*Видатки* на утримання та діяльність Центру здійснюється за рахунок коштів, передбачених у державному бюджеті.

Кабінет Міністрів України (1996 р.) затвердив *«Положення про державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України»* і доручив Міносвіти, Міноборони, Службі безпеки ввести і дію державні

тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості дітей, учнів, студентської молоді та осіб призовного віку. Ця державна система тестів і нормативів стала основою вимог до фізичної підготовленості населення як критерій здоров'я, життєдіяльності, здатності до продуктивної праці та захисту Батьківщини.

Впровадження державних тестів підготовленості населення дасть змогу:

- визначити належний рівень підготовленості всіх груп і категорій населення;
- надати можливість всім групам і категоріям населення проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості;
- визначити ефективні засоби фізичного виховання кожного;
- спрямувати діяльність навчальних закладів, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості громадян.

## **5.5 Література**

### **Основна**

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : підручник. – Харків: ОВС, 2005. – С. 46–56, 144–176.
2. Жданова О. М. Управління фізичною культурою : навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів, 1996. – С. 56–63.
3. Олійник М. О., Скрипник А. П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні. – Вид. 3-є, переробл. і доповн. – Харків : ХаДІФК, 2000. – 292 с.
4. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посібник. – Харків : ОВС, 2007. – С 47–58.

### **Додаткова**

1. Деминский А. Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк : Донеччина, 1995. – 520 с.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1994. – 34 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – 2-е вид., перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
4. Закон України «Про внесення змін до Закону Української РСР «Про освіту». – 1996. – 25 квітня.
5. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України. – 1999. – 17 липня.

6. Закон України «Про освіту». – К., 1991. – 26 червня.
7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1993. – 22 с.
8. Закон Української РСР «Про громадські об'єднання». – К., 1991.
9. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис... канд. фіз. вих. : 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Львів, 2002. – 16 с.
10. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. – К., 1997. – 18 с.
11. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
12. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді. – Л. :Українські технології, 2003. – 148 с.
13. Спортивний конгрес України. – К., 2004. – 112 с.
14. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 48 с.

## **5.6 Дидактичне тестування. Тема 5. Програмно-нормативні засади розвитку галузі фізичної культури**

Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. До правових основ фізичної культури належать:
  - а) Конституція України;
  - б) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;
  - в) Єдина спортивна класифікація України.
2. Який з названих документів становить нормативну основу контролю фізичної підготовленості населення:
  - а) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;
  - б) Положення про державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України;
  - в) Єдина спортивна класифікація України;
  - г) Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України?
3. Який нормативний документ визначає норми та вимоги для отримання спортивних звань і розрядів:
  - а) Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;
  - б) Положення про державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України;
  - в) Єдина спортивна класифікація України;
  - г) Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України?

4. На який період була введена в дію «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні:

- а) 1991–1996;
- б) 1994–1997;
- в) 1998–2002;
- г) 2003–2007?

5. Яка з названих програм діє сьогодні:

- а) Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»;
- б) Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні;
- в) Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Укра-

їні;

г) ніяка?

6. Які з названих принципів фізичного виховання відносять до розвитку рухових здібностей:

- а) неперервності;
- б) наочності;
- в) системного чергування навантаження і відпочинку;
- г) поступового збільшення тренувальних впливів?

7. Які з названих принципів фізичного виховання відносять до принципів виховання:

- а) принцип національного виховання;
- б) принцип свідомості;
- в) принцип виховання в діяльності і спілкуванні;
- г) принцип цілісного підходу до виховання?

8. Які з названих принципів фізичного виховання відносять до загальних:

- а) принцип гуманістичної орієнтації;
- б) принцип національного виховання;
- в) принцип свідомості;
- г) принцип системності?

9. Які з названих принципів фізичного виховання відносять до принципів навчання:

- а) принцип гуманістичної орієнтації;
- б) принцип національного виховання;
- в) принцип свідомості;
- г) принцип системності;
- д) принцип виховання в діяльності і спілкуванні;
- е) принцип цілісного підходу до виховання?

10. Які з наведених принципів класифікують за спрямованістю:

- а) загальні;
- б) виховання;
- в) навчання;
- г) розвиток рухових здібностей;
- д) фізична підготовленість?

## ЛЕКЦІЯ 6. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ, СТРУКТУРА І МАТЕРІАЛЬНА ОСНОВА РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ В УКРАЇНІ

### План

6.1 Фізична культура як соціальна система суспільства. Основи української національної системи фізичного виховання.

6.2 Мета, завдання й умови функціонування системи фізичного виховання.

6.3 Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України.

6.4 Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту.

6.5 Джерела фінансування галузі.

6.6 Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху.

6.7 Спортивні школи як складова системи фізичної культури.

6.8 Література.

6.9 Дидактичне тестування. Тема 6. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні.

### **6.1 Фізична культура як соціальна система суспільства. Основи української національної системи фізичного виховання**

Виникнення і розвиток фізичної культури визначається потребами суспільства й обумовлюється рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними уявленнями про роль фізичного виховання в житті людей. Виділяються *соціальна і педагогічна системи фізичного виховання*.

Під *соціальною системою фізичного виховання* розуміють сукупність взаємозв'язаних закладів і організацій, що здійснюють і контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів організації, нормативних основ, мети і принципів будови фізичного виховання в країні.

Під *педагогічною системою* розуміється система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять спрямованих на вдосконалення рухової підготовленості людини.

Галузь «Фізична культура» – це сукупність підприємств та установ, що спеціалізуються на виробництві товарів і наданні фізкультурно-спортивних послуг населенню. На думку вчених, продукт праці галузі проявляється у формі послуг, призначених для задоволення потреб у фізкультурній діяльності.

Це свідчить про розширення соціально-економічних функцій фізичної культури з проникненням її в усі головні сфери життєдіяльності людей: працю, відпочинок, навчання, охорону здоров'я.

### *Основи української національної системи фізичного виховання.*

Зміст системи фізичного виховання розкривають її ідеологічні, правові, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи.

*Ідеологічні основи* – це система політичних, моральних, релігійних, філософських поглядів та ідей, в яких усвідомлюється і оцінюється ставлення людей до сучасності. У цілому фізичне виховання повинно базуватись на принципах демократизації і гуманізації. Демократизація процесу фізичного виховання передбачає активну участь вчителів і учнів у формуванні змісту, підборі засобів, виборі форм занять. Гуманізація навчально-виховного процесу передбачає зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання особистісно орієнтованою. Головними ознаками особистісно орієнтованого навчання є багатоваріантність методик, уміння організовувати навчання одночасно на різних рівнях складності, утвердження всіма засобами цінності фізичного й емоційного благополуччя, позитивного ставлення учнів до світу. Б. М. Шиян (2003) пропонує в якості основ української системи фізичного виховання розглядати телеологічні основи. Основним в телеології є принцип природовідповідальності. Він вимагає врахування спадкових особливостей у розвитку і виховання особливості.

*Правові основи* – це система правового забезпечення організації процесу фізичного виховання. Правове забезпечення фізичної культури і спорту базується на виконанні:

- Закону України «Про фізичну культуру і спорт», прийнятому в грудні 1993 року. У законі визначена державна політика у сфері функціонування відповідних органів, напрямки впровадження фізичної культури;

- Державної програми «Фізична культура – здоров'я нації», прийнятої у вересні 1998 року. Визначає основні засоби організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного забезпечення на певних етапах суспільного розвитку.

*Науково-методичні основи* – це система суспільно-економічних, природничих та психолого-педагогічних наук, що забезпечують процес фізичного виховання людини. Сфера удосконалення – науково-дослідні інститути, спеціальні вищі навчальні заклади, кафедри фізичного виховання у ВНЗ. Сприяють вирішенню завдань науково-методичного забезпечення фізичного виховання Українська Академія наук, Олімпійська академія України. Розповсюдження науково-методичної інформації відбувається через видання спеціальної літератури, проведення наукових, науково-методичних і науково-практичних конференцій, періодичну пресу.

*Програмно-нормативні основи* – це система навчальних програм та нормативних вимог, які забезпечують функціонування процесу фізичного виховання в країні. До програмного забезпечення фізичного виховання відносять:

- «Державні вимоги до фізичного виховання», що містять основні концептуальні положення, характеристику рівнів, зміст та форми фізичного виховання, кадрове забезпечення та керівництво фізичним вихованням;

- державні стандарти базової і повної середньої та вищої освіти визначені в базових навчальних планах для середньої загальноосвітньої школи, у базових навчальних планах різних спеціальностей ВНЗ та галузі освіти «Фізичне виховання і спорт»;

- навчальні програми, де визначено обсяг знань, умінь і навичок для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання. Базові програми визначають мінімальний рівень фізкультурної освіти, який держава зобов'язується забезпечити всім учням, студентам, військовослужбовцям незалежно від типу і форми власності навчально-виховного закладу.

До нормативного забезпечення фізичного виховання належать:

- «Національна спортивна класифікація», що забезпечує єдину систему оцінювання рівня спортивної майстерності і спортивних досягнень та встановлює нормативи і вимоги для присвоєння спортивних розрядів і звань.

- «Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України». Національна система фізичного виховання передбачає функціонування Державних тестів і нормативів оцінювання фізичної підготовленості населення. Впровадження державних тестів стимулює діяльність навчальних закладів і фізкультурно-спортивних організацій країни, дає можливість контролювати ефективність їхньої діяльності.

*Організаційні основи* – це система організацій, установ і товариств, що керують розвитком фізичної культури і спортом в Україні. Центральним органом державної виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту є Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Воно забезпечує реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і спорту, несе відповідальність за її виконання. До керування фізичною культурою і спортом залучаються громадські організації. До них відносять спортивні клуби, спілки і товариства, Національний олімпійський комітет. Вони здійснюють підготовку спортсменів до змагань, організують різні спортивні заходи, мають контрольні функції.

## **6.2 Мета, завдання й умови функціонування системи фізичного виховання**

*Мета системи фізичного виховання* – це всебічний розвиток здібностей особистості, підготовка до високопродуктивної праці, збереження здоров'я, задоволення різних потреб громадян. Мета фізичного виховання реалізується при виконанні певних завдань. Завдання об'єднують в три групи: освітні, оздоровчі й виховні.

*Освітні завдання* полягають у тому, щоб:

- сформувати знання у сфері фізичної культури;
- засвоїти рухові уміння і навички, необхідні у житті, та довести їх до необхідного рівня досконалості;
- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

*Оздоровчі завдання* передбачають:

- оптимальний розвиток рухових здібностей людини;
- зміцнення і збереження здоров'я;
- удосконалення будови тіла і формування постави;
- забезпечення тривалого життя і творчого довголіття.

*Виховні завдання* передбачають:

- розвиток інтелекту, мислення, уваги особистості;
- патріотичне та моральне виховання особистості;
- естетичне та трудове виховання молоді;
- правове та валеологічне виховання людей різного віку.

Для забезпечення функціонування системи фізичного виховання необхідні певні умови.

*Першою умовою* є дієва пропаганда використання засобів фізичного виховання і спорту. Агітація і пропагандистська діяльність здійснюються через телебачення, радіо, пресу.

*Другою умовою* є належна матеріально-технічна база та фінансове забезпечення галузі. Матеріальне оснащення галузі передбачає належну кількість критих та відкритих спортивних споруд. Розвиток різних напрямків використання фізичних вправ передбачає наявність сучасного технічного інвентаря.

*Третьою умовою* є забезпечення галузі «Фізична культура і спорт» висококваліфікованими фахівцями-професіоналами. Підготовкою фахівців займаються відповідні навчальні заклади: коледжі фізичного виховання, вищі училища фізичному культури, факультети фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів, інститути академії та університети фізичної культури.

### **6.3 Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України**

Для ефективного розвитку сфери фізичної культури і спорту історично склалися різноманітні форми організації. В Україні окрім широко розгалужених самодіяльних фізкультурно-спортивних об'єднань, успішно функціонують *державні, регіональні, муніципальні органи* координації і керування сферою фізичної культури та спорту.

*Державне керування* здійснюється здебільшого у формі спеціально створених міністерств, комітетів, департаментів чи управлінь, на які



покладено обов'язки щодо координації та управління фізкультурно-оздоровчою і спортивною роботою в країні.

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», державну політику і законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту, як і контроль за реалізацією Державних програм з розвитку фізичної культури і спорту, здійснює Верховна Рада України та Кабінет Міністрів України. Центральним органом державної виконавчої влади у сфері фізичною культурою і спортом є Міністерство України у справах сім'ї, молоді і спорту України.

Воно забезпечує реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і спорту, несе відповідальність за її виконання.

Відповідні органи керування з фізичної культури та спорту існують і на *регіональних рівнях*. Проте найбільш масовими, впливовими і функціонально спроможними є самодіяльні, самоврядні фізкультурно-спортивні об'єднання (спортивні клуби, асоціації, ліги, федерації тощо).

Органи державної виконавчої влади й органи місцевого самоврядування можуть делегувати громадським фізкультурно-спортивним організаціям окремі свої повноваження.

Основними громадськими організаціями, які здійснюють фізкультурно-спортивну діяльність у сфері спорту України, є Національні федерації з видів спорту та Національний олімпійський комітет України (НОК).

**Національний олімпійський комітет України** (НОК України) є неурядовою громадською організацією, яка координує розвиток олімпійського руху в Україні. У своїй діяльності НОК керується законодавством України, Олімпійською хартією Міжнародного олімпійського комітету та власною Хартією. НОК України має виключне право представляти державу на Іграх літніх та зимових Олімпійських іграх, в Міжнародному олімпійському комітеті, інших міжнародних олімпійських організаціях. НОК України має також виключне право на використання власної олімпійської символіки.

Організацію фізичної культури і спорту, а також професійну фізичну підготовку у відомствах здійснюють спеціально створені для цієї мети комітети, спортивні товариства та клуби. Нині діють такі основні спортивні товариства України. До 2001 року діяло **добровільне спортивне товариство «Гарт»**, створене для організації і координації роботи з фізичного виховання і спортивної роботи у навчальних закладах усіх рівнів. На його основі було утворено нині чинний **Комітет фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України**.

У структурі **Міністерства оборони України** діє **Управління спорту**, а в регіонах – **спортивні клуби** армії і військово-морського флоту (СКА).

Працівники і службовці **Міністерства внутрішніх справ України** обслуговує відомче спортивне товариство «**Динамо**», яке має свої регіональні підрозділи.

У 1995 році поновило свою діяльність добровільне спортивне товариство «**Спартак**», яке сьогодні активно розгортає свою діяльність в регіонах України.

Для репрезентації спортсменів-залізничників у міжнародних організаціях, у рамках ДФСПТ «Україна» діє спортивний клуб «*Локомотив*». З цією ж метою створено *Українську студентську спортивну спілку*. В Україні також створені й функціонують структури параолімпійського руху, Асоціація ветеранів фізичної культури і спорту, федерації інвалідного спорту тощо.

На регіональному та місцевому рівнях утворюються різні самодіяльні спортивні, спортивно-оздоровчі, фізкультурно-спортивні клуби, клуби з видів спорту, спортивні клуби за місцем проживання тощо.

В останні роки в Україні з'являються професійні спортивні клуби та ліги. Усі ці організації вносять свій позитивний внесок у широку палітру фізкультурних і спортивних організацій України.

#### **6.4 Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту**

Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту представляє собою сукупність матеріальних цінностей (спортивні споруди, обладнання, спортивна форма, знаряддя, інвентар), фінансів, розподільчих структур та виробничих потужностей, яка перебуває у державній, муніципальній, відомчій, кооперативній та приватній власності.

Матеріальна база є необхідною умовою і, разом з тим, показником розвитку фізичної культури і спорту. В умовах економічної нестабільності в Україні увага до розвитку матеріальної бази з боку державних органів влади набуває першочергового значення. Слабкість матеріальної бази істотно гальмує розвиток фізичної культури, спорту і шкодить підготовці збірних команд до міжнародних змагань, сповільнює залучення широких верств населення до фізкультурно-спортивної активності.

#### **6.5 Джерела фінансування галузі**

Джерелом фінансування фізичної культури є:

1. *Кошти державного бюджету* – найстабільніше і найсуттєвіше джерело фінансування. Держава взяла на себе не тільки утримання органів управління і збірних команд України, а фінансує витрати на розвиток дитячо-юнацького спорту (ДСШ, ДЮСШ, СДЮШОР, фізкультурно-спортивні коледжі, спеціалізовані вищі навчальні заклади).

2. *Кошти відомчих організацій* становлять помітну частку витрат на розвиток фізичної культури і спорту. В останній час їхня частка дещо зменшилась, особливо на розвиток дитячо-юнацького спорту.

3. *Вступні внески* (індивідуальні і колективні) – складають незначну частку витрат на фізичну культуру і спорт. Проте з поліпшенням

економічного стану промисловості і суспільства їхня частка постійно буде збільшуватися.

4. *Дотації державних органів* здатні полегшити фінансове становище фізкультурно-спортивних організацій, особливо це стосується утримання і експлуатації спортивних споруд, у т. ч. енергоємних (плавальні басейни, штучні ковзанки, криті манежі тощо).

5. *Спонсорські внески* мають зараз суттєвий вплив на організацію спортивних заходів, екіпіровку та відрядження на спортивні змагання спортсменів (індивідуальні, збірні і клубні команди).

З активним впровадженням ринкових відносин, значення й обсяг спонсорських внесків у розвиток фізичної культури і спорту будуть зростати. У перспективі спонсори повинні зняти з державного бюджету істотну частку фінансових витрат на розвиток спорту.

6. *Прибутки від комерційної діяльності* спортивних організацій – перспективне джерело фінансування фізичної культури і спорту. Сюди входять не тільки прибутки від реклами, але й від послуг, що надаються засобами спорту, видавничої діяльності, виробництва спортивних товарів тощо.

7. *Особисті кошти* громадян, затрачені на фізичну культуру і спорт будуть збільшуватися разом із зростанням матеріальної забезпеченості населення України. Чим заможніша людина, тим більша частина її доходів йде на задоволення культурних запитів.

## **6.6 Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху**

В організаційному плані в Україні сформовано відповідні інституції для ефективної освітньої, наукової, пропагандистської діяльності в галузі фізичного виховання та спорту.

Помітно зміцнилася мережа спеціалізованих *вищих навчальних закладів*. Сьогодні у галузевому підпорядкуванні успішно діють Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ), Харківська державна академія фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури, Дніпропетровський та Донецький інститути фізичної культури, Дніпродзержинський, Івано-Франківський коледжі фізичного виховання, Республіканське вище училище фізичної культури (м. Київ).

*Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту* – це центр вирішення завдань олімпійської підготовки, впровадження фундаментальних досліджень, науково-методичного забезпечення збірних команд України з різних видів спорту. До олімпійської освіти дітей та молоді активно долучається Олімпійська Академія України.

Важливим чинником успішності й ефективності наукових досліджень є продуктивна діяльність спеціалізованих вчених рад із захисту дисертацій. Усього за більше як десятилітній проміжок часу в Україні для потреб галузі

функціонувало шість спеціалізованих вчених рад, із них три докторських ради: у Національному університеті фізичного виховання і спорту України (1991 р. – дотепер), Харківській державній академії фізичної культури (2003 р. – дотепер), Національному педагогічному університеті імені М. Драгоманова (2009 р.), та чотири кандидатські ради: у Львівському державному університеті фізичної культури (2000 р. – дотепер), Державному науково-дослідному інституті фізичної культури і спорту (2001 р. – дотепер), Волинському державному університеті ім. Лесі Українки (1998–2000 рр.), Рівненському державному гуманітарному університеті (2000–2002 рр.).

*Вперше на пострадянському просторі керівникам української галузевої науки вдалося відокремити сферу фізичної культури та спорту в самостійну наукову спеціальність, розмежувавши її із сферою педагогіки.* Це дозволило значно розширити можливості та проблематику наукових досліджень. Починаючи із 1997 року, кандидатські та докторські дисертації в Україні захищаються за двома науковими спеціальностями: 24.00.01 – «Олімпійський і професійний спорт» та 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» з відповідним присвоєнням наукового ступеня кандидата (доктора) наук з фізичного виховання та спорту. У грудні 2004 року Вища атестаційна комісія України внесла до переліку наукових спеціальностей третю спеціальність у галузі фізичного виховання та спорту: 24.00.03 – «Фізична реабілітація».

Важливим чинником успішного поступального розвитку наукових досліджень виявилось структурування інформаційно-видавничої діяльності. У 1994 році структурним підрозділом Національного університету фізичного виховання і спорту України було утворене спеціалізоване видавництво *«Олімпійська література»*. За ці роки видавництво перетворилося на потужний центр випуску наукової, науково-методичної та навчальної літератури. Переважна частка книжкової продукції видавництва присвячена тематиці олімпійського спорту, олімпійського руху, окремим розділам підготовки спортсменів, теорії і методиці тренування в окремих видах спорту тощо.

У Харкові успішно функціонує спеціалізоване видавництво «ОВС» (Освіта. Виховання. Спорт), яке активно долучається до випуску навчальної літератури.

Для фахівців та широкого кола читачів в Україні сьогодні випускаються:

1. Міжнародний науково-теоретичний журнал *«Наука в олімпійському спорті»* (з 1994 року) – видання Національного університету фізичного виховання і спорту України
2. Науково-методичний журнал *«Фізичне виховання в школі»* (з 1995 року), засновником якого є Міністерство освіти і науки України.
3. Науково-теоретичний журнал *«Теорія і методика фізичного виховання і спорту»* (з 1999 року) – видання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

4. Науково-методичний журнал «*Теорія та методика фізичного виховання*» (з 2000 року) – видання видавництва «ОВС» ТОВ, м. Харків (Освіта. Виховання. Спорт).

5. Науково-методичний журнал «*Теорія і практика фізичного виховання*» (з 1997 року) – видання Донецького національного університету

6. Науково-популярний журнал «*Олімпійська арена*» (з 1995 року) – засновники: Держкомспорт України та Національний Олімпійський Комітет України.

Для широкого кола науковців та усіх зацікавлених фахівців галузі сьогодні існують також періодичні видання, які іменуються *фаховими виданнями* і затверджуються президією Вищої атестаційної комісії (ВАК) України. До таких сьогодні належать більше 10 найменувань збірників наукових праць та наукових журналів, присвячених проблемам фізичного виховання та спортивного тренування. Серед них особливою популярністю користуються «*Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*», Друковані журнальні видання окремих національних федерацій з видів спорту, приміром «*Українська важка атлетика*», «*Легка атлетика*», «*Лижний спорт*», «*Топ-спін*», «*Футбольні лінії*» та ін.

Останні п'ять-сім років зусиллями харківського проф. Сергія Єрмакова та його колег з галузевих ВНЗ Києва, Харкова, Львова з'явилося кілька Web-сторінок у міжнародній інформаційній мережі Інтернет:

[www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html](http://www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html) – міститься понад 10 000 сторінок текстової і графічної інформації з результатами наукових досліджень українських вчених у галузі фізичної культури та спорту.

Очевидною є перспектива широкого використання та впровадження інформаційно-комунікаційних технологій засобами мережі Інтернет. Спортивний інформаційний простір України представлений сьогодні великою кількістю серверів та сайтів. Для прикладу наведемо кілька офіційних сайтів спортивних федерацій України: [www/ffu.org.ua](http://www/ffu.org.ua) – Федерація футболу України; [www/fvu.com.ua](http://www/fvu.com.ua) – Федерація волейболу України; [www.shaping.org.ua](http://www.shaping.org.ua) – Федерація шейпінгу України.

Ще одним важливим джерелом розвитку наукової думки є різноманітні наукові конференції, конгреси, симпозіуми, семінари тощо. Щороку в Україні відбувається ціла низка різного рівня і масштабу наукових заходів, присвячених проблемам фізичної культури.

У міжнародному плані Україна зусиллями Національного університету фізичного виховання та спорту виступила ініціатором проведення кожні два роки престижного наукового конгресу «Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх», який здобув визнання у Східній Європі.

На внутрішньому рівні своє звучання та значення одержали наукові конференції, які періодично проводяться у Львові, Харкові, Луцьку, Вінниці, Рівному, Тернополі, Одесі та ін. містах України.

Отже, можна стверджувати, що нині в Україні сформовано достатню науково-інформаційну базу спеціалізованої книжкової та журнальної продукції, яка продовжує розвиватися і розширюватися.

## 6.7 Спортивні школи як складова системи фізичної культури

Розглядаючи систему фізичного виховання і спорту в Україні, зупинимось детальніше на одній з її складових – підсистемі спортивних шкіл. Згідно з теорією систем, цю підсистему можна уявити як самостійну систему із своїми цілями діяльності, елементами, зв'язками.

*Система спортивних шкіл* – сукупність позашкільних державних і недержавних установ, основною діяльністю яких є спортивна підготовка дітей, підлітків та молоді.

Система спортивних шкіл складається з таких елементів:

- дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ);
- спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву (СДЮШОР);
- школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ);
- училища фізичної культури, училища олімпійського резерву, спеціалізовані класи (одночасно є складовою системи спортивних шкіл та системи загальноосвітніх шкіл).

*Дитячо-юнацькі спортивні школи* є позашкільними навчальними закладами спортивного профілю – закладами фізичної культури і спорту, які забезпечують розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, визнаному в Україні, створюють необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту. Засновниками ДЮСШ можуть бути Управління з питань фізичної культури і спорту облдержадміністрацій, фізкультурно-спортивні товариства, а також підприємства, об'єднання, організації будь-якої форми власності (як в місті, так і на селі).

Незалежно від відомчої приналежності, ДЮСШ відкриваються за узгодженням з місцевими Радами народних депутатів і управліннями (відділами) з питань фізичної культури і спорту.

ДЮСШ відкривається за наявності тренерських кадрів, необхідної власної або орендованої матеріально-спортивної бази, фінансових коштів, у тому числі фонду оплати праці в обсязі не менше 8 ставок тренерів-викладачів; у сільській місцевості спортивні школи можуть бути відкриті за наявності 4 ставок тренерів-викладачів.

Завданнями ДЮСШ є гармонійний розвиток особистості, фізична підготовка, зміцнення здоров'я дітей засобами фізичної культури і спорту, розвиток їхніх здібностей з обраного виду спорту.

ДЮСШ надає дітям і підліткам рівні умови для зарахування та навчання, а тим, які мають перспективу для спорту вищих досягнень – необхідні умови для спортивного удосконалення. ДЮСШ можуть бути спеціалізованими та комплексними (культивує один або декілька видів спорту). У

ДЮСШ утворюються групи початкової підготовки та навчально-тренувальні групи.

**СДЮШОР** утворюються на базі кращих ДЮСШ з 1–2 споріднених видів спорту, які досягли високого рівня роботи з підготовки кваліфікованих спортсменів.

Відкриття СДЮШОР здійснюється за узгодженням з Держкомспорту. По закінченню олімпійського чотирьохрічного циклу мережа СДЮШОР переглядається і перезатверджується. У випадках зниження показників СДЮШОР може бути переведена на умови праці ДЮСШ загального профілю.

Ціль СДЮШОР – підготовка висококваліфікованих спортсменів для поповнення збірних команд країни, ДСТ, відомств.

У СДЮШОР утворюються навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення.

**ШВСМ** створюються, як правило, у системі комітетів фізичної культури і спорту. Це спеціальні навчально-виховні заклади, що організують свою роботу за принципом міжвідомчого організаційно-методичного і навчально-тренувального центру для підготовки кандидатів у збірні команди країни.

Цілі ШВСМ – підготовка майстрів спорту, майстрів спорту міжнародного класу, здійснення спадкоємності в навчально-тренувальній роботі ДЮСШ, СДЮШОР, УФК, УОР та відомчих спортивних організацій.

ШВСМ комплектуються із найкращих, перспективних спортсменів і можуть мати відділення з одного або декількох видів спорту.

У ШВСМ працюють групи спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності. В окремих випадках утворюються навчально-тренувальні групи (коли розвивається технічно складний вид спорту, з якого не ведеться підготовка в ДЮСШ, СДЮШОР).

Для всіх груп передбачено конкурсний відбір, систему контрольних перевірних випробувань та випуск.

**Училища олімпійського резерву, училища фізичної культури та спеціалізовані класи** – це установи, у яких здійснюється набуття середньої або середньої спеціальної освіти і підготовка учнів із видів спорту.

У діяльності всіх трьох установ є спільні риси. Вони працюють за типом класів з подовженим днем навчання і режимом роботи, зручним для успішного поєднання навчання та тренування. Училища олімпійського резерву підпорядковуються Міністерству у справах сім'ї, молоді та спорту, училища фізичної культури – Міністерству освіти і науки України.

Спеціалізовані класи можуть утворюватися в загальноосвітніх школах, гімназіях, ліцеях та інших навчальних закладах. Вони є формою роботи СДЮШОР і утворюються спільним рішенням керівництва СДЮШОР та загальноосвітніх шкіл, як правило, з олімпійських видів спорту. Укладена ними угода визначає обов'язки сторін з фінансування, комплектації, раціонального поєднання навчання із заняттями спортом, організації медичного контролю, відновлювальних заходів (включаючи харчування спортсменів) та інші обов'язки.

Адміністрація школи за узгодженням з педрадою та батьками може вносити зміни у терміни початку і закінчення навчального року, півріччя, здачі іспитів, визначає для даного класу профільюючі та факультативні предмети, а також встановлює наповнення спеціалізованих класів.

Система спортивних шкіл, при наявності всіх названих компонентів, повинна працювати за принципом спадкоємності та взаємозв'язку.

## 6.8 Література

### Основна

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: підручник. – Харків : ОВС, 2005. – С. 56–67.

2. Жданова О. М. Управління фізичною культурою : навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів, 1996. – С. 18–36.

### Додаткова

1. Актуальні проблеми теорії та методики фізичного виховання : колективна монографія / Уклад. : О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Присупа, І. Р. Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.

2. Вацеба О. М. Тенденції розвитку наукових досліджень в галузі фізичної культури та спорту серед молодих вчених України // Молода спортивна наука України : збірник наукових статей з галузі фізичної культури і спорту. – Львів : ЛДІФК, 2000. – Випуск 4. – С. 5–6.

3. Ермаков С. С. Исследования в спорте: анализ информации в сети Интернет Украины, России и Республики Беларусь // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2001. – № 18. – С. 51–58.

4. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку Національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи. – Л. : Українські технології, 2004. – 176 с.

5. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про Фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України. – 1999. – 17 липня.

6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1994. – 22 с.

7. Кухтій А. О. Організаційні основи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні впродовж ХХ століття : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / Львівський держ. інст.-т фізичної культури. – Львів, 2002. – 20 с.

8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.

9. Олійник М. О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні. – Харків : ХДАФК, 2003. – 172 с.



10. Свістельник І. Р. Спортивний інформаційний простір України у мережі Інтернет. – Л., 2004. – 32 с.
11. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 48 с.
12. 1470 авторефератів дисертацій по фізическому вихованню і спорту. Україна, Росія: 1990–2000 гг. (Физическое воспитание и спорт, педагогика, биология, медицина, психология) / сост. С. С. Єрмаков. – Харків : ХХПІ, 2000. – 58 с.
13. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2001. – № 24. – С. 67.

### **6.9 Дидактичне тестування. Тема 6. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні**

Виберіть вірну відповідь і запишіть:

*1. Система фізичного виховання в Україні включає:*

- а) соціальну систему фізичного виховання;
- б) педагогічну систему фізичного виховання;
- в) систему фізичного виховання у Збройних силах;
- г) систему фізичного виховання в навчальних закладах;
- д) систему фізичного виховання на підприємствах.

*2. Мета системи фізичного виховання:*

- а) історично обумовлений ідеал фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини, який оптимально відповідає потребам життя і виробництва;
- б) всебічний розвиток здібностей особистості, підготовка до високопродуктивної праці, збереження здоров'я, задоволення різних потреб громадян;
- в) змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, міжособові і суспільно значущі результати, характерні для цієї діяльності.

*3. Із запропонованих варіантів вкажіть ті, які є характерними для освітніх завдань фізичного виховання:*

- а) сформуванню знання у сфері фізичної культури;
- б) навчити основ техніки рухової дії, сформуванню вміння використовувати її в загальному вигляді;
- в) засвоїти рухові уміння і навички, необхідні у житті, та довести їх до необхідного рівня досконалості;

г) навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

4. *Із запропонованих варіантів, вкажіть ті, які є характерними для оздоровчих завдань фізичного виховання:*

- а) оптимальний розвиток рухових здібностей людини;
- б) зміцнення і збереження здоров'я;
- в) динаміка розвитку рухових здібностей;
- г) удосконалення будови тіла і формування постави;
- д) максимальне споживання кисню;
- е) забезпечення тривалого життя і творчого довголіття.

5. *Із запропонованих варіантів, вкажіть ті, які є характерними для виховних завдань фізичного виховання:*

- а) розвиток інтелекту, мислення, уваги особистості;
- б) патріотичне та моральне виховання особистості;
- в) естетичне та трудове виховання молоді;
- г) свідомість й активність;
- д) правове та валеологічне виховання людей різного віку.

6. *Для забезпечення функціонування системи фізичного виховання необхідні такі умови:*

- а) пропаганда використання засобів фізичного виховання і спорту;
- б) належні матеріально-технічна база та фінансове забезпечення галузі;
- в) використання словесних методів у фізичному вихованні;
- г) забезпечення галузі «Фізична культура і спорт» висококваліфікованими фахівцями-професіоналами.

7. *Який із названих органів виконує законодавче регулювання та контроль за реалізацією Державних програм у сфері фізичної культури і спорту:*

- а) Верховна Рада України;
- б) Кабінет Міністрів України;
- в) Держаний комітет України з питань фізичної культури і спорту;
- г) Міністерство у справах молоді і спорту України?

8. *Яке з наведених визначень поняття «матеріально-технічна база фізичної культури і спорту» є найбільш точним:*

- а) це система суспільно-економічних, природних галузей, що забезпечує процес фізичного виховання людини;
- б) це сукупність матеріальних цінностей, фінансів, розподільчих структур та виробничих потужностей, яка перебуває у державній, муніципальній, відомчій, кооперативній та приватній власності;
- в) це система нормативних вимог, які забезпечують функціонування процесу фізичного виховання?

9. *Який із названих органів є основною громадською організацією, що здійснює фізкультурно-спортивну діяльність у сфері спорту:*

- а) Національні федерації з видів спорту;
- б) Міністерство у справах молоді і спорту України;
- в) Національний олімпійський комітет України;
- д) Держаний комітет України з питань фізичної культури і спорту?

*10) Із запропонованих варіантів укажіть ті, які є складовими матеріальної бази фізичної культури і спорту:*

- а) спортивні споруди;
- б) спортивна форма;
- в) фінанси;
- д) державні програми.

## ЛЕКЦІЯ 7. СИСТЕМА КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

### План

- 7.1 Структура системи освіти в Україні.
- 7.2 Система навчальних закладів України.
- 7.3 Ступенева підготовка фахівців.
- 7.4 Види діяльності, які здійснюють вищі навчальні заклади.
- 7.5 Органи державного керування освітою.
- 7.6 Зовнішнє та внутрішнє керування вищим навчальним закладом.
- 7.7 Колективні органи керування вищим навчальним закладом.
- 7.8 Нормативні документи, що регулюють діяльність вищих навчальних закладів.
- 7.9 Акредитація вищих навчальних закладів.
- 7.10 Підготовка наукових кадрів.
- 7.11 Використання кадрових ресурсів.
- 7.12 Література.
- 7.13 Дидактичне тестування. Тема 7. Система кадрового забезпечення.

### 7.1 Структура системи освіти в Україні

*Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства. Вища освіта ґрунтується на засадах гуманізму, демократії, національної самосвідомості. Керування освітою в Україні здійснюється на принципі поєднання діяльності органів державного керування освітою й органів громадського самоврядування. В Україні встановлена та діє єдина структура системи освіти. Вона включає:*

- дошкільне виховання;
- загальну середню освіту;
- професійну освіту;
- вищу освіту;
- післядипломну освіту;
- аспірантуру;
- докторантуру;
- підвищення кваліфікації;
- перепідготовку кадрів;
- позашкільне навчання і виховання;
- самоосвіту.

## 7.2 Система навчальних закладів України

Під системою навчальних закладів розуміють сукупність взаємопов'язаних установ та організацій, що здійснюють і контролюють освіту, а також засобів, методів і способів організації, нормативних основ, цілей та принципів здійснення освіти в Україні.

В Україні вищим навчальними закладами (ВНЗ) є училища, технікуми, коледжі, інститути, консерваторії, академії, університети. ВНЗ можуть створювати навчальні, навчально-методичні та науково-виробничі комплекси й об'єднання.

Система вищої освіти – це сукупність вищих закладів освіти, які забезпечують фундаментальну наукову, професійну і практичну підготовку, здобуття випускниками освітньо-кваліфікаційних рівнів, удосконалення наукової та професійної підготовки, перепідготовку та підвищення кваліфікації.

## 7.3 Ступенева підготовка фахівців

В Україні запроваджено ступеневу структуру підготовки фахівців. Ступеневість вищої освіти полягає у здобутті різних освітньо-кваліфікаційних рівнів на відповідних етапах (ступенях) вищої освіти.

Виходячи зі структури вищої школи, її перший ступінь передбачає здобуття кваліфікаційного рівня молодший спеціаліст; другий – бакалавр (базова вища освіта); третій – спеціаліст, магістр (повна вища освіта) (Войнар Ю., 2005). Законом «Про вищу освіту» в Україні введено багатоступеневу систему вузівської освіти. Вона передбачає здобуття державного освітнього цензу (табл. 7.1, рис. 7.1):

а) за освітнім рівнем: · неповна вища освіта; базова вища освіта; повна вища освіта;

б) за кваліфікацією: молодший спеціаліст; бакалавр; спеціаліст; магістр;

в) за науковим ступенем: · кандидат наук; · доктор наук;

г) за науковим званням: · старший науковий співробітник; · доцент; · професор.

Таблиця 7.1

Освітній рівень	Кваліфікація	Науковий ступень	Наукове звання
неповна вища освіта	молодший спеціаліст	кандидат наук	старший науковий співробітник
базова вища освіта	бакалавр	доктор наук	доцент
повна вища освіта	магістр		професор

## Кваліфікації в освіті та науці України:

Рівні освіти	Дошкільна освіта
	Початкова освіта
	Базова середня освіта
	Профільна середня освіта
	Перший (початковий) рівень професійної (професійно-технічної) освіти
	Другий (базовий) рівень професійної (професійно-технічної) освіти
	Третій (вищий) рівень професійної (професійно-технічної) освіти
	Фахова передвища освіта
	Початковий рівень (короткий цикл) вищої освіти
	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Професійно-технічні рівні	Другий (магістерський) рівень вищої освіти
	Третій (освітньо-науковий/освітньо-творчий) рівень вищої освіти
	Науковий рівень вищої освіти
	Кваліфікований робітник
Ступені вищої освіти	Молодший бакалавр (Молодший спеціаліст)
	Бакалавр
	Магістр (Спеціаліст)
Наукові ступені	Доктор філософії / Доктор мистецтва (Кандидат наук)
	Доктор наук
Вчені звання	Старший дослідник (Старший науковий співробітник)
	Доцент
	Професор

*Рисунок 7.1*

Бакалавр – це освітній ступінь, що здобувається на першому рівні вищої освіти та присуджується закладом вищої освіти у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти освітньо-професійної програми, обсяг якої становить 180–240 кредитів ЄКТС.

Магістр – освітній ступінь, що здобувається на другому рівні вищої освіти та присуджується вищим навчальним закладом у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти відповідної освітньої програми.

#### **7.4 Види діяльності, які здійснюють вищі навчальні заклади**

Вищі навчальні заклади здійснюють такі види діяльності:

- підготовку фахівців різних рівнів кваліфікації;
- науково-дослідну роботу;
- підготовку наукових і науково-педагогічних кадрів вищої кваліфікації;
- атестацію наукових і науково-педагогічних кадрів;
- підвищення кваліфікації, перепідготовку кадрів;
- культурно-освітню, видавничу, фінансово-економічну, господарську, науково-виробничу, комерційну діяльність;
- здійснення зовнішніх зв'язків.

#### **7.5 Органи державного керування освітою**

Державними органами керування освітою є:

- Міністерство освіти і науки України (МОН України);
- інші міністерства і відомства, які мають у своєму підпорядкуванні навчально-виховні заклади (Міністерство молоді та спорту, Міністерство охорони здоров'я України, Міністерство аграрної політики та ін.).

У регіонах обласними та районними державними адміністраціями створюються обласні, міські, районні органи керування освітою.

#### **7.6 Зовнішнє та внутрішнє керування вищим навчальним закладом**

Керування вищим навчальним закладом є зовнішнім і внутрішнім.

*Зовнішнє керування ВНЗ здійснюється:*

- Кабінетом Міністрів України;
- Міністерством освіти і науки України;
- Організацією-засновником;
- Місцевими органами влади;
- Регіональною Радою ректорів ВНЗ.

*Внутрішнє керування ВНЗ здійснюють:*

- Ректор;
- колективні органи керування;

посадові особи інституту.

## **7.7 Колективні органи керування вищим навчальним закладом**

До колективних органів керування відносять:

Загальні збори (конференція) ВНЗ;  
вчена рада ВНЗ;  
Ректорська рада (ректорат) ВНЗ;  
науково-методичні ради (вузівські, факультетські);  
деканати;  
громадські організації ВНЗ та його підрозділів.

## **7.8 Нормативні документи, що регулюють діяльність вищих навчальних закладів**

Основним внутрішнім нормативним документом ВНЗ є Статут, який укладається у відповідності до нормативних документів органів державного управління освітою та засновника, затверджується загальними зборами (конференцією) і реєструється засновником ВНЗ. На підставі Статуту розробляється і відповідним чином затверджується комплект нормативних документів (положень), які врегульовують всі основні напрямки діяльності ВНЗ і його підрозділів. Чим чіткіше розроблені положення, тим чіткіше вирішуються всі питання життя вузу.

У ВНЗ на підставі Статуту можуть бути розроблені додаткові документи, серед яких, наприклад:

Положення про студентське самоврядування;  
Положення про порядок утворення і використання фонду матеріального стимулювання праці;  
Положення про фонд соціальної допомоги студентам;  
Положення про факультет;  
Положення про навчально-наукову (виробничу) лабораторію;  
Положення про студентський гуртожиток;  
Положення про навчальний науково-методичний комплекс;  
Положення про організацію виховної роботи.

У деяких підрозділах ВНЗ розробляються документи, що регулюють внутрішні трудові стосунки (внутрішній розпорядок).

Ректор здійснює керівництво всією діяльністю вищого навчального закладу. Він обирається загальними зборами (конференцією) ВНЗ і призначається на посаду органом державного управління на умовах контракту. Ректор несе повну відповідальність за результати роботи вищого навчального закладу. У своїх діях він керується чинним законодавством, виступає від



імені ВНЗ, представляє його в усіх органах, розпоряджається майном ВНЗ, заключає угоди, видає доручення тощо. У межах компетенції ректор ВНЗ видає накази і дає розпорядження, які є обов'язковими для виконання всіма співробітниками, студентами та іншими особами. Ректор здійснює прийом на роботу і звільнення з роботи робітників і службовців і забезпечує заміщення посад професорсько-викладацького складу, педагогічних і наукових працівників, призначає керівників структурних підрозділів, які входять до складу ВНЗ.

Органом керування факультету є вчена рада факультету, головою якої є декан. Принципи формування і права ради визначаються Статутом ВНЗ. Рада (вчена рада) ВНЗ може частину своїх повноважень передавати раді факультету.

Керівництво діяльністю факультету здійснює декан. Декан у рамках своїх повноважень видає розпорядження, які обов'язкові для всіх працівників і студентів факультету. Декан несе повну відповідальність за результати роботи факультету.

Керівництво діяльністю кафедри здійснює завідувач кафедри, який обирається вченою радою ВНЗ та призначається ректором. Завідувач несе повну відповідальність за результати роботи кафедри.

## **7.9 Акредитація вищих навчальних закладів**

Вищі навчальні заклади є 4 рівнів:

ВНЗ 1-го рівня (технікуми, училища) – готують молодших спеціалістів;

ВНЗ 2-го рівня (коледжі, інститути, консерваторії) – готують бакалаврів;

ВНЗ 3-го рівня (інститути) – готують спеціалістів і магістрів;

ВНЗ 4-го рівня (інститути, академії, університети) – готують спеціалістів і магістрів.

Рівень ВНЗ не залежить від його назви чи засновника, а виключно від рівня державної акредитації.

Акредитація вищого навчального закладу – це процес ознайомлення з умовами і результатами діяльності вищих навчальних закладів, який завершується офіційним визнанням права ВНЗ здійснювати свою діяльність на рівні державних вимог і стандартів освіти. Акредитація здійснюється у відповідності до Положення, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 303 від 1 червня 1992 року. Акредитованими можуть бути окремі спеціальності або ВНЗ в цілому.

Акредитація здійснюється у три етапи: ліцензування, атестація і власне акредитація. Акредитацію здійснює міжгалузєва акредитаційна комісія разом із міністерствами і відомствами, що мають у своєму підпорядкуванні ВНЗ.

Безпосередньо акредитацію проводять експертні групи відповідно до напрямків підготовки фахівців. Експертні групи проводять:

- експертизу рівня вищої освіти з кожної спеціальності;
- професійне тестування випускників;
- вивчення умінь випускників розв'язувати завдання щодо професійної діяльності;
- експертизу якості виконання дипломних і курсових робіт;
- вибіркове опитування випускників, що працюють у народному господарстві;
- аналіз досягнень випускників ВНЗ після його закінчення;
- експертизу механізму оновлення кадрів;
- експертизу розвитку наукових досліджень.

За результатами експертизи готується мотивований висновок, який подається Міжгалузевій акредитаційній комісії. Акредитованому ВНЗ видається відповідний сертифікат з визначеним строком його дії. У залежності від рівня акредитації ВНЗ, органом державного управління йому може бути надана автономія з певних питань (Національні університети).

## **7.10 Підготовка наукових кадрів**

Основними формами підготовки науково-педагогічних і наукових кадрів є аспірантура та докторантура, що функціонують при вищих навчальних закладах та наукових установах. Порядок вступу та навчання в аспірантурі та докторантурі встановлюється Кабінетом Міністрів України. Відкриття і закриття аспірантури та докторантури у ВНЗ і наукових установах здійснює Міністерство освіти і науки України. В аспірантурі та докторантурі навчаються, відповідно, аспіранти та докторанти.

Аспірант – особа, яка має повну вищу освіту й кваліфікаційний рівень магістра або спеціаліста, навчається в аспірантурі ВНЗ або наукової установи для підготовки дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук.

Докторант – особа, яка має науковий ступінь кандидата наук і зарахована до докторантури для підготовки дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук.

Підготовку та перепідготовку кадрів фізкультурної галузі в Україні здійснюють такі заклади вищої освіти:

1. Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ) – акредитований за IV рівнем акредитації.
2. Державні інститути (академії) фізичної культури:
  - Львівський – акредитований за IV рівнем;
  - Харківський – акредитований за IV рівнем;
  - Дніпропетровський – акредитований за IV рівнем;
3. Технікуми та коледжі фізичної культури:

- Івано-Франківський коледж фізичної культури – акредитований за III рівнем;
- Дніпродзержинський технікум фізичної культури – акредитований за II рівнем.
- 4. Факультети фізичного виховання університетів і педагогічних вузів – ліцензовані за III та IV рівнем акредитації;
- 5. Вищі училища фізичної культури в містах і областях України – акредитовані (ліцензовані) за I рівнем акредитації.

### **7.11 Використання кадрових ресурсів**

Основними принципами державної кадрової політики є соціальна справедливість, комплексність та послідовність її проведення; збалансованість суспільних інтересів та інтересів окремих суспільних груп; професіоналізм; збалансованість представництва досвідчених та молодих працівників з урахуванням гендерної рівності; відповідальність держави за створення передумов для реалізації життєво важливих інтересів людини, реалізації громадянами права на освіту і працю; взаємоповага у відносинах між особою та державою, працівником та роботодавцем; партнерство Держави і недержавного сектору; безперервність навчання.

### **7.12 Література**

#### **Основна**

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : підручник. – Харків : ОВС, 2005. – С. 102–109.
2. Жданова О. М. Управління фізичною культурою : навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів, 1996. – С. 39–48.

#### **Додаткова**

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.
2. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : підручник. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.
3. Журавський В. С. Вища освіта як фактор державотворення і культури в Україні. – К. : Ін Юре, 2003. – 416 с.
4. Войнар Ю. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції : монографія / Ю. Войнар, Д. Наварецький, І. Д. Глазирін – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2005. – 184 с.

5. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. – № 17. – 26 лютого 2002. – С. 2–8.
6. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України. – 1999. – 17 липня.
7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1994. – 22 с.
8. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. – 1998. – № 1. – С. 5–12.
9. Концепція кадрового забезпечення галузі «Фізичне виховання і спорт». – К. : КГИФК, 1992. – 18 с.
10. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
11. Олійник М. О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні. – Харків : ХДАФК, 2003. – 172 с.
12. Перелік напрямків підготовки фахівців з вищою освітою за професійним спрямуванням спеціальностей різних кваліфікаційних рівнів та робітничих професій : Наказ міністра освіти України. – К., 1994.
13. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 48 с.

### **7.13 Дидактичне тестування. Тема 7. Система кадрового забезпечення**

Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. *Із запропонованих варіантів укажіть ті, які належать до вищих навчальних закладів:*

- а) училища, технікуми;
- б) коледжі, інститути;
- в) загальноосвітня школа;
- г) академія, університети.

2. *Яке з наведених визначень поняття «система вищої освіти» є найбільш точним:*

а) це сукупність взаємопов'язаних установ та організацій, що здійснюють і контролюють освіту, а також, засобів, методів і способів організації, нормативних основ, цілей та принципів здійснення освіти в Україні;

б) це сукупність вищих закладів освіти, які забезпечують фундаментальну наукову, професійну і практичну підготовку, здобуття випускниками освітньо-кваліфікаційних рівнів, удосконалення наукової та професійної підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації;

в) всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства?

3. *Скільки запропоновано в Україні освітньо-кваліфікаційних рівнів:*

- а) 3;

б) 4;

в) 5?

4. *Визначте, скільки існує в Україні освітніх рівнів:*

а) 2;

б) 3;

в) 4.

5. *Скільки здійснюється етапів акредитації у вищому закладі:*

а) 2;

б) 3;

в) 4;

г) 5?

6. *Визначте, скільки є рівнів акредитації вищих навчальних закладів:*

а) 3;

б) 4;

в) 5.

7. *Які види діяльності здійснює ВНЗ:*

а) підготовку фахівців різних рівнів кваліфікації;

б) науково-дослідну роботу;

в) працевлаштування випускників;

г) здійснення зовнішніх зв'язків?

8. *Зовнішнє керування ВНЗ здійснюється:*

а) Кабінетом Міністрів України;

б) Міністерством освіти і науки України;

в) Верховною Радою;

г) Регіональною Радою ректорів ВНЗ.

9) *Внутрішнє керування ВНЗ здійснюють:*

а) ректор;

б) колективні органи управління;

в) викладачі;

г) посадові особи інституту.

10) *Яке з наведених визначень поняття «бакалавр» є найбільш правильним:*

а) це освітній ступінь, що здобувається на першому рівні вищої освіти та присуджується закладом вищої освіти у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти освітньо-професійної програми, обсяг якої становить 180–240 кредитів;

б) це освітній ступінь, що здобувається на другому рівні вищої освіти та присуджується вищим навчальним закладом у результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти відповідної освітньої програми;

в) це особа, яка має повну вищу освіту, навчається в аспірантурі ВНЗ або наукової установи для підготовки дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук?

## ЛЕКЦІЯ 8. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### План

8.1 Фахові спеціальності, спеціалізації і посади фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

8.2 Професійно важливі знання, уміння і практичні навички, якими повинен оволодіти студент вищого навчального закладу фізкультурного профілю як майбутній фахівець.

8.3 Сфера діяльності фахівця фізичної культури.

8.4 Професійні характеристики фахівців фізичної культури.

8.5 Освітньо-кваліфікаційні рівні та структура підготовки фахівців фізичної культури (вчителя фізичної культури, фізреабілітолога, тренера-викладача).

8.6 Особливості підготовки за кордоном.

8.7 Література.

8.8 Дидактичне тестування. Тема 8. Професійна діяльність в галузі фізичної культури.

### 8.1 Фахові спеціальності, спеціалізації і посади фахівців у галузі фізичної культури і спорту

*Професія* – це своєрідна сукупність умінь, навичок, видів діяльності, особистих захоплень та зацікавлень людини, що служить джерелом заробітку, сприяє виявленню творчих здібностей реалізації власних та суспільних прагнень.

*Спеціальність* – це вузький, спеціалізований вид трудової діяльності у рамках конкретної професії, в якому людина досягла потрібного рівня підготовки, певної професійної майстерності й набула необхідного досвіду

*Спеціалізація* – це той вид діяльності, у якому фахівець набув додаткових, глибоких знань, умінь та практичних навичок. Спеціалізація в конкретній спеціальності вводиться у вищих навчальних закладах на завершальних етапах навчання, або згодом, після закінчення вузу.

*Спеціальності фахівців визначаються Державним класифікатором у кожному з напрямків підготовки. Спеціалізації вводяться вищим закладом освіти відповідно до попиту на певних фахівців на ринку праці. За напрямком «Фізична культура і спорт» професійні кадри готуються за такими спеціальностями:*

- фізичне виховання (шифр за класифікацією – 010201);
- фізична реабілітація (шифр за класифікацією – 010202);
- олімпійський і професійний спорт (шифр за класифікацією – 010203)

*Залежно від спеціальності та спеціалізації фахівці мають право обіймати посади, передбачені штатними розписами організацій-працедавців.*

Практика показує, що абітурієнти та студенти молодших курсів навчальних закладів фізкультурної освіти мають недостатні знання про характер професійної діяльності у сфері фізичної культури, про спеціальності фахівців та зміст навчальних дисциплін, які їм доведеться вивчати.

Окремі, поверхневі знання, які майбутні фахівці отримують зі свого особистого досвіду занять спортом, формують неповні, здебільшого невірні уявлення про майбутню професію. Додаткові знання черпаються у процесі спілкування з працівниками спорту, із засобів масової інформації, з окремих науково-популярних видань та інших джерел. Відтак, уявлення вступників до вищих навчальних закладів фізкультурного профілю про можливі посади, на які після закінчення навчання можна претендувати, обмежуються посадами вчителя фізкультури та тренера-викладача.

Насправді, вибір професій для випускників спеціалізованих вищих навчальних закладів є набагато ширшим, а обсяг набутих ними знань та досвіду дозволяє проявити себе також у багатьох суміжних, або навіть віддалених від фізичної культури галузях. У деяких навчальних закладах проводиться, зокрема, військова підготовка та інші суміжні види професійної фізичної підготовки. У такому разі випускник ВНЗ може набути додаткову професію (наприклад, фізична підготовка у Збройних Силах).

Професійна діяльність у фізичній культурі здійснюється відповідно до законодавства про працю. Особи, які здійснюють професійну діяльність у сфері спорту, як правило, працюють за індивідуальними трудовими контрактами.

Фахівець із фізичної культури та спорту у сучасних умовах має широкі можливості реалізації професійних здібностей, оскільки з'явилася велика кількість спеціальностей із фізичної освіти населення.

## **8.2 Професійно важливі знання, уміння і практичні навички, якими повинен оволодіти студент вищого навчального закладу фізкультурного профілю як майбутній фахівець**

У процесі навчання студент вищого навчального закладу фізкультурного профілю виконує навчальний план, який передбачає оволодіння професійно важливими блоками знань, умінь і навичок, зокрема із:

- спеціальних теоретичних дисциплін (фізичне виховання, підготовка спортсменів, організація оздоровчо-спортивної роботи);
- медико-біологічних дисциплін (анатомія, фізіологія, біомеханіка, фізична реабілітація, лікувальна фізична культура);

- загально-гуманітарних дисциплін (історія, філософія, естетика, економіка);
  - психолого-педагогічних дисциплін (психологія, педагогіка, педагогічна майстерність, прикладна психологія);
  - навичок науково-дослідної роботи;
  - навичок організаційно-педагогічної, спортивної і організаційної роботи;
  - підвищення рівня власної спортивної підготовленості.
- Фахівець із фізичного виховання повинен знати і вміти застосовувати на практиці:
- норми раціонального рухового режиму осіб усіх категорій;
  - медико-біологічне обґрунтування використання засобів і методів фізичного виховання;
  - педагогічні і медичні методи контролю за процесом фізичного виховання і фізичної підготовки;
  - механізми розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок;
  - особливості проведення занять фізичною культурою з особами різного віку, статі, соціального стану, фізичного розвитку тощо;
  - санітарно-гігієнічні вимоги і вимоги до безпеки проведення занять фізичними вправами;
  - вміння надати першу медичну допомогу в разі травмування;
  - структуру і зміст керівної діяльності в галузі фізичної культури;
  - демонструвати техніку виконання фізичних вправ;
  - оперувати нормативно-правовими знаннями в галузі фізичної культури;
  - мати достатній рівень фізичної підготовленості й володіти навичками страхування.

### 8.3 Сфера діяльності фахівця із фізичної культури

Фахівець із фізичного виховання може займати посади в освітніх, виховних, виробничих, оздоровчо-рекреаційних, воєнізованих та інших державних і недержавних закладах.

#### *Класифікація посад фахівця з фізичної культури*

Найпоширенішою посадою фахівця з фізичного виховання є посада **викладача (вчителя) фізичної культури** у навчальних закладах освіти різних рівнів. Це школи, училища, вищі навчальні заклади. Наприклад:

- інструктор із фізичної культури в дошкільному закладі;
- вчитель (викладач) фізичного виховання у школі, училищі чи вищому навчальному закладі;



- керівник фізичної підготовки у Збройних (силових) формуваннях;
- організатор (керівник, інструктор) туристичної роботи і рекреації;
- методист із фізичної культури;
- інструктор (організатор) оздоровчо-масової роботи на виробництві чи за місцем проживання;
- фахівець з експлуатації спортивних споруд,
- працівник державних або громадських органів управління фізичною культурою;
- працівник спортивних клубів, оздоровчо-відпочинкових таборів.

Основним фаховим спрямуванням **тренера-викладача** є, у вузькому розумінні, підготовка спортсменів відповідної (заданої) кваліфікації, в широкому – виховання спортсменів у процесі спортивної діяльності.

Тренер може працювати в таких спортивних організаціях:

- дитячо-юнацька спортивна школа;
- школа вищої спортивної майстерності;
- спортивний клуб (спеціалізований, виробничий, вузівський, військовий тощо);
- спортивна секція при будь-якій установі чи організації;
- спортивна федерація (національна, обласна, відомча);
- галузеві органи управління (Міністерство, спорткомітет);
- професійна, комерційна організація;
- будь-яка інша організація, у штатному розписі якої є посада тренера.

#### **8.4 Професійні характеристики фахівців із фізичної культури**

*Професійна компетентність фахівців із фізичного виховання та спорту* в майбутній професійній діяльності визначається здатністю:

- планувати й здійснювати колективну педагогічну та керівну фізкультурно-спортивну діяльність;
- реалізовувати в процесі майбутньої діяльності конструктивне професійне спілкування;
- творчо і самостійно вирішувати педагогічні й керівні завдання та проблеми, відповідати за результати своєї діяльності;
- орієнтуватися і вирішувати питання соціально-економічного розвитку галузі фізичного виховання та спорту;
- творчо збагачувати власні професійні знання, уміння й навички; адекватно оцінювати рівень власної компетентності;
- здійснювати науково-пізнавальну та іншу творчу професійну діяльність;
- прагнути до постійного професійного розвитку.

Розглянемо *приклад основних складових тренерської майстерності*.

Блок професійних знань і навичок включає в себе загальнотеоретичну базову підготовку і спеціальну теоретичну підготовку.

До загальнотеоретичної підготовки відносять комплекс дисциплін, які формують світоглядний рівень фахівця, включаючи знання з історичних, філософсько-правових, соціальних, медико-біологічних, спортивно-педагогічних галузей.

Спеціальну теоретичну підготовленість забезпечують знання з історії, теорії, методики, організації і педагогіки спорту, глибокі знання систем підготовки спортсменів і умов реалізації спортивного результату. Тренер мусить не лише теоретично засвоїти і постійно поповнювати арсенал своїх теоретичних знань, але й навчатися використовувати їх у конкретних умовах для виконання певних завдань, тобто сформувати на теоретичній базі арсенал навичок і умінь. Ґрунтовні знання техніки і тактики обраного виду спорту, методів і засобів розвитку фізичних якостей у поєднанні з педагогічними і організаторськими навичками характеризують рівень підготовленості тренера.

До позитивних якостей тренера найчастіше відносять:

- доброту та уважність до учнів, комунікабельність;
- справедливість, чесність;
- принциповість, працьовитість, жертвовність;
- професійну талановитість, широкий світогляд тощо;
- організаційні здібності (тренер є організатором процесу спортивної підготовки і саме через організацію процесу він може проявити свої знання, досвід, інтуїцію).

Основними критеріями ефективності роботи тренера є:

- рівень спортивних досягнень;
- склад та стан навчальних груп.

## **8.5 Освітньо-кваліфікаційні рівні та структура підготовки фахівців із фізичної культури (вчителя фізичної культури, фізреабілітолога, тренера-викладача)**

*Освітньо-кваліфікаційні рівні* – характеристика вищої освіти за ознаками ступеня сформованості знань, умінь та навичок особи, що забезпечують її здатність виконувати завдання та обов'язки (роботи) певного рівня професійної діяльності

Вищі навчальні заклади фізкультурного профілю I–II рівнів акредитації (училища фізичної культури, технікуми, коледжі) готують фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст».

Фізкультурні вищі навчальні заклади III і IV рівнів акредитації дають випускникам базову або повну вищу освіту і фахову підготовку на рівні «бакалавр», «магістр».

Фахівці із фізичного виховання готуються за освітньо-кваліфікаційними рівнями:

- молодший спеціаліст;
- бакалавр;
- магістр.

Фізичне виховання є найпоширенішою фаховою спеціальністю, оскільки фізичне виховання є важливим чинником навчально-виховного процесу в усіх дошкільних установах, навчальних та виховних закладах різних рівнів та типів.

У деяких навчальних закладах проводиться, зокрема, військова підготовка та інші суміжні види професійної фізичної підготовки. У такому разі випускник ВНЗ може набути додаткову професію (наприклад, фізична підготовка у Збройних Силах).

Фахівець із фізичного виховання може займати посади в освітніх, виховних, виробничих, оздоровчо-рекреаційних, воєнізованих та інших державних і недержавних закладах.

Термін «реабілітація» означає процес, що має за мету допомогти інвалідам досягнути оптимального фізичного, інтелектуального, психологічного і соціального рівня діяльності і підтримувати його, надаючи їм таким чином засоби для зміни їхнього життя і розширення рамок їхньої незалежності.

*Фахівці фізичної реабілітації* можуть працювати у спеціалізованих дошкільних закладах, інструктором спеціальних медичних груп загальноосвітніх шкіл, шкіл-інтернатів, дитячих будинків, навчально-реабілітаційних центрах, лікарнях, поліклініках, диспансерах, будинках відпочинку і профілакторіях, специфіка діяльності яких пов'язана з фізичною реабілітацією.

У рамках цієї спеціальності існує кілька спеціалізацій:

***Рекреація і оздоровча фізична культура*** є спеціалізацією у рамках фахової спеціальності «Фізичне виховання», яка також спершу була самостійною фаховою спеціальністю. Основним цільовим призначенням спеціаліста з рекреації й оздоровчої фізичної культури є відновлення і зміцнення здоров'я. Основними засобами рекреації є фізичні вправи помірної інтенсивності, здоровий спосіб побуту, праці та відпочинку і використання оздоровчих сил природи: сонця, води, повітря. Основним цільовим призначенням фахівця з рекреації і оздоровчої фізичної культури є зміцнення здоров'я громадян. Рекреолог може працювати в закладах охорони здоров'я, оздоровчо-профілактичних закладах, диспансерах, туристичних базах, оздоровчих клубах, спортивних установах.

***Фізична реабілітація*** – є однією з нових фахових спеціальностей у галузі фізичної культури і спорту. Основним цільовим призначенням фахівця з фізичної реабілітації є організація та проведення занять з метою відновлення або заміни втрачених функцій окремих органів, систем чи організму в цілому. Місцем праці фізреабілітолога можуть бути оздоровчі заклади, лікувальні установи, диспансери, спортивно-оздоровчі бази, групи здоров'я тощо. Об'єктом діяльності реабілітолога є особи, які внаслідок певних

причин (хвороба, травма) втратили морфологічну чи функціональну досконалість.

**Олімпійський і професійний спорт** є ще однією фаховою спеціальністю. Фахівці олімпійського і професійного спорту у переважній більшості працюють на посадах тренерів-викладачів та організаторів спорту. Місцем праці тренера-викладача можуть бути дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні клуби, спортивні секції, спортивні споруди, збірні команди.

## 8.6 Особливості підготовки за кордоном

*Франція.* Фахівців готують на вищих курсах фізичного виховання та спорту в межах університету. Система підготовки є багаторівневою з обов'язковим конкурсним відбором до наступного етапу навчання. У процесі навчання студенти проходять триразове підсумкове тестування рівня підготовленості. Кращим випускникам присвоюється кваліфікація професора та надається можливість працевлаштування. Інші можуть працевлаштуватися учителем за контрактом.

Законом Франції від 16.04.1984 року була трансформована система багаторівневої підготовки спеціалістів у галузі фізичної культури. В університеті К. Бернара в м. Ліон здійснюється підготовка фахівців за такими спеціальностями:

- викладач фізичної культури;
- спеціаліст з роботи з інвалідами;
- тренер з обраного виду спорту;
- спортивний менеджер.

*Іспанія.* Провідну роль у підготовці фахівців відіграє Народний інститут фізичного виховання та спорту в Мадриді. Інститут створений у 1967 році. Цей навчальний заклад здійснює освітню підготовку та науково-дослідну роботу. Курс навчання розрахований на 5 років. Після закінчення вузу випускникам присвоюється кваліфікація професора фізичного виховання. В інституті готують спеціалістів з можливістю отримання вчених ступенів магістра та доктора наук. Для отримання ступеня магістра необхідно набрати 60–66 кредитів у залежності від спрямованості освіти та 32 кредити для допуску до захисту докторської дисертації.

*Канада.* Характерною є дворівнева освіта. Перший рівень – навчання протягом 3–4 років з присвоєнням кваліфікаційного ступеня – бакалавр. За чотири роки студенти повинні отримати атестацію за 44 курсами, включаючи дисципліни за вибором. Другий рівень професійної освіти односпрямований і розрахований на підготовку вчителів фізичного виховання чи спеціалістів в галузі рекреації.

*Фінляндія.* Підготовка спеціалістів здійснюється під егідою відділу оздоровчого та фізичного виховання університету м. Ювяскуля, котрий з 1974 року став провідним державним центром вищої освіти в галузі фізичного виховання і спорту. Процес освіти дворівневий. На першому рівні впродовж 3–4 років (загальний термін навчання 5–7 років) реалізується кандидатська програма і випускники отримують кваліфікаційний рівень бакалавра наук. Після закінчення курсів другого рівня випускникам присуджується кваліфікаційна ступінь магістра наук в галузі фізичного виховання та оздоровлення.

Від майбутніх викладачів фізичного виховання вимагається різнобічна фізична підготовленість; від майбутніх тренерів – високі результати з обраного виду спорту; від майбутніх спортивних менеджерів – висока академічна підготовленість; а майбутні спеціалісти у галузі наук про здоров'я повинні мати диплом про медичну освіту та стаж практичної роботи.

## **8.7 Література**

### **Основна**

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : підручник. – Харків : ОВС, 2005. – С. 68–75.
2. Жданова О. М. Управління фізичною культурою : навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів, 1996. – С. 39–48.

### **Додаткова**

1. Актуальні проблеми теорії і методики Фізичного виховання : колективна монографія / уклад. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.
2. Выдрин В. М. Введение в специальность : учебное пособие для институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 159 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. К., 1994. – 34 с.
4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.
5. Жданова О. М. Управління фізичною культурою : навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів, 1996. – 127 с.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 1993. – 22 с.
7. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
8. Краснов В. П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому. – К. : Аграрна освіта, 2000. – 133 с.

9. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 240 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – 3-е изд. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.
11. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
12. Олійник М. О., Скрипник А. П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні. – Вид. 3-є, переробл. і доповн. – Харків : ХаДІФК, 2000. – 292 с.
13. Перелік напрямів підготовки фахівців з вищою освітою за професійним спрямуванням, спеціальностей різних кваліфікаційних рівнів та робітничих професій : Наказ міністра освіти України від 10 червня 1994 року. – К., 1994.
14. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. – Донецьк : ДонНУ, 2003. – 436 с.
15. Філь С. М., Пешков В. П. Професійна практика студентів інституту фізичної культури. – К. : Вища школа, 1985.
16. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 48 с.

## **8.8 Дидактичне тестування. Тема 8. Професійна діяльність у галузі фізичної культури**

Виберіть вірну відповідь і запишіть:

*1. Яке з наведених визначень поняття «спеціальність» є найбільш точним:*

а) це своєрідна сукупність умінь, навичок, видів діяльності, особистих захоплень та зацікавлень людини, що служить джерелом заробітку, сприяє виявленню творчих здібностей реалізації власних та суспільних устремлінь;

б) це вузький, спеціалізований вид трудової діяльності у рамках конкретної професії, в якому людина досягла потрібного рівня підготовки, певної професійної майстерності й набула необхідного досвіду;

в) це той вид діяльності, у якому фахівець набув додаткових, глибоких знань, умінь та практичних навичок, вводиться у вищих навчальних закладах на завершальних етапах навчання, або згодом, після закінчення вузу?

*2. Укажіть перелік спеціальностей, за якими готуються фахівці із фізичної культури в Україні:*

- а) фізична культура;
- б) фізична підготовка у Збройних Силах;
- в) фізична підготовка інвалідів;
- г) рекреація, оздоровча фізична культура;
- д) фізичне виховання;
- е) керування фізичним вихованням;
- є) фізична реабілітація;
- ж) олімпійський та професійний спорт.

3. У рамках спеціальності «Фізична культура і спорт» існує спеціалізацій:

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5.

4. До спеціальних теоретичних дисциплін фізкультурного профілю відносять:

- а) фізичне виховання;
- б) підготовку спортсменів;
- в) фізичну реабілітація;
- г) організацію оздоровчо-спортивної роботи.

Який елемент зайвий?

5. До медико-біологічних дисциплін фізкультурного профілю відносять:

- а) анатомію;
- б) фізіологію;
- в) прикладну психологію;
- г) біомеханіку;
- д) лікувальну фізичну культуру.

Який елемент зайвий?

6. До психолого-педагогічних дисциплін фізкультурного профілю відносять:

- а) психологію;
- б) педагогічну майстерність;
- в) педагогіку;
- г) фізичне виховання.

Який елемент зайвий?

7. До загальногуманітарних дисциплін фізкультурного профілю відносять:

- а) історію;
- б) медицину;
- в) філософію;
- г) естетику.

8. Основними критеріями ефективності роботи тренера є:

- а) рівень спортивних досягнень;
- б) рівень рухового досвіду;
- в) склад та стан навчальних груп.

9. Фахівець із фізичного виховання може обіймати посади у закладах:

- а) освітніх;
- б) виховних;
- в) банках;
- г) оздоровчо-рекреаційних.

10. Яке з наведених визначень поняття «реабілітація» є найбільш точним:

а) це організація та проведення занять з метою відновлення або заміни втрачених функцій окремих органів, систем чи організму в цілому;

б) це є відновлення і зміцнення здоров'я, засобами фізичних вправ помірної інтенсивності, здоровий спосіб побуту, праці та відпочинку і використання оздоровчих сил природи: сонця, води, повітря;

в) це процес, спрямований на узгодження і помірний розвиток усіх форм і функцій організму людини, що сприяють зміцненню здоров'я й удосконалення рухових здібностей?



## ЛЕКЦІЯ 9. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

### План

- 9.1 Спрямованість навчального процесу у закладах вищої освіти.
- 9.2 Науково-методичне забезпечення навчального процесу.
- 9.3 Державні стандарти вищої освіти.
- 9.4 Види і форми організації навчальних занять у вищій школі.
- 9.5 Основні види самостійної роботи.
- 9.6 Форми і методи контролю.
- 9.7 Спортивне вдосконалення студентів спеціалізованого вищого навчального закладу.
- 9.8 Література.
- 9.9 Дидактичне тестування. Тема 9. Організація навчального процесу у вищих навчальних закладах.

### 9.1 Спрямованість навчального процесу у закладах вищої освіти

Навчальний процес у вищих навчальних закладах України орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення знань, швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері та організації праці в умовах ринкової економіки. Він базується на принципах науковості, гуманізму, демократизму, наступності і безперервності та зводиться до системи заходів, спрямованих на реалізацію змісту освіти.

Однією з найбільш важливих особливостей навчального процесу у сучасному ВНЗ є його спрямованість на ефективну професійну підготовку майбутніх фахівців. *Ідея професійної спрямованості викладання всіх навчальних дисциплін повинна бути провідною.*

*Зміст освіти* визначається освітньо-професійною програмою підготовки та навчальними планами і відображається у підручниках, навчальних посібниках, методичних матеріалах, а також у процесі проведення навчальних занять.

### 9.2 Науково-методичне забезпечення навчального процесу

Науково-методичне забезпечення навчального процесу включає:

- державні стандарти освіти;
- навчальні плани;
- навчальні програми з усіх дисциплін;

- програми практик;
- підручники і навчальні посібники;
- контрольні роботи з навчальних дисциплін;
- контрольні завдання до семінарських, лабораторних і практичних занять;
- індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи;
- методичні матеріали з питань виконання курсових і дипломних робіт.

### 9.3 Державні стандарти вищої освіти

*Освітньо-професійна програма (ОПП)* підготовки є переліком обов'язкових та вибіркового навчальних дисциплін із зазначенням обсягу годин, відведених для їхнього вивчення і форм підсумкового контролю. Нормативна частина змісту освіти визначається державними стандартами освіти, а вибіркова – вищим навчальним закладом. Основним нормативним документом, що визначає організацію навчального процесу, є навчальний план.

*Навчальний план* – це нормативний документ, що визначає перелік і обсяг навчальних дисциплін, послідовність їхнього вивчення, конкретні форми й обсяг проведення навчальних занять, графік навчального процесу, форми та засоби проведення поточного і підсумкового контролю. Зміст та вимоги до знань і вмінь з навчальної дисципліни визначаються навчальною програмою дисципліни. Для кожної навчальної дисципліни, яка входить до освітньо-професійної програми підготовки ВНЗ складається робоча навчальна програма дисципліни.

*Робоча навчальна програма* містить виклад конкретного змісту дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та обсяг, визначає форми і засоби підсумкового контролю. Складовими робочої навчальної програми є:

- тематичний план;
- засоби проведення поточного і підсумкового контролю;
- перелік навчально-методичної літератури.

Відповідальність за відповідність рівня підготовки студентів вимогам державних стандартів освіти несуть керівники факультетів і кафедр.

*Індивідуальний навчальний план* студента складається на підставі робочого навчального плану і включає всі нормативні навчальні дисципліни та частину вибіркового навчальних дисциплін. Вибіркові навчальні дисципліни, включені до індивідуального навчального плану студента, є обов'язковими для вивчення. Студент є відповідальним за виконання індивідуального навчального плану. Навчальний час студента складається з певної кількості академічних годин (одна академічна година – 45 хв.), навчальних днів,

тижнів, семестрів, курсів. Тривалість семестру визначається навчальним планом, проте сумарна тривалість канікул становить не менше 8 тижнів. Для студентів третього та наступних курсів ВНЗ може встановлюватись вільне відвідування занять. В усіх інших випадках – відвідування занять є обов'язковим для студентів.

#### **9.4 Види і форми організації навчальних занять у вищій школі**

Навчальний процес у вищих навчальних закладах здійснюється у формах навчальних занять, виконання індивідуальних завдань, самостійної роботи, практичної підготовки, контрольних заходів та у формі навчально-тренувальних занять. *Основними видами навчальних занять є лекції, лабораторні, практичні, семінарські заняття і консультації.* Підсумкові оцінки, отримані студентами за виконання всіх видів навчальних занять, можуть враховуватись при виставленні семестрової оцінки з навчальної дисципліни.

*Лекція* є основною формою навчального заняття у ВНЗ й призначається для викладення та засвоєння теоретичного матеріалу. Лекція охоплює матеріали однієї або кількох тем навчальної дисципліни. Тематика лекцій визначається робочою навчальною програмою. Лекції проводяться професорами, доцентами, старшими викладачами вищого навчального закладу та запрошеними провідними науковцями і фахівцями-практиками з однією або більше академічними групами. Лектор зобов'язаний дотримуватись навчальної програми щодо тематики занять, але не є обмеженим у трактуванні навчального матеріалу та у формах і засобах його подачі. Лекції, які не охоплені навчальною програмою, проводяться в окремо відведений час.

*Лабораторне заняття* є формою навчального заняття, при якому студент під керівництвом викладача проводить експерименти (досліди) з метою практичного підтвердження окремих теоретичних положень навчальної дисципліни, набуває навичок роботи з лабораторним устаткуванням, вимірювальною апаратурою, оволодіває методикою експериментальних досліджень. Лабораторні заняття проводяться не більше як з половиною академічної групи в спеціально обладнаних приміщеннях або в умовах реального професійного середовища (наприклад, у спортивному залі).

*Практичне заняття* є формою навчального заняття, при якому викладач організовує розглядання студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формує вміння і навички їхнього практичного застосування шляхом виконання студентом відповідних індивідуальних завдань. Проведення практичного заняття ґрунтується на попередньо підготовленому методичному матеріалі: тестах, наборі завдань. Практичне завдання включає проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок студентів, постановку проблеми викладачем, обговорення й розв'язання завдань,

їхнє оцінювання. Кількість студентів на практичному занятті не повинна перевищувати половини складу академічної групи.

*Семінарське заняття* є формою навчального заняття в академічній групі, на якому викладач організовує дискусію навколо попередньо визначених тем, до котрих студенти готують тези виступів (реферати). Викладач оцінює і фіксує в журналі підготовлені студентами реферати, їхні виступи в дискусії, уміння формулювати й відстоювати свою позицію.

*Індивідуальне заняття* проводиться з окремими студентами з метою підвищення рівня їхньої підготовки та розкриття творчих здібностей. Вони можуть охоплювати частину або повний обсяг занять з однієї або декількох навчальних дисциплін. Види, обсяг і форми індивідуальних навчальних занять, а також форми та методи поточного і підсумкового контролю визначаються індивідуальним навчальним планом студента. Індивідуальні заняття проводяться за окремим графіком.

Специфіка навчання у закладі вищої фізкультурної освіти вимагає більш широкого застосування індивідуальних занять як для оволодіння навчальними дисциплінами, так і для повного розкриття спортивного обдарування на досягнення студентом якнайвищих досягнень в обраному виді спорту.

*Консультація* є навчальним заняттям, під час якого студент отримує відповіді від викладача на конкретні запитання, пояснення певних теоретичних положень або аспектів їхнього практичного застосування. Організація консультацій передбачається як для груп, так і для окремих студентів, якщо стосується питань, пов'язаних із виконанням індивідуальних завдань або планів спортивної підготовки.

Індивідуальні завдання (реферат, курсові і дипломні роботи тощо) з окремих дисциплін виконуються в терміни, передбачені навчальним планом вищого навчального закладу. Вони виконуються студентом самостійно за умови консультації з боку викладача. Комплексна тема може виконуватись кількома студентами.

*Курсові роботи* виконуються з метою закріплення і поглиблення знань та їхнього застосування при вирішенні комплексних фахових завдань. Тематика курсових робіт повинна відповідати завданням навчальної дисципліни і тісно пов'язуватись із практичними потребами фаху. Курсові роботи захищаються перед комісією кафедри, оцінюються за чотирьохбальною шкалою і зберігаються на кафедрі протягом року.

*Дипломні (кваліфікаційні) роботи* виконуються на завершальному етапі навчання студентів. Вони передбачають як систематизацію теоретичних і практичних знань зі спеціальності, застосування їх під час вирішення конкретних завдань, так і розвиток навичок самостійної роботи й оволодіння методикою дослідження й експерименту, пов'язаних з темою роботи. Студент має право обрати тему дипломної роботи з числа запропонованих випусковою кафедрою або запропонувати свою тему, відповідно її

обґрунтувавши. Захист дипломних робіт здійснюється у державних комісіях після виконання студентом усіх вимог навчального плану і при позитивних відгуках керівника дипломної роботи та позитивних рецензіях на дипломний проект фахівців чи науковців відповідного рівня. Захист може проводитись як у ВНЗ, так і в організації, для якої тематика роботи становить теоретичний або практичний інтерес. Захищені дипломні роботи зберігаються у бібліотеках вищих навчальних закладів протягом 3 років.

*Самостійна робота студентів (СРС)* – це форма організації навчального процесу, за якої заплановані завдання виконуються студентом під методичним керівництвом викладача, але без його безпосередньої участі.

Особливість спортивної діяльності полягає в тому, що деякі аспекти спорту неможливо вивчити, а можна лише відчувати тільки на відповідно високому змагальному рівні. Саме тому розкладом занять та навчальним планом передбачено певну кількість годин для спортивно-педагогічного вдосконалення (СПВ) або підвищення спортивної майстерності (ПСМ). Частину годин, виділених студентові для СПВ, ПСМ чи спортивної спеціалізації, студент може, за погодженням із навчальною частиною, кафедрою, відпрацювати в ДЮСШ, навчально-тренувальних групах при кафедрах, у збірних командах клубів і регіонів, інших спортивних організаціях. Це значно збільшує ефективність спортивного вдосконалення студента і сприяє його фаховому зростанню.

Практична підготовка має на меті набуття студентом професійних навичок та вмінь. Практична підготовка студентів вищого навчального закладу фізкультурного профілю здійснюється у:

- фізкультурних організаціях (комітети фізичної культури, добровільні спортивні товариства, спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні споруди);
- навчальних закладах (школи, училища, вищі навчальні заклади, виховні установи);
- установах охорони здоров'я (лікарні, будинки відпочинку, санаторії, оздоровчі центри, консультативні пункти).

Практична підготовка регламентується навчальним планом вищого навчального закладу та Положенням про проведення практики студентів вищого навчального закладу України. Загальну організацію практик та контроль за її проведенням здійснює керівник практики. Навчально-методичне керівництво і виконання програм практик забезпечують відповідні кафедри навчального закладу. До керівництва практикою можуть залучатися провідні фахівці спортивних організацій і підрозділів, які є базою практики. За наявності вакантних місць студенти можуть зараховуватись на штатні посади. Але не менше 50 % часу вони повинні відводити на загально-професійну підготовку.

## **9.5 Основні види самостійної роботи**

Самостійна робота є важливою складовою навчального процесу, яка позитивно впливає на глибину засвоєння знань і вмінь, що є передумовою творчого застосування їх у майбутній професійній діяльності. Метою самостійної роботи є засвоєння в повному обсязі навчального матеріалу, передбаченого програмою та послідовне формування у студентів самостійності як риси характеру, що відіграє суттєву роль у формуванні сучасного фахівця вищої кваліфікації

У вищому навчальному закладі за формою подання результатів є такі *види самостійної роботи студентів*:

- доповідь, повідомлення, коментар, презентація ситуації; письмова
- конспекти, таблиці, схеми, термінологічні словники, реферати, контрольні роботи, курсові та дипломні роботи;
- моделі, макети, наочність;
- інтерактивна – навчальне спілкування на форум-сторінці в гіпермедійному середовищі.

Перелік завдань для самостійної роботи представлені в учбово-методичному комплексі дисципліни «Вступ до спеціальності. Після виконання індивідуальних завдань у встановлені терміни студент звітує викладачеві, а набрані ним бали проставляються у Журналі обліку поточної успішності студентів та враховуються як кількість балів за поточну успішність у навчальній роботі.

## **9.6 Форми й методи контролю**

*Контрольні заходи* передбачають поточний та підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних, лабораторних і семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Форма проведення поточного контролю і система оцінювання рівня знань визначаються відповідною кафедрою. Підсумковий контроль включає семестровий контроль та державну атестацію студента. Він проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному освітньому рівні або на окремих його етапах. У разі використання модульної форми підсумкового контролю після закінчення логічно завершеної частини занять з певної дисципліни результати модульного контролю враховуються при виставленні підсумкової оцінки.

*Семестровий контроль* проводиться у формах екзамену, диференційованого заліку і заліку. Студент допускається до семестрового контролю, якщо він виконав усі види робіт, передбачені навчальним планом на семестр з цієї дисципліни.

*Екзамен* є контрольним заходом перевірки засвоєння студентом теоретичного і практичного матеріалу з окремої навчальної дисципліни.

*Диференційований залік* полягає в оцінюванні засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі виконання індивідуальних завдань, а залік – на підставі виконання ним певних видів робіт на практичних, семінарських і лабораторних заняттях. Заліки плануються при відсутності модульного контролю й екзамену і не передбачають обов'язкову присутність студентів. Результати складання екзаменів і диференційованих заліків оцінюються за п'ятибальною шкалою. Екзамени і заліки складаються в період екзаменаційних сесій або у встановлені вищим навчальним закладом терміни складання заліків та екзаменів. Студенти, які не з'явилися на екзамен без поважної причини, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

Студентам, які під час сесії одержали не більше двох незадовільних оцінок, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість до початку наступного семестру. Повторне складання екзаменів допускається не більше двох разів з кожної дисципліни: один раз викладачу, другий – комісії, призначеній деканом. Державний екзамен проводиться як комплексна перевірка знань студентів з дисциплін, передбачених навчальним планом. Державна екзаменаційна комісія здійснює державну атестацію студентів після завершення навчання на певному освітньому (кваліфікаційному) рівні з метою встановлення фактичної відповідальності рівня освітньої (кваліфікаційної) підготовки вимогам кваліфікаційної характеристики. Державна комісія перевіряє рівень підготовки випускників, присвоює їм відповідний освітній рівень (кваліфікацію), вносить пропозиції щодо поліпшення освітньо-професійної підготовки фахівців.

## **9.7 Спортивне вдосконалення студентів спеціалізованого вищого навчального закладу**

Спортивне вдосконалення студентів спеціалізованого вищого навчального закладу є природною і найважливішою ланкою їхньої підготовки. Значимість рівня спортивної підготовки впливає з самої суті майбутньої діяльності фізкультурного працівника. Особливість спортивної діяльності полягає в тому, що деякі аспекти спорту неможливо вивчити, а можна лише відчувати, й тільки на відповідно високому змагальному рівні.

У вищому навчальному закладі фізкультурного профілю, як правило, вчаться студенти, стаж спортивної діяльності яких становить 3–7 років. У студентському віці настає найрезультативніша спортивна пора в більшості видів спорту, хоча в деяких видах (спортивна гімнастика, плавання) найкраща пора може вже залишитися в минулому. Проте й ті, хто вже пройшов пік своїх спортивних досягнень, й ті, хто в розквіті змагальної діяльності, й ті, хто на підході до своїх спортивних висот, з однаковою мірою серйозності повинні ставитися до тренувального процесу. Адже тренування

студента фізкультурного закладу освіти носить дещо глибший, педагогічно-аналітичний характер. Саме тому розкладом занять та навчальним планом передбачено певну кількість годин для спортивно-педагогічного вдосконалення (СПВ) або підвищення спортивної майстерності (ПСМ). Частину годин, виділених студентові для СПВ, ПСМ чи спортивної спеціалізації, студент може, за погодженням із навчальною частиною, кафедрою, відпрацювати в ДЮСШ, навчально-тренувальних групах при кафедрах, у збірних командах клубів і регіонів, інших спортивних організаціях. Це сприяє глибшому практичному оволодінню студентом основами своєї професії.

Варто мати на увазі, що частина студентів бере участь у тренувальному процесі збірних команд України і спортивних товариств, у школах вищої спортивної майстерності, на тренувальних зборах і змаганнях. Це дуже збільшує ефективність спортивного вдосконалення студента і сприяє його фаховому зростанню.

## 9.8 Література

### Основна

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: підручник. – Харків: ОВС, 2005. – С. 109–117.
2. Олійник М. О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні. – Харків: ХДАФК, 2003. – 172 с.

### Додаткова

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія: підручник. – К.: Либідь, 1998. – 560 с.
2. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: колективна монографія / уклад. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.
3. Державна національна програма «Освіта: Україна ХХІ століття». – К., 1994.
4. Журавський В. С. Вища освіта як фактор державотворення і культури в Україні. – К.: Видавничий дім «Ін Юре», 2003. – 416 с.
5. Студент і закон: збірник законодавчо-правових документів. – К.: Четверта хвиля, 1997. – 240 с.
6. Сучасні системи вищої освіти: порівняння для України / за заг. ред. В. Зубка. – К.: Видавничий дім «Akademia», 1997. – 290 с.
7. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 560 с.
8. Фуллан М. Сили змін: Вимірювання глибинних освітніх реформ / перекл. з англ. Г. Шиян та Р. Шиян. – Львів: Літопис, 2000. – 269 с.
9. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 48 с.



## 9.9 Дидактичне тестування. Тема 9. Організація навчального процесу у вищих навчальних закладах

Виберіть вірну відповідь і запишіть:

1. *Навчальний план визначає:*

- а) перелік навчально-методичної літератури;
- б) перелік і обсяг навчальних дисциплін;
- в) перелік тематичних планів із навчальних дисциплін;
- г) тестові завдання з навчальних дисциплін.

2. *Дайте визначення поняття «навчальний план»:*

а) перелік обов'язкових та вибіркових навчальних дисциплін із зазначенням обсягу годин, відведених для їхнього вивчення і форм підсумкового контролю;

б) індивідуальний навчальний план студента;

в) навчальна програма, що містить викладення конкретного змісту дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та обсяг, визначає форми і засоби підсумкового контролю;

г) нормативний документ, що визначає перелік і обсяг навчальних дисциплін, послідовність їхнього вивчення, конкретні форми і обсяг проведення навчальних занять, графік навчального процесу, форми та засоби проведення поточного і підсумкового контролю;

д) форма організації навчального процесу у вищих навчальних закладах.

3. *Назвіть основну форму проведення занять у вищому навчальному закладі:*

- а) лекційне заняття;
- б) індивідуальне заняття;
- в) лабораторне заняття;
- г) практичне заняття.

4. *Що не є формою навчання у вищому навчальному закладі:*

- а) стаціонар;
- б) заочна;
- в) екстернат;
- г) ректорат?

5. *Що з переліченого не відносять до вищих навчальних закладів освіти?*

- а) академія;
- б) школа вищої спортивної майстерності;
- в) інститут;
- г) училище?

6. *Чим визначається зміст вищої освіти в Україні:*

- а) статутом вищого навчального закладу;

- б) освітньо-професійної програмою;
- в) хартією Національного олімпійського комітету;
- г) навчальним планом;
- д) науково-методичне забезпечення?

7. Чим визначається зміст та вимоги до знань і вмінь з навчальної дисципліни:

- а) статутом вищого навчального закладу;
- б) навчальною програмою;
- в) освітньо-професійною програмою;
- г) навчальним планом?

8. Якими документами визначається нормативна частина змісту освіти:

- а) методичними матеріалами;
- б) робочими навчальними програмами;
- в) державними стандартами освіти;
- г) законодавчими актами?

9. Чим визначається тематика лекцій:

- а) навчальною програмою;
- б) освітньо-професійною програмою;
- в) методично-науковою програмою;
- г) індивідуальною програмою?

10. Скільки від загального обсягу навчального часу студента відводиться для самостійної роботи:

- а) 0;
- б) від 0 до 1/3;
- в) від 1/3 до 2/3;
- г) від 0 до 1/2?

## ЛЕКЦІЯ 10. ОСНОВИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ

### План

- 10.1 Загальні принципи наукової творчості.
- 10.2 Загальна схема наукового дослідження. Педагогічний експеримент.
- 10.3 Основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту.
- 10.4 Програма наукових досліджень.
- 10.5 Робота над статтями та доповідями.
- 10.6 Послідовність виконання індивідуального науково-дослідного завдання, курсової та дипломної робіт.
- 10.7 Література.
- 10.8 Дидактичне тестування. Тема 10. Основи науково-дослідної роботи.

Сучасний етап розвитку суспільства посилює вимоги до підготовки науково-педагогічних та наукових кадрів. *Наука*, сутністю і метою якої є пізнання закономірностей та властивостей розвитку природи, суспільства і людини, завжди відігравала першорядну роль у розвитку соціальної і духовної сфер, матеріального виробництва і самореалізації особистості в будь-якому суспільстві.

Педагогічні ситуації, що постійно змінюються, вимагають від фахівця з фізичною культурою не тільки знання типових рішень, але і постійного пошуку нових способів. Більше того, знайдені оригінальні способи вирішення педагогічної задачі повинні стати надбанням інших викладачів, але для цього необхідно вміти аналізувати отримані результати й оформляти їх. Реалізувати всі ці вимоги можна тільки в тому випадку, якщо викладач буде озброєний *методологією педагогічних досліджень у фізичному вихованні*. Це система знань і умінь у галузі підготовки і проведення педагогічного дослідження, оброблення, аналізу і подання результатів дослідження. У більш широкому сенсі *методологія* – це філософське вчення про систему методів наукового пізнання і перетворення реальної дійсності, а також вчення про застосування принципів, категорій, законів діалектики і науки до процесу пізнання і практики в інтересах придбання нових знань.

## 10.1 Загальні принципи наукової творчості

Зазначимо основні принципи наукової праці:

1. Постійно думати про предмет дослідження.
2. Не працювати без плану.
3. Контролювати хід роботи й коригувати за результатами контролю як загальний план, так і окремі його частини.

Розглянемо принципи наукової праці детальніше

1. Постійно думати про предмет дослідження. Так, І. Ньютон на запитання про те, як йому вдалося відкрити закони небесної механіки, відповів: «Дуже просто, я весь час думав про них». Біографи Д. І. Менделєєва пишуть, що Дмитро Іванович «побачив» свою таблицю уві сні. На цій підставі деякі скептики стверджували, що періодична система елементів могла наснитися і будь-кому іншому. Із першого принципу випливають два практичних висновки, корисні для молодих учених.

По перше, не можна займатися науковою працею тільки на роботі, обмежуючи себе годинами обов'язкової присутності. Досвід свідчить, що такий полегшений режим унеможливорює виконання роботи у строк і з потрібною якістю. Думати про предмет свого дослідження необхідно постійно.

По-друге, слід позбутися некритичного сприйняття чужих думок та ідей. Хоча вивчення літератури за темою дослідження і є важливим, набагато більше значення має власна творчість. Варто насамперед шукати власні шляхи вирішення проблеми, свій напрямок наукового пошуку, тоді вивчення літератури буде корисним, бо дасть змогу уникнути помилкових шляхів.

2. Не працювати без плану. За весь період роботи над статтею або дисертацією може існувати декілька планів.

3. Контролювати хід роботи, обмежувати глибину розробки. За результатами контролю треба коригувати як загальний план, так і окремі його частини.

## 10.2 Загальна схема наукового дослідження

Загальну схему наукового дослідження можна приблизно зобразити таким чином:

1. Обґрунтування актуальності обраної теми.
2. Постановка мети і конкретних завдань дослідження.
3. Визначення об'єкта і предмета дослідження.
4. Вибір методів (методики) проведення дослідження.
5. Опис процесу дослідження.
6. Обговорення результатів дослідження.
7. Формулювання висновків і оцінка одержаних результатів

### *Обґрунтування актуальності обраної теми*

Що ж таке актуальність, або «кому це потрібно?» Чи інакше – «Якій галузі виробництва або знань і для чого необхідні запропоновані наукові результати?» Висвітлення актуальності не повинно бути багатослівним. Досить кількома реченнями висловити головне – сутність проблеми, з чого й випливає актуальність теми. Проблема завжди виникає тоді, коли старе знання вже виявило свою неспроможність, а нове ще не набуло розвинутої форми.

Таким чином, проблема в науці – це суперечлива ситуація, котра вимагає свого вирішення. Така ситуація найчастіше виникає в результаті відкриття нових фактів, які явно не вкладаються у рамки колишніх теоретичних уявлень тобто коли жодна з теорій не може пояснити щойно виявлені факти. Правильна постановка та ясне формулювання нових проблем часом має не менше значення ніж їх вирішення. По суті, саме вибір проблеми, якщо не цілком, то дуже великою мірою, визначає як стратегію дослідження взагалі, так і напрямок наукового пошуку зокрема. Невипадково вважається, що сформулювати наукову проблему – означає показати вміння відокремити головне від другорядного, виявити те, що вже відомо і що поки не відомо науці з предмету дослідження.

### *Постановка мети і конкретних завдань дослідження*

Від доведення актуальності обраної теми логічно перейти до формулювання мети дослідження, а також вказати конкретні завдання, які мають бути вирішені відповідно до цієї мети. Це звичайно робиться у формі переформулювання (вивчити, описати, встановити, вяснити, вивести формулу тощо). Формулювання цих завдань необхідно робити якомога ретельніше, оскільки описання їхнього вирішення складатиме зміст розділів наукової роботи. Це важливо також і тому, що назви таких розділів з'являються саме з формулювання завдань дослідження.

Надалі формулюються об'єкт і предмет дослідження. *Об'єкт* – це процес або явище, що породжують проблемну ситуацію і обрані для вивчення. *Предмет* – це те, що міститься в межах об'єкта. Об'єкт і предмет дослідження як категорії наукового процесу співвідносяться між собою, як загальне і часткове. В об'єкті виділяється та його частина, котра є предметом дослідження. Саме на нього і спрямована основна увага науковця, саме предмет дослідження визначає тему роботи, яка виноситься на титульний аркуш як заголовок.

Дуже важливим етапом наукової праці є вибір методів дослідження інструменту отримання фактичного матеріалу і необхідної умови досягнення поставленої в роботі мети.

*Опис процесу дослідження* – основна частина праці, де висвітлюються методика і техніка дослідження з використанням логічних законів і правил.

Дуже важливий етап ходу наукового дослідження – обговорення його результатів на засіданнях профільюючих кафедр, наукових семінарів, учених і науково-технічних рад із попередньою оцінкою теоретичної та практичної цінності дисертації, що є першим колективним відзивом.

Заключним етапом ходу наукового дослідження є висновки, котрі містять те нове і суттєве, що складає наукові і практичні результати проведеної праці. Науковий результат – це знання, що відповідає вимогам новизни, достовірності й практичної цінності (рис. 10.1).

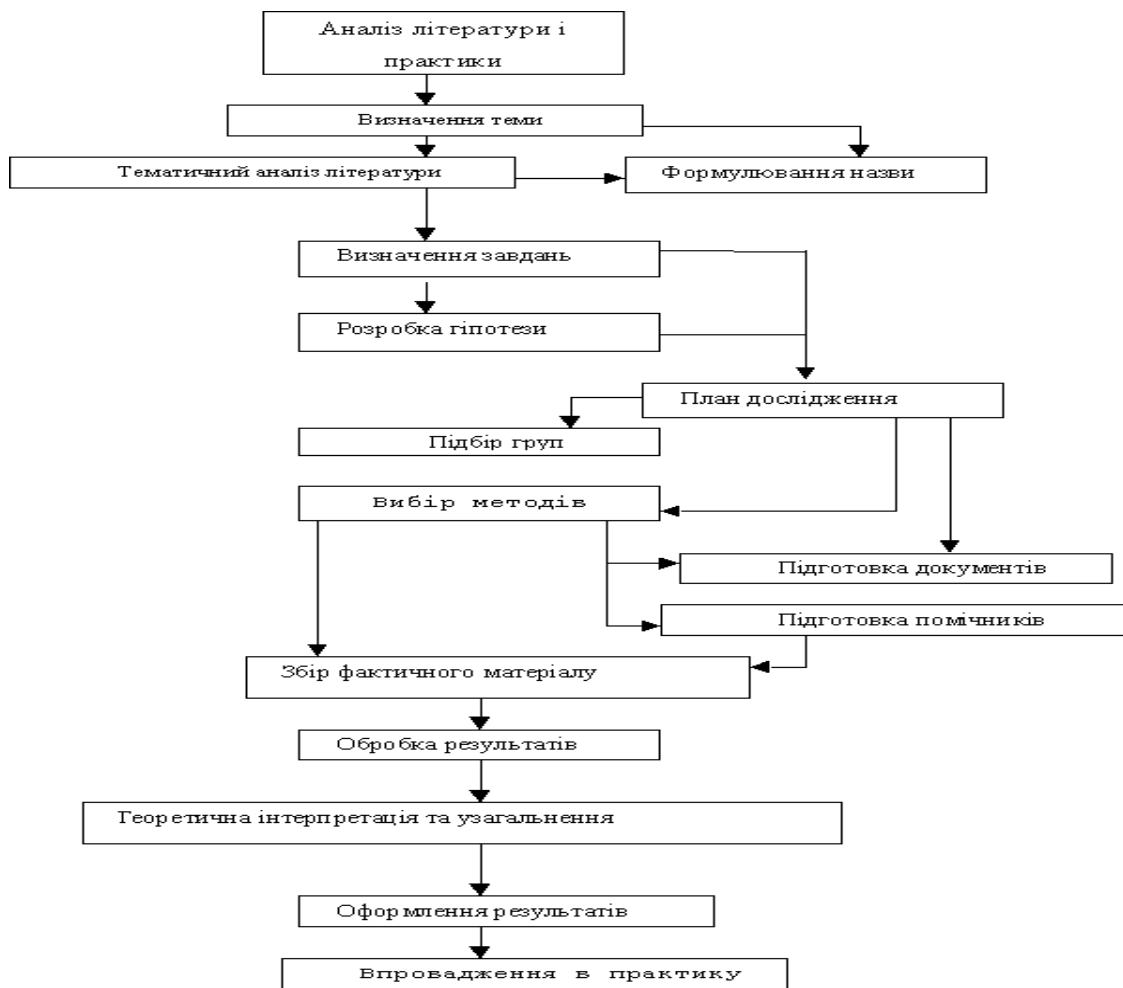


Рисунок 10.1 – Схема наукового дослідження

### 10.3 Основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту

**Метод** (від грец. – спосіб пізнання) – це спосіб, шлях пізнання і практичного перетворення реальної дійсності, система прийомів і принципів, що регулює практичну і пізнавальну діяльність людей. Метод – це засіб дослідження, спосіб пізнання явищ у їхньому взаємозв'язку та розвитку. Худолій О. М. (2005) уточнює, що всі методи дослідження можна поділити на 2 групи:

- 1 група – методи отримання матеріалів для дослідження;
- 2 група – методи оброблення одержаного матеріалу.

До першої групи відносять:

1. Методи спостереження.
2. Методи експерименту.
3. Методи вивчення документів і матеріалів.

4. Методи опитування (бесіда, вивчення анкетних даних, думка людей та ін.).

**Метод спостереження** – дослідник спостерігає за ходом навчального процесу і його результатами. Цей метод застосовують, коли необхідно вивчити процес фізичного виховання в тому вигляді, в якому він проводиться. Метод спостереження має чітко сформульовані мету та предмет, за яким воно ведеться; об'єктивну та чітку фіксацію фактів (фото- та кінозйомку, магнітофонний запис, спеціальні протоколи та ін.). Одержані наукові дані визначають, порівнюють і на основі цього роблять відповідні висновки та практичні рекомендації.

**Метод експерименту** – це дослідницька стратегія, яка передбачає цілеспрямоване спостереження за певним процесом в умовах регламентованих змін окремих характеристик умов його протікання. Це сплановане та кероване дослідження, в якому експериментатор впливає на об'єкт (об'єкти) і фіксує зміни в його станах.

**Педагогічний експеримент.** Характерною особливістю експерименту як спеціального емпіричного метода дослідження є те, що він забезпечує можливість активного практичного впливу на процеси, які вивчаються. Дослідник не обмежується пасивним спостереженням, а свідомо змінює природне протікання процесу. Він може ізолювано вивчати окремі явища, або змінювати умови, в яких вони протікають. Під *експериментом* розуміють метод дослідження, спрямований на перевірку науково обґрунтованого припущення (гіпотези) про причинно-наслідкові зв'язки умов навчання, тренування й очікуваних наслідків.

**Контрольні іспити (тестування)** допомагають виявити рівень розвитку окремих рухових якостей; оцінити ступінь сформованості навичок

основних рухів (біг, стрибки, метання та ін.), порівняти рівень рухової підготовленості як окремих дітей, так і груп (контрольної та експериментальної); виявити перевагу та недоліки застосованих засобів, методів навчання та форм організації занять. Контрольний іспит проводиться за допомогою текстів. Це стандартизовані за змістом, формою та умовами виконання рухові дії, які виконуються з метою визначення рівня фізичного стану дітей на певний період навчання.

#### *Структура експерименту*

**Перша стадія.** Теоретичний аналіз, підготовка експериментальної ситуації. На першій стадії встановлюють мету експерименту.

**Друга стадія.** Власно експериментальне дослідження. Умовно педагогічний експеримент на цій стадії ділиться на *три послідовних етапи*.

**Перший етап – констатувальний.** На цьому етапі у відповідності до логіки здійснення експерименту вирішенню підлягають такі завдання:

- відбір експериментальних та контрольних груп та вирівнювання основних умов проведення експерименту в них;
- вимірювання показників початкового рівня сформованості об'єктів, які вивчаються в експериментальних і контрольних групах і порівняння їх між собою.

**Другий етап – формувальний.** Під час його проведення навчально-тренувальний процес в експериментальних групах організовується із запровадженням експериментального фактору, а в контрольних – без його застосування.

**Третій етап – контрольний.** На контрольному етапі вирішенню підлягає завдання виявлення динаміки показників рівня сформованості об'єктів вимірювання в експериментальних і контрольних групах і порівняння їх між собою.

**Третя стадія** експерименту пов'язана з інтерпретацією отриманих даних і статистичною обробкою результатів виміру відповідних величин, здійсненням перевірки статистичної гіпотези дослідження. Оформлення результатів дослідження. Доцільно після проведення експериментального дослідження проводити його впровадження в практику, щоб перевірити ефективність одержаних результатів у масовій практиці за спеціально розробленою програмою.

**Метод вивчення документу і матеріалу** – застосовується, коли необхідно узагальнити досвід минулого, або коли педагогічний процес не піддається спостереженню. Багато даних, необхідних для дослідження певних питань, знаходять своє відображення у документах дошкільних працівників (плани-конспекти занять з фізичної культури, протоколи педагогічних рад, план роботи дошкільного закладу на рік та ін.). До документальних матеріалів також відносять спеціально складені з науковою метою анкети та



опитувальні листи. Вони відрізняються лише обсягом відповідей. В анкеті запитання мають більш лаконічні відповіді: «так» або «ні», в опитувальному листі відповіді дають у більш розгорнутому вигляді, описовій формі. Анкети та опитувальні листи застосовують частіше на початку дослідження, і вони не можуть бути вирішальними для визначення ефективності якої-небудь методики.

Методи опитування (можна записати розмову, заповнити анкету тощо).

Завершує кожне наукове дослідження теоретичний аналіз одержаних результатів і висновки для практики.

Аналіз наукових робіт (Ашмарин Б. А., Ильин Е. П., Карпман В. Л., Круцевич Т. Ю.) показує, що у фізичному вихованні використовуються загальнопедагогічні методи, методи дослідження рухової підготовленості, психофізіологічного та функціонального стану різних груп населення.

*Загальнопедагогічні методи дослідження:* аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, метод вивчення документальних джерел, педагогічний експеримент (порівняльний, паралельний, констатувальний, формувальний, модельний, лабораторний, природний), хронометрування і хронографування, анкетування, експертна оцінка.

*Методи дослідження рухової підготовленості:* педагогічне тестування (контрольне випробування), динамометрія, полідинамометрія, тензографія і пневмографія, дистанціометрія, темпографія, спідографія, кіноциклографія.

**Психофізіологічні методи дослідження:** рефлексометрія, методика «нахил кривої» для вивчення сили нервової системи, методика «тепінг-тест» для визначення сили нервової системи, кинематометрична методика для вимірювання рухливості нервової системи, методика вимірювання лабільності нервової системи за критичною частотою світлових мигань, міотонетрія, вимірювання ручної спритності, визначення рухової пам'яті, треметрія.

**Медико-біологічні методи дослідження** в педагогічних експериментах в фізичному вихованні: антропометрія, пульсометрія, частота дихання, артеріальний тиск, пневмотахометрія, електрокардіографія, варіаційна пульсометрія і кореляційна ритмографія, вегетативний показник ритму, систолічний показник, ортостатичні проби, проба Ромберга, функціональні проби, тест РВС170, проба Летунова, Гарвардський степ-тест.

**Реєстрація техніки виконання фізичних вправ** дає можливість аналізувати й оцінювати виконання фізичних вправ за допомогою спеціальних приладів і пристроїв. Так, координатографія застосовується для вивчення техніки виконання вправ на основі механічного записування траєкторії польоту.

## 10.4 Програма наукових досліджень

Педагогічне дослідження у фізичному вихованні виконується за розробленою програмою.

*Програма наукових дослідження* – це виклад його концепції у відповідності до мети і гіпотези дослідження з вказівкою методик збору і аналізу даних, а також послідовності операції для її перевірки.

Повна програма дослідження має *методологічний і процедурний* розділи.

*Методологічний розділ програми:*

1. Формулювання проблеми, визначення об'єкта і предмета дослідження.
2. Визначення мети і постановка завдань дослідження.
3. Уточнення й інтерпретація основних понять.
4. Попередній системний аналіз об'єкта дослідження.
5. Розгортання робочих гіпотез.

*Процедурний розділ програми:*

6. Принциповий план дослідження.
7. Обґрунтування кількісного складу піддослідних. Перелік основних процедур збирання й аналізу даних. Основні з них: анкетування, інтерв'ю, спостереження, аналіз документів, педагогічний експеримент, хронометрування, контрольні випробування, динамометрія, рефлексометрія, методи лікарського контролю). Методи математичної статистики. Для оброблення первинних даних застосовуються як елементарні показники (середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнти асиметрії та ексцесу), так і складні методи багатомірного статистичного аналізу (кореляційний, факторний аналіз).

Загальну схему наукового дослідження можна приблизно зобразити таким чином:

- Обґрунтування актуальності обраної теми.
- Постановка мети і конкретних завдань дослідження.
- Визначення об'єкта і предмета дослідження.
- Вибір методів (методики) проведення дослідження.
- Опис процесу дослідження.
- Обговорення результатів дослідження.
- Формулювання висновків і оцінка одержаних результатів.

## 10.5 Робота над статтями та доповідями

Основним видом оперативної публікації про нові дослідження є стаття. Її мета полягає в поданні інформації про проведену наукову роботу, використанні одержаних результатів для подальшого розроблення цієї теми.

Обсяг статті, як правило, обмежується 6–24 стор. Вона друкується у фахових журналах та наукових збірниках за відповідними рубриками: історія, теорія, методика, практичний досвід, порівняльна педагогіка. Тому інформація, що пропонується автором статті, не повинна виходити за межі тематики тієї чи іншої рубрики. Головна вимога до підготовки статті – її лаконічність, конкретність і змістовність. Наукова стаття повинна мати такі структурні елементи:

1. Вступ – постановка наукової проблеми, її актуальність, зв'язок із найважливішими завданнями, що постають перед суспільством, значення для розвитку певної галузі науки або практичної діяльності (5–10 рядків).

2. Аналіз основних досліджень і публікацій, на які спирається автор; висвітлення головного протиріччя; виділення невирішених питань у межах загальної проблеми (0,5–2 сторінки машинописного тексту через два інтервали).

3. Формулювання мети статті. Мета (завдання) статті впливає з постановки наукової проблеми та огляду основних публікацій за темою дослідження. Для вирішення поставлених завдань наводиться програма експерименту, методика отримання та аналізу фактичного матеріалу (0,5–1 сторінки).

4. Викладення змісту власного дослідження – основна частина статті. У ній висвітлюються основні положення і результати наукового дослідження, отримані наукові факти, виявлені закономірності, зв'язки, тенденції, особисті ідеї, думки, внесок авторі в досягнення і реалізацію основних висновків (5–6 сторінок).

5. Висновок, в якому формулюється основний умовивід автора, зміст висновків і рекомендацій, її значення для теорії і практики, суспільна значущість; коротко накреслюються перспективи подальших розвідок за темою дослідження (1/3 сторінки).

*Доповідь* – це письмовий виклад розгорнутої усної форми виступу, що відповідає тексту тез. Доповіді не публікуються, а повідомляються учасникам наукового зібрання з метою залучення до дискусій та обговорення викладеного матеріалу. Структурними компонентами побудови доповіді є вступ (актуальність визначених питань), основна частина (провідна ідея, її теоретичне і експериментальне доведення, авторська інтерпретація проблеми), кінцівка (формулювання висновків, рекомендацій).

Готують доповіді у письмовій формі, обсягом 6–8 стор. (така доповідь розрахована на 15–20 хвилин виступу). Коротша доповідь називається *повідомленням* (5–7 хвилин). Іноді матеріал доповіді може складати основу статті.

## **10.6 Послідовність виконання індивідуального науково-дослідного завдання**

Індивідуальні навчально-дослідні завдання мають свою специфіку, їх деталі необхідно узгоджувати з науковим керівником. Щодо до структури, методики виконання та оформлення, вони мають подібні риси з курсовою і дипломною роботами і на старших курсах дослідження за обраною тематикою може бути продовжено.

ІНДЗ доцільно виконувати в такій послідовності:

- вибір теми;
- з'ясування проблеми, об'єкта і предмета;
- висування гіпотези дослідження;
- визначення мети і завдань дослідження;
- підбір методів дослідження;
- складання попереднього плану;
- аналіз літератури з теми;
- викладення теорії і методики;
- систематизація засобів, методичних приймів і методів контролю ефективності над використанням засобів;
- упорядкування тематичного плану-графіку проходження навчального матеріалу;
- упорядкування конспектів занять (уроків);
- формулювання припущення про вплив запропонованих засобів на ефективність процесу навчання чи розвитку рухових здібностей;
- формулювання висновків і рекомендацій;
- оформлення списку використаних джерел та додатків;
- написання вступу.

Потім здійснюється літературне й технічне оформлення роботи, її рецензування, підготовка до захисту і захист ІНДЗ. Виконання ІНДЗ організовується відповідно до графіка, затвердженого кафедрою та деканом. Процес роботи над дослідженням умовно поділяється на три основні етапи:

- підготовчий;
- етап роботи над змістом;
- заключний етап.

## 10.7 Література

### Основна

1. Ашмарин Б. А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Л., 1973.
2. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: підручник. – Харків: ОВС, 2005. – С. 123–133.
3. Цехмістрова Г. С. Основи наукових досліджень: навч. посібник. – К.: Знання-Прес, 2003. – С. 7–43.
4. Худолій О. М., Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник. – Харків: ОВС, 2007. – С. 396–406.
5. Шейко В. М., Кушнарєнко Н. М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: підручник. – 2-е вид., перероб. і доповнене. – К.: Знання-Прес, 2002. – С. 11–38, 91–95.

### Додаткова

1. Волков Л. Спортивная подготовка детей и подростков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
2. Довідник здобувача наукового ступеня / за ред. Бойка Р. В. – Київ: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 64 с.
3. Донской Д. Д. Методика исследования в физической культуре. – Москва: Физкультура и спорт, 1981.
4. Ковальчук В. В. Моїсєєва Л. М. Основи наукових досліджень: навч. посібник. – 2-е вид., перероб. і доповнене. – К.: Професіонал, 2004. – С. 157–187.
5. Круцевич Т. Ю. Методы Исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
6. Круцевич Т. Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. – К.: Здоров'я, 1985. – 120 с.
7. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
9. Сиденко В. М., Грушко И. М. Основы научных исследований. – Харків: Вища школа, 1979. – 200 с.
10. Шандригось В. І. Методи дослідження фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання: метод. реком. на допомогу студентам. – Тернопіль, 2001. – 156 с.
11. Як підготувати і захистити дисертацію на здобуття наукового ступеня: методичні поради / уклад. Пономаренко Л. А. – К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України»; видавництво «Толока», 2001. – 80 с.

## 10.8 Дидактичне тестування. Тема 10. Основи науково-дослідної роботи

Виберіть вірну відповідь і запишіть.

1. Дайте визначення поняття «наука»:

- а) це сфера людської діяльності, спрямована на вироблення нових знань про природу, суспільство і мислення;
- б) особлива форма суспільної свідомості;
- в) процес пізнання закономірностей об'єктивного світу;
- г) динамічна система знань.

2. *Методологія* – це:

- а) система визначених способів і прийомів, які застосовуються в дослідженнях у фізичному вихованні;
- б) вчення про методи пізнання та перетворення дійсності;
- в) філософське вчення про методи пізнання;
- г) філософське вчення про систему методів наукового пізнання і перетворення реальної дійсності, вчення про застосування принципів, категорій, законів діалектики і науки до процесу пізнання і практики в інтересах придбання нових знань.

3. *Методологія педагогічних досліджень у фізичному вихованні* – це:

- а) система знань і умінь в галузі підготовки і проведення педагогічного дослідження, оброблення, аналізу і подання результатів дослідження;
- б) система визначених способів і прийомів, які застосовуються в дослідженнях у фізичному вихованні;
- в) послідовність вирішення конкретного наукового і практичного завдання, сукупність і порядок застосування методів.

4. До принципів наукової праці відносять таке:

- а) постійно думати про предмет дослідження;
- б) не працювати без плану;
- в) розробляти методи дослідження;
- г) контролювати хід роботи й коригувати за результатами контролю як загальний план, так і окремі його частини.

5. *Метод* – це:

- а) засіб дослідження, спосіб пізнання явищ в їхньому взаємозв'язку та розвитку;
- б) засіб пізнання – спосіб відтворення в мисленні досліджуваного об'єкту;
- в) спосіб дослідження явищ, який визначає планомірний підхід до їхнього наукового пізнання та встановлення істини.

6. До методів дослідження рухової підготовленості відносять:

- а) контрольне випробування;
- б) динамометрію;
- в) анкетування;
- г) аналіз літературних джерел.

7. До методів медико-біологічного дослідження відносять таке:

- а) антропометрія;
- б) пульсометрія;
- г) хронометрування;
- в) частота дихання.

8) До методів загальнопедагогічних досліджень належать:

- а) педагогічне спостереження;
- б) метод вивчення документальних джерел;
- в) динамометрія;
- г) педагогічний експеримент.

9. Які розділи відносять до програми дослідження:

- а) методологічний;
- б) статистична обробка результатів;
- в) процедурний;
- г) оформлення результатів дослідження?

10. На які послідовні етапи поділяється експеримент:

- а) формувальний, констатувальний, контрольний;
- б) контрольний, формувальний, заключний;
- в) констатувальний, формувальний, контрольний.

*Навчальне видання*

**ЧЕРНЕНКО Сергій Олександрович,  
ОЛІЙНИК Олег Миколайович,  
СОРОКІН Юрій Сергійович**

**ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ГАЛУЗИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ»**

**Навчальний посібник**

Редагування, комп'ютерне верстання      Я. О. Бершацька

78/2018. Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 7,44.  
Обл.-вид. арк. 6,63. Тираж 50 пр. Зам. № 23.

Видавець і виготівник  
Донбаська державна машинобудівна академія  
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 1633 від 24.12.2003