

Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет

Хоменко С. В., Т.О. Гриб, Т. Г. Клименченко

**ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ
РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА
(ЧАСТИНА ІІ)**

Навчально - методичний посібник

Суми – 2019

Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Факультет агротехнологій та природокористування
Кафедра фізичного виховання

**ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ
РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА
(ЧАСТИНА II)**

*Навчально - методичний посібник
для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей*

УДК – 796.8

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Факультету
агротехнологій та природокористування СНАУ*

Укладачі: *Хоменко С.В.* Завідувач кафедри фізичного виховання СНАУ, президент Сумського обласного осередку федерації тхеквондо України, заслужений тренер України, заслужений працівник ФК і С України

Гриб Т.О., майстер спорту СРСР зі спортивної акробатики, ст. викладач кафедри фізичного виховання СНАУ.

Клименченко Т. Г. майстер спорту СРСР із легкої атлетики, ст. викладач кафедри фізичного виховання СНАУ

Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II) : навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей / С. В. Хоменко, Т.О. Гриб, Т. Г. Клименченко // – Суми: 2019. – 105 с.

Навчально-методичний посібник розрахований дати характеристику сутності становлення та розвитку фізичної культури, вивчити історичні витоки національної системи фізичного виховання та військової підготовки українців, розкрити сутність найбільш популярних теорій походження історії фізичної культури, про виникнення та розвиток фізичної культури.

Своїми коріннями історія фізичної культури походить з того часу, коли фізична та розумова діяльність людини обмежувалась безпосередньо умовами свого існування. розвиток національної системи фізичної культури з античності до 90-х років ХХ століття, становлення військової фізичної підготовки в давнину та сучасні змагання військовослужбовців.

Рецензенти:

Рибалко П.Ф., к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Сум ДПУ імені А.С. Макаренка.

Харченко С. М., к. пед. н., ст. викладач кафедри фізичного виховання СНАУ

© Хоменко С. В., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г. 2019

© СНАУ, 2019

ЗМІСТ

Вступ		5
Розділ 1	Становлення національної системи фізичної культури України	8
1.1	Фізична культура народів України в античний період	8
1.2	Традиції фізичної виховання Київської Русі	10
1.3	Розвиток фізичної культури в часи Козаччини	18
1.4	Система фізичного удосконалення за часи Радянського Союзу	29
1.5	Військова фізична підготовка в давній Україні.....	31
Розділ 2	Стан сучасної системи фізичної культури України.....	62
2.1	Розвиток фізичного виховання на Сумщині	62
2.2	Спортивний рух в середовищі західної української діаспори	66
2.3	Сучасні види змагань військовослужбовців	71
	Аналіз і обговорення	81
Список використаних джерел		91

ВСТУП

Фізична культура — це сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, що створюються і використовуються для фізичного удосконалення людей. Вона уявляє собою процес та результат діяльності людини по перетворенню своєї фізичної природи. Фізична культура є частиною загальної культури народу. Фізичне виховання входить до поняття „фізична культура” як його діяльна частина у вигляді трьох напрямів педагогічного процесу: загального фізичного виховання, фізичного виховання з професійним напрямком та фізичного виховання зі спортивним напрямком. Спорт своєю педагогічною стороною складає частину фізичного виховання в цілому та служить інтересам всієї системи виховання та освіти.

Метою фізичного виховання є формування фізично досконалих людей, яким притаманні духовне багатство, моральна чистота та здатні до довголітньої праці і захисту Батьківщини. Її оздоровчий напрям передбачає виконання як профілактичної, так і розвиваючої функції. За допомогою фізичного виховання необхідно компенсувати недостатню рухову активність та удосконалити функціональні можливості організму, збільшуючи його працездатність і протидію несприятливим умовам.

Принцип зв'язку з трудовою та обороною практикою виражає прикладний напрямок системи фізичного виховання, його зміст передбачає формування насамперед життєво важливих рухових вмінь у ходьбі, бігу, стрибки, плаванні тощо [12]. Всебічність фізичного виховання передбачає настільки широку фізичну підготовленість людини, що його загальний рівень фізичної працездатності дозволяє володіти різноманітні трудові і воєнні дії. Загальне фізичне виховання направлене на укріплення здоров'я та підтримку працездатності в учбовій і трудовій діяльності. Воно створює той обов'язковий мінімум фізичної підготовленості людини, який необхідний для нормальної життєдіяльності та спеціалізації в будь-якому виді професійної або спортивної діяльності. Воно здійснюється на уроках фізичного виховання в загальноосвітніх і інших школах та учбових

зкладах, в секціях загальної фізичної підготовки, групах здоров'я тощо. Фізичне виховання з професійним напрямком повинно забезпечити той характер та рівень фізичної підготовки, який потрібен людині в певній трудовій чи воєнній діяльності. Фізичне виховання зі спортивним напрямком забезпечує можливість спеціалізуватися у вибраному напрямку спорту та досягти максимальних результатів. Спортивна підготовка цього здійснюється суспільно – самодіяльному початку у відповідних ланцюгах системи, яка прийнята в країні. У практиці фізичного виховання всі ці напрями тісно пов'язані [23,26].

Державна система фізичної культури увібрала в себе передове, найцінніше з нашого історичного досвіду виховання молоді.

У період об'єднання слов'янських племен фізичне виховання дітей розпочиналося ще змалечку в сім'ї: воно зводилось до фізичного розвитку, формування навичок захищатися, воювати з ворогом. З початком утворення на східнослов'янських землях державності й необхідністю захисту Київської Русі від загарбників і набігів кочових племен військово-фізична підготовка здійснювалася у «будинках молоді», школах при монастирях, князівських дворах.

Запорізька Січ виховувала 10-18-літніх дітей загиблих козаків у сирітських школах, де вони навчалися військової справи, а значить фізично і духовно розвивалися. На початку XVII ст. для підлітків і юнаків при церквах почали створювати січові та козацькі школи. Вони стали осередками фізичного та військового вдосконалення молодих козаків, сприяли їх духовному і культурному розвитку. Майбутніх козаків навчали веслувати і кермувати човном, плавати, в тому числі й під водою, їздити верхи, вправно володіти шаблею, стріляти з вогнепальної зброї, долати перешкоди, перемагати в рукопашних поєдинках [7].

Наприкінці XIX—початку XX ст. в Західній Україні із зародженням січового стрілецького руху було організовано навчання юних пластунів, що включало: вивчення військового ремесла та теоретичних військових

положень, фізично-спортивний вишкіл, тренувальні стрільби.

Фізична підготовка і військово-патріотичне виховання в СРСР, складовою частиною якого стала Україна, охоплювали всіх громадян і особливо учнівську та робітничу молодь, що давало їй змогу успішно оволодіти основами фізичної культури, військової справи і бути готовими будь-якої миті стати на захист Батьківщини. Це особливо проявлялося на фронтах Вітчизняної війни, коли кувалася Велика Перемога радянського народу.

В сучасній Україні на даний момент виникло важливе питання вирішення проблеми фізичного виховання молоді, її підготовка до служби у лавах Збройних сил України, а особливо здоров'я нації. Бо саме, фізична культура і спорт, як частина загальної культури суспільства, поставлені на службу зміцнення здоров'я населення, гуманної організації праці та відпочинку громадян. Вони направлені на всебічний розвиток особистості, фізичних можливостей людей, їх здібностей.

Спорт, як специфічна форма культури, дійовий засіб фізичного удосконалення людей, розвиток вольових якостей, культурного співробітництва, укріплення зв'язків, дружби та миру між народами.

Але для того, щоб створити певні умови та досконалу програму фізичного виховання в державі необхідно звернутися до витоків становлення фізичної культури. На даний момент ведуться історичні дослідження становлення фізичної культури, військової справи на Україні, але вони дуже роздрібнені.

СТАНОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Фізична культура народів України в античний період

Тисячоліттями існує український етнос. Зрозуміло, що увесь цей час він набував і збагачував свою бойову фізичну культуру. В період, який грецькі історики назвали скитським, наша держава була наймогутнішою в світі. Греки і римляни з острахом дивились на неї, справно платили данину і благали Бога, щоб славні внуки Дажбожі не вигнали їх із земель, які їм не належали [18].

Зародження, особливості формування та традиції розвитку вітчизняної фізичної культури самими першими прослідковуються на землях сучасної Південної України ще в античному періоді [10,68].

Фізичне виховання було невід'ємною частиною освіти громадян північно причорноморських міст. Його задачами були: виховання повноцінного здорового громадянина - воїна полісу, а також підготовка до участі у загальногрецьких і місцевих змаганнях. Особливо важливим було військово - фізичне виховання, оскільки, міста не мали постійного війська й у разі загрози збиралось народне ополчення.

Тому в північнопричорноморських гімнасіях займалася не тільки молодь, а й доросле населення полісів. Зміст фізичного виховання включав три основні розділи: палестрику (пентатлон, кулачний бій, плавання і т. ін.), орхестрику (вправляння в акробатиці, обрядових, ритуальних та бойових танцях), ігри (рухливі, з м'ячем і т. ін.) [54, 65, 81].

До програми фізкультурного навчання входили, в основному, вправи, в яких атлети змагалися на атлетичних іграх. Фізичне виховання відіграло у житті громадян важливу роль. Вони вважали, що навіть у потойбічному світі померлим буде потрібний палестричний інвентар, про що свідчать знахідки у некрополях Північного Причорномор'я [17,67].

Фізичне виховання молоді здійснювалося в спеціальних закладах—

гімнасіях. Такі школи існували в Ольвії, Херсонесі, Пантікапеї, Фанагорії, Танаїсі, Горгіппії впродовж усього часу існування античних міст [8].

Поряд із фізичною й інтелектуальною підготовкою майбутніх громадян полісу, велике значення приділялося вихованню патріотичних почуттів і поваги до традицій предків. Гімнасії присвячувалися певним богам—їх покровителям. У зв'язку із більш суворим кліматом у Ольвії використовувалося крите приміщення гімнасії, що зустрічалося рідко.

Істотне значення надавалось догляду за гімнасіями: спеціальними написами вшановувалися люди, які будували і реставрували гімнасії. Значно пізніше, аніж у Стародавній Греції, стає можливою участь у агонах нижчих прошарків громадян, які одержували плату за виступи. А отже, тут тривалий період зберігалась первісна ідея фізичного виховання; благородна боротьба на спортивних аренах заради честі, а не заробітку. Заключним етапом виховання молоді був інститут ефебії. Тут усі громадські норми поведінки та релігійний світогляд [33, 41].

За фізичну підготовку молоді відповідали спеціально обрані особи: гімнасіархи, педотриби та космети. Ці посади були особливо престижними в суспільстві і на них обиралися лише найдостойніші та найдосвідченіші громадяни, як правило з відомих родин. В цілому, зміст тіловиховання у містах античного Північного Причорномор'я був анологічний тогочасній практиці всього давньогрецького часу [17, 18, 34].

Життя полісів дотримувалися віри та традицій своїх предків більш ретельно, аніж мешканці метрополій. Постійне перебування у ворожому оточенні потребувало особливої згуртованості усіх членів громади. Цій меті сповна служили агони. Усі події та свята супроводжувалися атлетичними іграми. Впродовж тисячоліття проводилися атлетичні ігри на честь олімпійських богів і героїв: Ахілла (Ахіллеї) у Ольвії; Аполлона (Аполлонії) у Ольвії; Гермеса (Гермеї) у Ольвії, Херсонесі, Горгіппії; Геракла (Гераклії) у Херсонесі; Посейдона у Ольвії та інших змагань [45,63]. Найвідомішими були ігри на честь Ахілла—Ахіллеї. У її

програмі були стрибки у довжину, біг на один стадій, метання диску та спису, боротьба та гіппічні агони [30, 38]. Ахіллеї носили державний характер та мали неабияке суспільне значення—у них брали участь вищі посадові особи. Агоністика нараховувала близько 20 видів змагань: біг на один стадій, подвійний біг, довгий біг, боротьба, кулачний біг, стрибки в довжину, метання дротику та спису, метання диску, стрільба з луку, гіппічні змагання та анкіломахія (за припущенням може бути різновидом боротьби, метання кулі з ремінцем або збройним поединком) [46, 48, 55]. Переможці атлетичних ігор удостоювалися різноманітних почестей—вшановували вінками та стрічками, нагороджували вазами із відповідними написами, карбували їх імена у камені, а також встановлювали на їхню честь пам'ятники [29, 32, 36, 41].

Цілком ймовірно є участь атлетів із території Півдня сучасної України у Піфійських іграх та мали велику кількість перемог [62].

В античний період на теренах Північного Причорномор'я прослідковуються досить чіткі та сталі взаємини із давньогрецьким світом у сфері фізичної культури. Проте ми можемо впевнено сказати, що український народ завжди зберігав власну індивідуальність [66, 67, 68, 73].

1.2. Традиції фізичного виховання Київської Русі.

Могутня Протоукраїна витримала і великі переселення народів. З проникненням на терени нашої Батьківщини християнства розпочалась страшна ворожнеча між князями. Відірваний мечем і вогнем від рідної віри, народ уже не корився своїм князям, котрі грецьке цінували більше, ніж своє. Аrenoю боротьби за вплив у світі між римсько-католицькою та грецько-православною вірою стала наимогутніша у той час держава Київська Русь, правонаступницею якої є Україна. Кривава битва з монголо-татарами закінчилася втратою державності. Завойовники нищили народ, палили села й міста, цілеспрямовано нищили літописи. Що не знищили монголи, допалили грецькі ієреї, а після них -литовці, поляки, татари та московити. Особливу

увагу всі загарбники надавали знищенню книг про бойову культуру та героїко-патріотичних епосів нашого народу. Здавалось знищили все...

Як свідчать літературні і фольклорні матеріали, національний ідеал здоров'я формувався через систему обрядів, повір'їв, порівнянь, приказок. Характерною особливістю світогляду населення було ототожнення ідеалу здоров'я рослинами, тваринами, природною стихією [15, 33, 46,40].

Термін „ здоров'я” дуже рано з'явився у писемних джерелах. Наприклад, руські княжичі надсилали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140 р.), а послі хана зичили здоров'я князю Святославу (1147 р.). В ті часи цінувалися такі якості людини, як сила, швидкість, спритність, на комбінації яких можна практично побудувати всі рухи людини і таким чином описати її рухову активність [5].

Народні ігри та забави, особливо весняні, відображали, з одного боку, побут людей, а з іншого-- своїм змістом впливали на навколишній світ і людину, а тому виконували світоглядні функції (родинно - побутову, профілактичну, оздоровчу, хвалебну, вегетаційну, спонукальну, релаксаційну)[12].

Прийняття християнства суттєво вплинуло на всі сторони життя давньоруського населення, у тому числі й на фізичне виховання. Християнство спрямувало увагу на верховенство духу над тілом, на внутрішній світ людини, на відмову від матеріальних благ заради духовних. Водночас християнство пристосовувалося до язичницької обрядовості, що яскраво простежується на прикладах календарних свят. Так, „ Повість минулих літ”, укладена на початку XII ст., змальовує події попередніх років. У ній відображено велич і силу народу, поєднання духовного й фізичного виховання на прикладах самовідданих вчинків, патріотизму, непохитності духу як окремих людей, так і народу в цілому [6, 7].

Легендарне „ Поучення” Володимира Мономаха поєднало віковичний досвід народної педагогіки з основними положеннями православної віри

та західноєвропейської літератури. Володимир Мономах подав універсальну систему організації здорового способу життя, що забезпечувала виховання у дітей та молоді міцного здоров'я та підготовки їх до трудової і військової діяльності. Ця система включала: продуктивну трудову діяльність, психічне здоров'я, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну. Великого значення В. Мономах надавав руховій активності, що була запорукою повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я дітей і молоді. Керуючись тогочасними традиціями і власним досвідом, він пропонував з дитинства постійно вдосконалювати фізичні можливості у походах і на ловах [21].

Цю школу сили, відваги й витривалості Володимир Мономах пройшов повністю: "А так труждався я, лови діючи: з тих пір, коли сів я в Чернігові, а з Чернігова вийшовши і до [сього] року - по сто [звірів] загонив я і брав без усякого зусилля, окрім іншого лову, крім [лову] турів... А се я в Чернігові робив: коней диких своїми руками зв'язав у пушах десять і двадцять, живих коней, а крім того ще, по [ріці] Росі їздючи, ловив я своїми руками тих же коней диких". [15, 21].

У "Поученні" звертається увага на необхідність верхової їзди. Це зумовлювалося об'єктивними вимогами життя людей, адже постійні військові походи, захист своєї землі вимагали швидких пересувань, тобто верхова їзда була життєво необхідною навичкою людини.

Про дотримання особистої гігієни і раціонального харчування в "Поучанні" говориться: "тіла худі", "лжі бережися, і п'янства, і блуду"; "Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню". Цікаві відомості знаходимо і щодо режиму дня, зокрема: "хай не застане вас сонце на постелі" і далі: "'спання в полудне назначене есть Богом: о ту пору бо почиває і звір, і птиці, і люди". Очевидно, як зауважує Є. Приступа (1995), "вже в той час серед народу побутовало розуміння необхідності чергування фізичного навантаження і відпочинку". [28,43,48].

У стародавніх літописах XII ст. насамперед підкреслено фізичні здібності князів: "Був же Ростислав муж доблесний у бою, а на зріст ставний, і красен лицем"; "И бе Феодор телом крепок зело"; "Лев був князь мудрий і хоробрий, і сильний у бою, - немало бо показав він мужності своєї у многих ратях"; "Бо же Святослав телом легок і велми храбр".'

У поминальних пам'ятках про князів обов'язково зазначалася їхня фізична підготовленість: "Се убо благоверный Борис... крепок телом": "Був же він {Володимир Глібович} князь доблесний і сильний у бою, і мужністю кріпкою відзначався і всякими доброчесностями був сповнений. За ним же Русь багато потужила"; "Преставився великий князь Всеволод... Много мужествовав и дерзость имел на бранех" [48, 55].

Літописи переповнені повчальними історіями про самовідданих і сміливих людей. Водночас літописи висвітлюють князівські злочини ("Повість про вбивство Ігоря Ольговича і про злочини Володимира Галицького"), що, знову ж таки є повчальним виховним, моментом: моральне падіння, спрямування й застосування фізичної сили у злих намірах неприпустимі [15, 30].

Визначним досягненням історико-церковної літератури початку XIII ст. був Києво-Печерський патерик, який не лише відстоював ідею єднання Русі, а й утверджував самобутність її традицій, сприяв формуванню своєрідного слов'янського "етикету" поведінки не лише в монастирях, і й у всіх сферах життєдіяльності. Наприклад, щодо здорового способу життя і споживання їжі в патерику розповідається, як київський князь Ізяслав, навідавшись до Феодосія ("Житіє Феодосія"), схвально характеризував корисну і легку їжу монахів, порівнюючи її з надмірностями княжого столу, де вона "не суть такова сладка, яко же сиа" [21].

У "Слові о полку Ігоревім" висвітлено подвиги слов'янських князів, їх майстерність, фізичну і розумову велич. Князя Святослава Київського прославляють німці і венеціанці, греки і морави, що свідчить про міжнародне визнання фізичної сили, бойової майстерності не тільки руських князів, а й

усього руського народу [28].

В Київській Русі існували досить самобутні засоби фізичного виховання, створені ще у найдавніші часи, які можна умовно поділити на три основні групи: фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники (додаток Б)

Історичні дослідження, археологічні, фольклорні та етнографічні дані спонукають, у першу чергу, до вивчення системи ігор населення Київської Русі. Існує декілька визначень ігрової діяльності: "гра", "грання", "ігрище", "іграшка"., Треба відзначити, що поняття "ігрище" мало значно ширше значення, ніж сучасне поняття "гра". Люди вірили в магічну силу дій, ритуалів, у силу слова й руху і цими засобами намагалися забезпечити собі добробут, гарний урожай, успішне щасливе родинне життя, міцне здоров'я, сприятливу погоду. Ігрища склалися з рухливих ігор, хороводів, різноманітних стрибків ("плясаніє і скаканіє") [36,48].

Народні ігри та фізичні вправи відображали, насамперед, виробничу діяльність людей {полювання, землеробство, тваринництво, риболовство), військовий і сімейний побут, світогляд. До них належать ігри зі співом і примовками, ігри з предметами, ігри без предметів. Про велику поширеність у Київській Русі ігор з предметами свідчать археологічні знахідки, серед яких значне місце посідають шкіряні м'ячі різних розмірів та ваги, кістки для ігор у "Паці", ковзани, фішки для гри у шашки [21].

За часів Київської Русі продовжували розвиватися кулачні бої, які часто застосовувалися під час військових дій. У XIII столітті князь Мстислав Удатний перед битвою запитав своїх воїнів, як вони хочуть битися: пішими чи на конях. Вони дружно відповіли: "Ми не хочемо на конях, а за прикладом предків наших піши і на кулаках битися". У мирний час кулачні бої відбувалися на льоду річок, ставків, озер, нерідко там, де відбувався обряд водохрещення. Нероздільні на перших етапах свого розвитку боротьба і кулачні бої у давньоруський період виступають як цілком самостійні види фізичних вправ змагального характеру [9, 28, 47].

З X-XII століть бій вів натовп під керівництвом старшого з роду, хоча

інколи зіткнення зводилося до одноборства найсильніших.

Технічний арсенал давньоруських єдиноборств був досить значним, складався з десятків прийомів, а навички кулачного бою і боротьби виховувалися з дитячих років.

Боротьба у Київській Русі була розповсюджена практично в усіх сферах життя людей. Поєдинки були звичайним явищем під час свят, на ярмарках, урочистих подіях. Боротьба часто використовувалася як засіб вирішення суперечок та спірних питань між людьми і сприймалася як справедливий суд. Серед давньоруських професій існували бійці судових поєдинків— „полівники”, а сам поєдинок - суд - мав назву "поле" [15, 21, 83].

Одне з найвагоміших місць серед засобів фізичного виховання в період Київської Русі посідали фізичні вправи з використанням предметів, насамперед різноманітної зброї (списи, луки, мечі, бойові палиці та сокири, ножі, щити тощо), а також предметів, які могли бути використані як зброя (каміння, палиці, мотузки, аркани). До цієї групи засобів фізичного виховання варто зарахувати фізичні вправи з використанням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо). Значне місце серед таких вправ посідала верхова їзда. Загалом верхова їзда, кінні ристалища-перегони були розповсюдженими і в середовищі княжої дружини, і серед широких верств населення. Вони були основним елементом військово-фізичної підготовки молоді [28, 36].

Не менш важливими засобами фізичного виховання молоді та воїнів залишалися природні локомоції (ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелізання, повзання, пірнання, плавання). Вони застосовувалися для розвитку фізичних якостей людини і змалку, і у зрілому віці, зокрема у фізичному вихованні та у військовому вишколі русичів. Серед різновидів природних локомоцій для фізичної підготовки використовувався біг на 20-25 верст. Крім того, розповсюдженими були швидкісне лазіння по деревах, перенесення на собі одного чи двох товаришів, використовувалися також стрибки у довжину та висоту з жердиною. Поширеним на Русі було плавання і пірнання, особливо

серед населення, що жило на берегах природних водойм. Плавання було важливою складовою фізичної підготовки молоді й дорослого населення. Використовувалися стрибки та пірнання у воду, плавання "навперегін" проти течії і за течією [30, 55,74].

У період Київської Русі існували чітко сформовані засоби загартування організму, які застосовувалися з раннього віку і впродовж усього життя були невід'ємною запорукою збереження і зміцнення здоров'я кожної людини.

Реалізація завдань фізичного виховання у Київській Русі відбувалася у процесі святково-ігрової діяльності та спеціально організованої практики. Під час занять діти і молодь оволодівали спеціальними знаннями, вміннями і навичками, що забезпечували їх підготовку до трудової і військової діяльності. Для Київської Русі характерна велика кількість форм фізичного виховання, що не лише забезпечували збільшення рухової активності населення, а й спрямовували вплив на виховання необхідних якостей особистості. Тобто заняття мали специфічний зміст, що дозволяв цілеспрямовано вирішувати певні завдання фізичного виховання. Є класифікація форм організації військово-фізичної підготовки в IX - XIV ст.:

- народно-побутові форми (фізичне виховання в родині, племені, громадській організації, "лісових школах", парубочих і дівочих громадах);

Народно-побутові форми фізичного виховання пов'язані з повсякденним життям народу. Для дітей виготовляли різноманітні іграшки, здебільшого з глини (датуються X-XIII ст.) до яких належать кулясті брязкальця з конічними виступами та фігурки вершників, виявлені у Дорогиничі, фрагменти полив'яних орнаментованих писанок з Белза, Береста і Червена. У Володимирі-Волинському знайдено пошкоджену фігурку коня, на якій видно зброю і нижню частину вершника. Аналогічні іграшки відомі з розкопок у Києві. Широкого розповсюдження набули дитячі рухливі ігри, які умовно поділялися за порами року, статтю та віком.

Традиційною формою самоорганізації молоді були парубочі і дівочі громади. Прийняття в парубоцтво супроводжувалося випробуванням

фізичної підготовленості кандидатів. М.Грушевський писав, що "церемонія вступу нового члена до парубочої громади подекуди і досі зветься "коронуванням", імітуючи "висажання на коня", піднесення на князівство, на ватажківство..." [28].

Життя і побут молоді постійно супроводжувалися виконанням фізичних вправ і доведенням своєї сили, спритності, витривалості та сміливості.

Велика кількість фізичних вправ та ігор супроводжувала релігійно-культові свята. Вони були пов'язані з уявленням людини про навколишній світ, про взаємозв'язки між його частинами, про місце людини у цьому світі. Складовою частиною свят були рухливі ігри, змагання, одноборства. З часом календарні свята втратили своє магічне значення, а обряди, що виконувалися, трансформувалися в молодіжні і дитячі ігри та забави.

- форми військово-фізичної підготовки (військово-прикладна підготовка, полювання, військові походи, лицарські турніри);

Для військово-фізичної підготовки воїнів використовувалися спеціальні військові ігри, тренування, поєдинки. У вільний час воїни постійно вправлялися у стрільбі з лука чи самостріла, володінні мечем, сокирою чи шаблею, метанні списа і ножа.

- освітні форми фізичного виховання (княжі школи, монастирі, товариства стрільців, школи верхової їзди, школи фехтування);

У період Київської Русі на достатньо високому рівні функціонувала школа наставництва. Роль наставників виконували матері, пестуни і дидаסקали - шановані досвідчені люди, яким громада доручала важливу справу: доглядаючи дітей, турбуватися про їхній фізичний розвиток, допомагати їм засвоювати знання і навички, необхідні для праці і захисту Батьківщини.

- змагальні форми фізичного виховання ("руські ігрища", "народні змагання") [15, 21, 28, 55].

Військово-фізичне виховання у Київській Русі мало не замкнутий і не обмежений характер. На його розвиток впливали культурні надбання сусідніх

народів. Зокрема відомо, що в Русі проводилися своєрідні лицарські турніри "руські ігрища", де воїни набували вправності та відваги.

1.3. Розвиток фізичної культури в часи Козаччини.

Генетично українці лицарської вдачі. Свідчень про це є дуже багато, але хотів би нагадати добу Київської Русі, похід князя Олега на Царгород, який він переміг, і Візантія платила Києву данину; розгром князем Святославом Хозарського каганату; трьохсотрічна війна проти монголо-татарської орди також увінчалась успіхом. Українське лицарство ніколи не зникало зі світової арени, воно завжди боролось за волю свого народу і за своє місце під сонцем. Деякі історики намагаються довести, що ніби-то козацтво з'явилося у XVI-XVII столітті. Але мало хто з істориків говорить про козаків X століття. Хоча польський історик Матвій Стрийковський стверджує, що вони були відомі на величезних просторах Київської Русі. Козаччина - це продовження лицарської слави українських князів. Незмірну велич її та благородство ще не зовсім усвідомили народи Європи і світу. В добу могутності Османської імперії козацтво стало ініціатором військового блоку європейських держав на захист самого існування цивілізації [19,28].

Переважну більшість запорізького воїнства складали прості українські селяни. Отже, для ефективного виховання воїнів, необхідний був постійний військово-фізичний вишкіл. Безперервні набіги на Україну поневолювачів вимагали практично від усієї людності України певної обізнаності з військовим ремеслом. Складна військова ситуація сприяла поширенню військово-фізичної підготовки народу і майже все населення України "було в неустанній її вправі" [1].

Павло Алепський, подорожуючи разом зі своїм батьком по Україні, так характеризував побут українського народу того часу: "Вони від дитинства вчаться їздити верхи, стріляти з рушниць і луків та бути відважними" [23,48,57].

В часи козацької доби побут українців був дуже насиченим різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами. Найголовнішу роль в процесі підготовки народу до збройного захисту рідної землі відігравали віковічні традиції, серед яких ще збереглися звичаї відповідальності батьків за виховання своїх дітей, особливо козаків. Наприклад, ще за княжих часів батьки вчили дітей володіти зброєю та їздити на коні, а по досягненні юнаком повноліття "... Батько садив його на коня, давав йому в руки лук і стріли,"- наказуючи синові при тому. "Віднині здобувай собі харч цим знаряддям як знаєш" [48].

Народна фізична культура в добу козаччини, крім інших соціальних функцій в першу чергу виконувала функцію військово-фізичної підготовки. Із самого раннього віку виховання юнаків орієнтувалось на виховання у них тих морально-психічних та фізичних якостей, які були необхідні військовій справі. Домінуючу роль в системі фізичної культури відіграє національний ідеал духовної і тілесної досконалості, уособленням якого став образ козака-звитяжця, захисника рідної землі. Суттєву роль у загальнонаціональному поширенні народної фізичної культури відігравав український фольклор. Народна пісня, легенда, дума формували національну систему виховання, результатом якої виступає легендарна, гармонійно розвинута особистість козака. Це у свою чергу, приводить до того, що елементи народної культури, і фізичної зокрема, поступово впроваджувались у професійну культуру, освіту. За часів козацької доби в Україні були поширені школи, які організовувались при кожній православній церкві. Особливо насичено, цікаво проходили свята переходу учнів з одного класу в наступний. Цікаво, що свята переходу від букваря до часослова, а від часослова до псалтиря, завжди супроводжувались дитячими забавами та рухливими іграми. Фізичне вдосконалення підростаючого покоління було цілорічним, так як величезна кількість народних рухливих ігор дітвори поділялась на весняні, літні і зимові [30, 10].

Серед передових вчених-педагогів України на першу половину XVII

століття вже припадають і перші намагання теоретичного обґрунтування системи фізичного вдосконалення учнів в структурі тогочасної шкільної освіти. Знаменитий український вчений Епіфаній Славинецький в своєму творі "Громадянство звичаїв дитячих" нарівні з іншими питаннями виховання, освіти, культури, поведінки учнів багато уваги приділяє ефективному використанню народних рухливих ігор та фізичних вправ, поділяючи їх на "корисні і некорисні" У своїй праці він перераховує у формі запитань та відповідей рекомендовані вправи рухливі ігри з м'ячем, біг, підскоки на одній та двох ногах. Під час рухливих ігор та вправ діти, підкреслює Е. Славинецький, повинні проявляти витриманість, уважно відноситись до слабших. Наприклад, в одному із питань запитувалось "Що прикрашає дитину під час гри?" -у відповідь вказується: "Постійність, чесні веселощі, рухливість, звичка грати чесно і правдиво, а не обманом чи підступом у грі перемагати" [28,30, 9].

Таким чином, в системі народної української освіти і в теорії і практиці переважав комплексний підхід до виховання, де поруч із вдосконаленням моральних якостей велике значення приділялось тілесному (фізичному) вихованню дітей.

Важливу роль у вихованні української молоді, особливо сільської відігравали парубоцькі громади - своєрідні об'єднання неодружених юнаків. Найважливішою соціальною функцією українських молодіжних громад (існували дівочі, юнацькі та підліткові) була організація молоді з метою духовного, морального і тілесного виховання членів громади [55].

Головною умовою вступу у парубоцьку громаду був вік. До громади приймали хлопців 16-18 річного віку, причому громада особливу увагу звертала на зріст та фізичну силу нового товариша. В тому випадку, коли в сім'ї було двоє або більше синів, молодший брат мав право вступу до громади після того, як старший одружується. Виняток робили тоді, коли молодший брат був сильніший за старшого. Отже, фізичні якості вважалися одним із найважливіших критеріїв у соціальній оцінці людини. Парубоцькі громади

високо цінували в своїх товаришах сміливість, кмітливість, а за порушення загальноприйнятих норм життя (пияцтво, крадіжки) ганебно проганяли з членів громади [28, 44, 61].

Під час народних свят та зібрань молоді, члени парубоцьких громад використовували різноманітні види народної боротьби, та інші, багато різновидів рухливих ігор.

При обранні отамана головними рисами претендента мали бути краса, високий зріст, фізична сила, розумові здібності. Кандидат в отамани виглядом мав викликати до себе довір'я.

Характерною ознакою колориту української землі того часу були мандрівні борці - молоді хлопці, які ходили по селах і мірялися силою з сільськими парубками "Давно се діялось колись, ще як борці у нас ходили по селах" - писав у своїй поезії "Титарівна" Т.Г. Шевченко. Перемога в таких імпровізованих поєдинках з мандрівними борцями дуже високо цінувалася серед молоді і дорослого населення, а переможець увінчувався вінком і довгий час вважався героєм парубоцької громади. В традиції мандрівних борців яскраво простежується відгомін давньоукраїнської традиції, носіями якої були скоморохи [1,28].

Однією з головних причин, яка гальмувала розвиток, народної фізичної культури на Україні була реакційна політика московського царизму та Московської Православної Церкви. Особливо цей негативний вплив посилювався після того, як у 1685 році Київський митрополит Тедєон і князь Святополк Четвергинський визнали над собою владу Московського Патріарха. За допомогою Руської Церкви царизм переслідував українське слово, розвиток народної культури українців.

У 1719 р. Київська духовна консисторія прийняла загальні заходи проти активного проведення молоддю свого дозвілля, заборонивши всілякого роду вечорниці та зібрання молоді. Так, в указі консисторії йдеться про те, що "вечорницям від цього часу не збиратися і непотрібних здоров'ю людському шкідливих кулачних боїв не розводити а ще якби хто був супротивним

заповідям Божим - відлучати від церкви" [15, 30].

Одначе, незважаючи на постійні утиски польських магнатів і російського самодержавства, український народ зумів зберегти і примножити свої звичаї, традиції та обряди, що сприяло утворенню народної за суттю фізичної культури українців і в подальших часах.

В Україні дуже поширеними були скачки і прогони, приурочені до Різдвяних свят. Взимку, окрім перегонів, розповсюдженою серед молоді була їзда на санчатах з запряженими собаками, і як описує Іван Крип'якевич; "...не раз просто так, для приємності пускалися гринджолами по сніжній дорозі". Серед найменших дітей популярним було ковзання на льоду. В довгі зимові вечори молодь випробовувала свої сили в грі у шахи, які були відомі в Україні ще з княжих часів.

У весняні та літні дні серед молоді поширеними були рухливі ігри з м'ячем та кулями. Суть гри в тому, що підкидаючи дерев'яну кулю, на льоту намагаються попасти в неї короткими і товстими палицями.

В цей період доволі поширеними були ігрища, присвячені святам Івана Купала, початку хліборобського сезону, його завершенню, в яких використовувались народні рухливі ігри, танці, фізичні вправи [3,15,19].

Важливу роль у військово-фізичній підготовці і надалі продовжує відігравати полювання. Свідчення про традиції полювання наводяться у "Поємі про полювання" - пам'ятці XVII століття. Цікаво описано способи полювання: "на нього, кабана, виходили цілим військом, використовували пастки, сітки, загорожі й засіки, мисливських хортів, рушниці, обухи, луки" . Автор підкреслює, що полювання особливо корисне для молоді, для якої це акт військового навчання, призначення до мужності, витривалості. Прикметним в поємі є опис діяльності мисливця, який безстрашно стрибав на кабана, сідлав його і вбивав.

Крім зазначених сфер функціонування, українська народна фізична культура відігравала також суттєву роль у прикладній професійній підготовці людей до умов тогочасної трудової діяльності. Наприклад, таке поширене в

козацьку добу в Україні явище, як чумакування, потребувало високого рівня як психічної, так і фізичної підготовки.

Високий рівень розвитку народної фізичної культури як важливого компоненту всієї культури українського народу, сприяв вихованню здорового, міцного покоління людей. А це в свою чергу, і великою мірою слугувало підйому військової функції Запорізької Січі [28, 39, 61].

Суворе, аскетичне життя, яким жили козаки, викликало подив у очевидців, а право визнаватись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Багато хто з польських шляхтичів, а пізніше московських дворян, прагнули здобути військову освіту на славному Запоріжжі. Так російський полководець М.Т.Кутузов отримав атестат "знатного товариша Щербінівського куреня" Запорізької Січі. Атестати знатних і почесних товаришів Запорізької Січі були видані багатьом військовим і політичним діячам того часу: київському генерал-губернатору Глібову, графу Паніну, князю Прозоровському, князю Потьомкіну.

В.Антонович з цього приводу наголошував: "Запоріжжя було школою, де діставали виховання люди, які потім ставати на Україні полковниками та старшиною" [14,57].

Аналіз існуючих документів, матеріалів, наукових праць дозволяє виділити основні компоненти фізичної культури запорожців, національної за своїм змістом, і однієї з найпрогресивніших за своєю ідейною спрямованістю у тогочасній Європі.

Перебуваючи в стані безперервних воєн Запорізька Січ погребувала постійного поповнення своїх лав. Тому в Січі були вироблені певні критерії відбору до козаків. Як підкреслює у своїй праці Д.1..Яворницький: "кожному, ким би він не був, звідки й коли б не прийшов на Запоріжжя, доступ на Січ був вільний за таких п'яти умов: бути вільною і неодруженою людиною, розмовляти українською мовою, присягнути на вірність російському цареві (ця умова набула сили після втрати Запорізькою Січчю політичної ролі в

житті України після XVII століття), сповідати православну віру і пройти певне навчання . Справжнім козаком ставав лише той, згідно різноманітних свідчень істориків, хто пропливав пороги Дніпра, пройшов семирічну підготовку, здійснив морський похід. Тобто чітких критеріїв відбору молодих козаків не існувало [19, 28].

Як відомо, при церкві Святої Покрови, розташованій на терені Запорізької Січі, існувала Січова школа Вона складалася з двох відділів: в одному вчилися ті юнаки, що готувались на паламарів та дияконів - у цьому відділі було завжди 30 учнів. Крім того був відділ молодиків, де вчилися сироти, хрещеники козацької старшини, та інші діти, їх було коло 50. Тут учили цих дітей грамоти, співу та військовому ремеслу.

С.Сірополко, досліджуючи систему виховання у Січовій школі підкреслює, що: ".. молодиків у школі і поза школою вчили: Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниці гострозоре стріляти й списом добре колоти".

Січова школа функціонувала під безпосереднім проводом козацької старшини. Для керування школою призначався один із ченців Покровського монастиря.

В Січовій школі поряд з вправами для вдосконалення володінням вогнепальною зброєю застосовувались спеціальні фізичні вправи для уміння володіти холодною зброєю, правити човном, швидко плавати.

Серед молодиків Січової школи, які були кандидатами на церковні посади, велася спеціалізована фізична підготовка військової спрямованості, - "бували випадки, коли одна і та сама особа декілька разів міняла рясу на козацьку зброю". І нерідко священники ставали на чолі козацьких загонів. Отже, під час навчання в Січовій школі органічно поєднувалися елементи фізичного гарту, військового вишкілу з освітньою підготовкою майбутніх лицарів.

Звичайно, одна лише Січова школа не в змозі задовольнити потреби запорізького війська в повноцінному поповненні. На території вільностей

запорізьких згідно даних Д. І. Яворницького на 1768 рік налічувалось 44 церкви, а за запорізькими звичаями та за звичаями всієї України при кожній церкві відкривалася і функціонувала школа. Таким чином. Січові школи, стоячи глибоко на національних традиціях українського народу, були своєрідними військово-освітнянськими навчально-виховними закладами, де реалізувалася прогресивна європейська ідея гармонійного розвитку особистості [15, 28, 43, 72].

Щодо особливостей цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки, то у козацькому війську не було звичаю проводити систематичну муштру. В цьому слід вбачати волелюбний характер українських козаків. Але все ж, щоб утримувати порядок в куренях війська, великого значення надавали козаки фізичній досконалості. Відомо, що рівень фізичної досконалості не раз був вирішальним чинником, на який зверталась першочергова увага при виборах козацької старшини. Важливе місце також відводилось формуванню в козаків уміння плавати в різноманітних умовах, веслувати, добре маскуватися. Після шкільних занять відводився час для рухливих ігор та забави. В ігрових ситуаціях учні моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону; влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу.

Кожну весну вище Дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Перемагав той, чий човен фінішував на протилежному березі точно проти місця старту.

Часто проводились змагання з пірнання у воду. Для цього старшина впускала люльку в річку і молоді козаки пірнали, щоб дістати її із дна. Особливо почесно вважалося взяти люльку з річкового піску без допомоги рук: одними зубами і так винести її на поверхню [3, 15, 23, 28].

Початківцем, піонером запровадження спеціалізованої фізичної підготовки у козацькому війську був Євстафій Ружинський. Змолоду Є.Ружинський перебував у Німеччині і Франції, де займався різними науками, зокрема опанував і військоvu справу. Саме це спричинилося до того, що в історію козаччини він увійшов як реформатор, який і розпочав

своє гетьманство з формування воєнної організації козаків.

Ще більшого розвитку цілеспрямована фізична підготовка козацького війська набуває під час гетьманства П.Сагайдачного. Петро Конашевич-Сагайдачний, по закінченні Острозької Академії, пройшов воєнну школу в походах до Молдови та Лівонії (1600-1601 рр.) під керівництвом Самійла Кішки [1].

П.Сагайдачний, перебуваючи на чолі війська, систематично проводив його реорганізацію, почавши з того, що очистив військо від всяких захожих елементів, що нищили військову дисципліну.

Завівши у війську сувору дисципліну, Сагайдачний почав впроваджувати елементи постійної військової підготовки. Ядром армії при ньому стали вишколені, вимуштрувані полки. 10-річне гетьманство, Г.І. Сагайдачного (1611-1621 рр.) спричинилося до того, що Українська козацька армія стала набувати сталого досвіду, у ній почали вдосконалюватися національні традиції військово-фізичного вишколу козаків.

Завдання, які ставили перед козацьким військом війни, вирішувалися за допомогою спеціальних вишколів, імітації фрагментів передбачуваного бою. вдосконалення вміння чітко зводити табір, конати шанці, в чому козаки були неперевершеними майстрами.

Описуючи військову організацію запорізького війська, венеціанець Альберто Віміт говорить: "Ця республіка може уподібнюватися спартанській,... вони (козаки) можуть змагатися зі спартанцями за суворістю свого виховання ..." [28].

Козацьке військо мало на озброєнні шаблі, списи, вогнепальну зброю (мушкети, пістолі, самопали, рушниці, артилерію), клепи (бойові молотки), якірці та рогульки, що застосовувалися проти ворожої кінноти. Запорожців сучасники називали "рушничним військом", яке ще на початку XVI століття використовувало запалювальні ракети. Високого рівня досягло і мистецтво ведення бойових дій на воді. У козацькому війську не було вузької

спеціалізації: залежно від обставин, козаки бували "кіннотниками у степу, стрільцями в горах, моряками у воді" й однаковою мірою володіли "луком, шаблею, списом, а особливо рушницею" [48].

В мирні дні, як правило, козаки свій вільний час присвячували фізичній підготовці: "об'їжджали коней, вправлялися в стрільбі, фехтуванні на шаблях, значне місце серед козацького життя займали промисли: мисливство та рибальство". Найулюбленішими розвагами у козаків були рухливі ігри та змагання на силу, витривалість, спритність. Ці своєрідні змагання - герці були улюбленою розвагою серед козаків, де вони "пописувалися" силою тіла і рук у дужанні чи кулачництві, шермі (фехтуванні) чи веслуванні, влучністю ока при стрілах, їздою верхи. Козаки використовували крім народних фізичних вправ і інші засоби вдосконалення: умивання холодною водою, сон на свіжому повітрі. Серед козаків були поширеними багато видів народної боротьби, а саме: бої навкруги, "навхрест", "на ремнях", "спас", але вершиною бойового мистецтва був гопак, який з часом перетворився на народний танець.

В гопаку дослідник В.Пилат виділяє систему відходів від супротивника, а також способи боротьби ногами. Сюди відносяться: "повзунці" - способи ведення боротьби ногами проти нижньої стини тіла, "тинки" - способи враження середньої частини тіла супротивника. Найбагатшою щодо засобів є та частина гопака, яка базується на ударах ногами в стрибку у повітрі. Тут і "розножка" - удар в стрибку обома ногами в сторону, "щупак" - удар в отри двома ногами вперед, "пістоль" - удар однією ногою в стрибку в сторону. Найголовнішою характерною ознакою козацького гопака було те, що цей своєрідний вид двобою базувався виключно на глибоких джерелах філософії українського народу. Серед інших систем єдиноборства потрібно назвати гойдок -боротьба, спеціально призначена для розвідників (пластунів). За цією системою пластун "приклеювався" до противника, повторював всі його рухи, а в разі потреби знешкоджував [15, 28, 69].

Боротьба "спас" мала суто захисний характер, для неї характерне

багаторазове відпрацювання блокування дій противника.

Окремі козаки, вільні від шлюбних зв'язків, метою свого життя вважали максимальний фізичний і психофізичний розвиток. Вони настільки розвивали свої внутрішні можливості, що володіли чарами, були характерниками. Боротьба характерників із ворогами що вважалася вершиною козацьких бойовик мистецтв ще під назвою "господар ночі". Козаки-характерники володіли екстрасенсорними вміннями, впливали на моральну сторону особистості противника, старались залякати ворога, навести нього "ману". Завдяки спеціальним вправам характерники досягали неймовірного ефекту, коли "тіло грає" і больові удари противника не відчуються; оволодівали специфічними дихальними вправами, досягаючи вражаючих успіхів та результатів, здатних одним подихом вбити людину.

Високий рівень фізичного гарту і знань у мореплавстві дозволяли їм на невеликих суднах перетинати море і нападати на турецькі і татарські фортеці. Ще від своїх предків козаки перебрали вміння добре пірнати і ховатися на тривалий час від ворога, дихаючи через очеретину. Шлях від гирла Дніпра до Малої Азії козаки на своїх чайках долали за 35-40 годин, тобто за одну годину проходили 13-15 кілометрів моря. Є навіть свідчення, що запорожці використали в походах проти Туреччини підводні човни набагато раніше, ніж це було в Західній Європі [10, 19].

Як справедливо зауважує Д.І.Яворницький, життя запорізького козака стало "своєрідним аскетизмом", козакам були не притаманні розкіш і надмірність у побуті. Головними рисами їх побуту були поміркованість і постійне військово-фізичне вдосконалення. Найтяжчим злочином вважали зраду козацтва, Вітчизни. Січ стає місцем, де формуються воєнні таланти, де карбуються сталеві характери, а також гармонійно розвинені особистості.

1.4. Система фізичного удосконалення за часи Радянського Союзу.

Ми маємо велику історичну спадщину і визнані світовими істориками одним із найдревніших народів на планеті Земля. Лихоліття минулих століть зробили чорну справу, багато що ми загубили. Над нашою культурою глумилися, прищеплювали все чужинське, в тому числі і види спорту, і бойові мистецтва. Багато чого прижилося і не те, що збагатило нашу культуру, а навпаки принизило [13, 22].

Після жовтневої революції Ленін запропонував міністру освіти Луначарському А. В. вести в шкільні заняття уроки по фізичній культурі і це надалі стало загальним положенням по вихованню здорової молоді. В бесіді з Кларой Цеткін В. І. Ленін підчеркнув: „ Молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт—гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода, разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследования, и все это по возможности совместно!” [11, 22].

В цей же рік Ленін підписав декрет про організацію Державного Центрального інституту фізичної культури, який відіграв велику роль в підготовці спеціалістів по фізичному вихованню і в розвитку наукових досліджень в цій області знань. Все це дало поштовх до поширення фізкультури серед трудящих і до організації фізкультурних ячеек.

В 20—30 р. велику увагу приділяли укріпленню самодіяльного фізкультурного руху. Основна форма організації фізкультурної роботи були секції, створені по територіальному принципу [30,43].

Після рішення XV партійної конференції почала активно поширюватися і використовуватися секційна форма занять. А замість гуртків фізкультури були створені колективи фізичної культури на заводах, фабриках та в організаціях.

У Конституції СРСР 1936 року було закріплено право трудящих на створення суспільних та спортивних організацій. На протязі 1935-1936 р.

р. було створено 64 добровільних спілок, не враховуючи „Динамо” (1923), „Спартак”, „Локомотив”, „Червоний прапор”(всі 1935 року) [30, 26, 83].

Важливим кроком стало утворення комплексу „Готов к труду и обороне СССР” (ГТО). Щоб отримати цей значок потрібно виконати певні норми: по бігу, стрибкам та метанню, підтягуванню на перекладині (чоловіки), лазіння по канату (жінки), плаванню, їзді на велосипеді, лижним переходам, перенесення патронного ящика (чоловіки), греблі, рух в противогазі. До вимог відносилися вміння оказувати першу допомогу, виконання санмінімуму, знання основ самоконтролю, знайомство з основами руху в СРСР, ударнічество на виробництві. Внаслідок цього у Єдиній Всесоюзній спортивній класифікації були створені розрядні норми і ввели звання „Майстер спорта” [73].

Під час Великої Вітчизняної війни спортсмени обороняли нашу державу і навіть в тилу робота по розвитку фізкультурного руху в країні. В 40-50-х роках особливу увагу стали приділяти фізичному вихованню у всіх видах учбових закладах, проводилися ігри піонерів та школярів. Були створені дитячі спортивні школи, що дали велику кількість майстрів спорту [48].

У січні 1955 року було прийнята постанова „О подготовке и проведении первой спартакиады народов СССР”, яка проводилася в чотири етапи, а фінальні змагання відбулися з 6 по 16 серпня 1956 року. Внаслідок цього спортсмени встановили 182 всесоюзних, 52 європейських та 64 світових рекордів [22, 55].

Перемога над фашистською Германією допомогла Радянському Союзу отримати повагу в міжнародному суспільстві. Це привело до виступу Радянських спортсменів на Олімпійських іграх [4, 78].

Спартакіада народів в СРСР

1956--- 9244 учасників

1959--- 8482 учасників

1963--- 7518 учасників

Олімпійські ігри

1956--- 3342 учасників

1960--- 5396 учасників

1964--- 5586 учасників

1967--- 8287 учасників

1968--- 6626 учасників

1971--- 7328 учасників

1972--- 10088 учасників

1975--- 7094 учасників

1976--- 6189 учасників.

Перемога радянських спортсменів—результат рівномірного розвитку літніх та зимових видів спорту. Але в масовому підході не все добре: є недоліки в організації фізичного виховання у школярів та студентів, погано задовольняється потреба в інвентарі, неоправдана велика кількість змагань, суперечливість між відомствами, погано ведуться наукові дослідження по проблемам спорту та фізкультури. На жаль ці проблеми залишилися і на сьогоднішній день.

1.5. Військова фізична підготовка в давній Україні.

Військова організація на початку розвитку східнослов'янської цивілізації була родоплемінною. Рід дбав про зброю та військове спорядження, забезпечував охорону осель і городищ від ворогів. Усі важливі військові справи (ведення війни, укладання миру) вирішували родоплемінні збори (віче) [2].

Про організацію та озброєність давньослов'янського війська III-IV ст. відомо небагато. Озброєння було різноманітним: списи різних видів (по два-три у кожного), сокира, лук (щоправда, він не мав такого поширення, як у степових народів). Пізніше у готів було запозичено меч. Каміння метали за допомогою праці [3].

Військо мало примітивну організацію, просту зброю, слабку дисципліну, вело бій, як правило, у пішому строю і, незважаючи на сміливість, кмітливість, самопожертву і витривалість слов'янських воїнів, часто програвало бої готам та аварам. Лише згодом, завдяки норманам (варягам), у війську запроваджуються досконаліша зброя (панцирі, металеві лаштунки на тіло, шоломи на голову, довгий щит, меч, списи) та елементи військового мистецтва (тактика і стратегія ведення бою) [2, 5, 12].

Військово-фізична підготовка дітей, що починалася змалечку в сім'ї,

зводилася до фізичного розвитку, формування навичок захищатися, воювати з ворогом (стріляти з лука, метати каміння, долати перешкоди, веслувати). Військова-фізична підготовка давніх українців, на нашу думку, була суттєво збагачена традиціями попередніх епох. "Духовна культура дохристиянської Русі, філософською основою якої був язичницький світогляд, відзначалася стійким традиціоналізмом. Складові компоненти цієї культури ґрунтувалися на стійкій основі глибоких історичних традицій, які значною мірою цементували тодішнє суспільство та державне життя" [3,11,14].

Скіфо-Сарматський період історії України залишив значну культурну спадщину, зокрема і військову, елементи якої знаходимо ще у період Давньоруської держави, наприклад, так званий "звіриний стиль" скіфського мистецтва, окремі зразки озброєння воїнів тощо. Цю спадковість традицій можемо пояснити тим, що занепад скіфських союзів племен, а згодом і сарматів, збігається у часі із розвитком слов'янства. Фактично, певний час частина слов'янських племен межувала або входила у ранньодержавне утворення - Велику Скіфію. Як зазначають історики, "Скіфію оточували численні народи, етнічно не споріднені з нею. В лісостеповій і поліській зонах, за Геродотом, жили скоти, неври, меланхлени, андрофаги, гелони, будини та інші". "Як і раніше, лісостепове межиріччя Дніпра і Дністра заселяли численні племена, генетично пов'язані з населенням Чорноліської доби. За мовою, це були праслов'яни". Сучасні науковці, зокрема й Б.Рибаків, вважають, що скоти мають безпосереднє відношення до слов'ян. Це переконання він обґрунтував у своїй монографії "Язычество Древней Руси" [5, 25, 50].

Про військово-фізичну підготовку скотів збереглися деякі письмові свідчення. Скоти мали дисципліноване військо, організоване за племенами і родами. Воїни мали оборонну та наступальну зброю. До оборонної належали кольчуга, щит і шолом, а до наступальної - сокира, спис або меч, лук і стріли. Римський історик Страбон, характеризуючи скотів, писав, що вони справедливі, хоробрі, відчайдушні, не бояться смерті, а пораненнями

хваляться. З історичних джерел довідуємося, що "сколотські дівчата дуже часто боролися з чоловіками, а щоб вийти заміж, кожна із них мусила вбити хоча б одного ворога". Ці скупі свідчення все ж дають змогу зробити певні припущення щодо військово-фізичної підготовки сколотів. Перелік озброєння передбачає, що до військово-фізичної підготовки входили фізичні вправи з використанням цієї зброї. Окрім цього, маємо свідчення про боротьбу, якою займалися як чоловіки, так і молоді жінки. Отже, цілком можливо, що сколотські дівчата брали участь в ініціаціях. Відомо, що юнаки-сколоти ставали воїнами і могли одружуватися тільки після традиційного "посвячення" у воїнську верству, пройшовши перед тим певне випробування. Можна зробити припущення, що для сколотських дівчат "вбити хоча б одного ворога" і було умовою їхнього випробування-посвячення [5, 39].

Від VII століття до Різдва Христового у соціально-економічному розвитку велику роль починають відігравати торговельні відносини між населенням українського лісостепу та античним світом, здійснювані за посередництвом грецьких колоністів. Цей процес міг мати і певний вплив на фізичне виховання та військово-фізичну підготовку давніх слов'ян. Унаслідок жвавих торговельних зв'язків праслов'ян, зокрема й сколотів, із містами-полісами Північного Причорномор'я, вони були добре знайомі з різними аспектами фізичної культури античності. Задля виховання молоді у дусі справжніх воїнів, передачі тонкощів військового мистецтва та досвіду, у середовищі первісних племен починають створюватися чоловічі військові союзи, у межах яких організовувалися спеціальні табори бойового вишколу. Саме у цих військових таборах, які умовно називатимемо "лісові школи", реалізовувалася військово-фізична підготовка молодих воїнів та відбувалися ініціації. Як зазначив Л. Залізняк, ці утворення й пов'язані з ними ритуали та вірування простежуються у розвитку багатьох індоєвропейських народів, зокрема і в слов'ян. На його думку, "провідну роль у міфології чоловічих союзів відігравав образ воїна-вовка. Всі члени союзу вважалися "вовками", головним божеством війни був вовк, а ініціація молоді полягала у засвоєнні

певних особливостей поведінки вовків. Молоді воїни повинні були жити далеко від поселень "вовчим життям", тобто постійно воювати" [3,11, 15, 49].

Саме у цьому аспекті доцільно згадати свідчення Геродота про ще одне праслов'янське плем'я - неврів, яке науковці локалізували на Поліссі й ототожнили із Милоградською культурою Скіфської доби. За Геродотом, неври "кожного року на кілька днів перетворюються на вовків, а потім знову приймають людську подобу". Цей факт, на нашу думку, може бути свідченням військових традицій неврів, згідно з якими вони у визначений час на певний термін "ставали" вовками-воїнами з метою підвищення рівня своєї бойової готовності. Можливо, у ці дні неври нападали на своїх суперників задля грабунку. "Сліди культу вовка, як тотема-пращура, збереглися на Поліссі до ХХ століття. Донедавна тут вірили, що при зустрічі з вовком у лісі потрібно йому сказати: "І я вовк", і він тебе не зачепить" [3, 6, 25].

Особливо цікавим для нас є те, що практично ідентичні форми військово-фізичної підготовки молоді, традиції та ритуали збереглися майже до середини ХХ століття в племенах північноамериканських індіанців - у їхніх "школах-таборах молодих вовків". В якому віці починалася військово-фізична підготовка давніх слов'ян, її особливості та термін підготовки у "лісових школах" - аж до ритуалу посвячення у воїни, встановити важко у зв'язку із відсутністю конкретних свідчень і джерел. Так, "згідно із європейською фольклорною традицією, хлопця "обертали" на вовка на певний термін - 1, 3, 7 років". У племенах стародавніх іранців-нартів (предків сучасних осетин) "молоді вовки" також проходили навчання та посвячення у воїни у чоловічих військових союзах. Щоб стати повноцінними воїнами, вони мусили взяти участь у трьох військових походах (балцах) - однорічному, трирічному і семирічному.

У племенах шеванезів (північноамериканські індіанці) ще у 30-х роках ХХ століття хлопчиків забирали у табір "молодих вовків", коли їм виповнювалося 5 років. З цього віку вони ставали мугіконссіт – молодими вовками [3, 7].

У ранній період Давньоруської держави існував обряд "постриги", що відбувався у 3-4-річному віці і символізував час вступу дитини у доросле життя, на шлях воїна. Ініціації молодих юнаків проходили у 17-18 років. Зміст обряду полягав у проходженні певних випробувань, які вимагали не тільки військово-фізичної підготовки, а зокрема моральної і психічної. "Молоді вовки" впродовж усього перебування у "лісових школах" реалізували свою військово-фізичну підготовку у військових походах і полюванні. Отже, можемо припустити, що військово-фізична підготовка давніх слов'ян у "лісових школах" починалася приблизно у чотирирічному віці й закінчувалася десь у 17-18 років обрядом посвячення у воїни.

На початку Християнської ери слов'янські угруповання виступають під спільною назвою - "венеди". Про це повідомив готський історик VI століття Йордан. Римський історик Тацит (друга половина I століття Християнської ери) у своїй праці "Германія" подає конкретний опис території венедів і кілька важливих характеристик їхнього життя та побуту. Батьківщина венедів, за Тацитом, охоплювала простори від східних схилів Карпат і до Верхнього Подніпров'я [21]. Тацит зазначив, що, на противагу сарматам, які проводили своє життя або на возі, або на коні, венеди пересувалися пішки, причому з великою швидкістю; вони "мають перевагу у тренуванні й швидкості піхоти, а на озброєнні - великі щити" [22]. За описом Тацита, венеди проводили активні воєнні дії проти певкінів та фенів, і при цьому застосовували продуману тактику.

У III-IV століттях у Північне Причорномор'я прийшли готи із Півночі, що призвело до розчленування єдиного ранньослов'янського масиву венедів - на антів Подніпров'я і на склавинів Подністров'я й Волині. Історик Йордан пише про венедів, що "хоча їхня назва тепер змінюється відповідно до різних родів і місцевостей, все ж переважно вони називаються склавинами й антами" [23, 28]. Витримавши виснажливу війну з племенами праслов'ян, готи прийшли у причорноморські степи, де згодом окупували Крим. На думку І.Крип'якевича, "готи мали великий вплив на слов'ян, особливо в

ділянці військової техніки та організації: про це свідчать такі слова, як меч, шолом, князь, перейняті слов'янами з готської мови" [25].

Візантійські автори VI століття Йордан, Прокопій Кесарійський, Менандр Протектор, Феофілакт Симокката, Маврикій Стратег, знаючи слов'ян під іменем венеців, антів і склавинів, описують їх у своїх працях. Це пов'язано насамперед з тим, що слов'яни активно впливали на політичні події у південній і південно-східній Європі. У середині I тисячоліття Християнської ери вони стали більш войовничими, схильними до військової агресії та експансії на землі сусідніх народів. Зокрема, розселившись на Балканах, слов'яни постійно воювали з Візантією. Свідчення, залишені нам візантійськими авторами, дають змогу скласти уявлення про характерні особливості військово-фізичної підготовки та рівень фізичної підготовки антських воїнів. Так, "усі вони високі й незвичайно сильної будови тіла..., вступаючи у битву, більшість іде на ворогів пішими, маючи невеликі щити і списи в руках, панцира ж ніколи на себе не одягають [26]; ...вони багаточисельні, витривалі, легко переносять спеку, холод, дощ, наготу, нестачу їжі [27]; ...ведуть тверде життя [28]; ...зброя кожного з них - це два короткі списи, а дехто має також добрі щити..., уживають дерев'яних луків і дрібних стріл, змочених особливим ядом, сильнодіючим [27]; ...уступлять скоріше перед страхом, а дарунками не можна їх заманити [28]". Як зазначив д-р Петро Ісаїв, анти вміли швидко створити зі своїх возів укріпленний табір. Згодом вони мали й кінноту [28]. Отже, на підставі свідчень візантійських авторів та використовуючи дані сучасних істориків, можемо зробити певні висновки щодо військово-фізичної підготовки антів. Передусім з'ясується те, що великого значення анти надавали розвитку таких фізичних якостей людини, як сила і витривалість. У військово-фізичній підготовці антів були вправи з використанням таких різновидів зброї, як спис і лук. Важливою складовою підготовки було загартування воїнів внаслідок суворого життя в умовах природи. Можемо припустити, що складовою цього загартування було свідоме утримання від їжі та загартування тіла через відсутність одягу у

несприятливих природних умовах. Беручи до уваги думки доктора П. Ісаїва і те, що більшість воїнів-антів йшла у бій пішими, можемо припустити, що частина воїнів їхала верхи, отже - у систему підготовки входила і кінна підготовка. На наш погляд, у цитаті "панцирів на себе не надягають", автор зафіксував думку, що це пов'язано із військовою традицією антів саме у такий спосіб вступати у бій, а не з тим, що анти не мали таких військових обладунків. У цьому аспекті потрібно згадати військові традиції германських племен, а саме - загони воїнів-звірів, так званих "берсеркрів" ("тих, що перевтілились у ведмедів"). У бій берсеркри йшли першими, виючи по-вовчому, гризучи щити, зриваючи з себе лати і навіть одяг. "Сага про інглінгів" сповіщає, що "бог Один зробив так, щоб його мужі билися без панцирів" [29, 44]. З історії відомо, що тривалий час германські племена, зокрема готи, були "сусідами" слов'ян. Між ними відбувалися часті військові сутички. Саме у цей час вони могли запозичити деякі військові традиції германців. У цьому аспекті справджується твердження І. Крип'якевича про вплив готів на слов'янські племена у військовій ділянці. Але цілком можливо, що цей військовий звичай є суто слов'янський і сформувався в його середовищі. Останнє твердження візантійського автора про обачність та непідкупність антів може свідчити про те, що їхня військово-фізична підготовка мала у своєму складі й певну моральну та психічну підготовку.

Отже, завдяки ефективній системі військово-фізичної підготовки слов'янське військо могло протистояти найкращим арміям того часу. Про це свідчить той факт, що Візантія неодноразово вербувала антські полки для використання проти своїх зовнішніх ворогів. Анти, як союзники "ромеїв", разом з візантійським військом вели війни проти спільних ворогів - болгар, а згодом і аварів. Деякі з воїнів-антів змогли стати навіть вождями візантійських військ, як, наприклад, Хілбудій [30, 36, 48].

Про війну слов'янських племен з аварами залишив цікаву згадку Менандр Протектор у своїй праці "Історія". На вимогу платити данину аварам, склавинський вождь Даврит і старшина відповіли послам аварського

хана так: "Чи народилася на світі й зігривається сонцем така людина, яка б підкорила собі нашу силу? Не інші нашою землею, а ми чужою звикли володіти, і в цьому ми впевнені, поки будуть на світі війна і мечі" [31, 41, 55]. У цій же праці Менандр повідомляє про численні переможні походи склавинів на провінції Візантії, а Йоан Ефеський у праці "Церковна історія" зазначав, що слов'яни: "навчилися вести війну краще, ніж римляни", і що вони "сидять спокійно, без страху і клопоту в римських провінціях" [32].

Можемо припустити, що деякі військові традиції та особливості військово-фізичної підготовки антів та склавинів успадкували племена східних слов'ян Давньоруської держави, оскільки, на думку І. Крип'якевича, те, що "Київська держава, так само як анти, скерувала головну свою експансію на Чорне море, робить ймовірним здогад, що між обома державами йшла безперервна лінія розвитку" [15, 33].

Востаннє згадано антів в історичних візантійських джерелах у зв'язку з подіями 602 року. Далі історики вже пишуть про слов'ян і про їхні племена, а згодом про Русь. У VIII-IX століттях у середовищі слов'ян виникли племінні союзи, які, як правило, об'єднували сусідні споріднені племена. Цей час науковці вважають переддержавним періодом в історії східних слов'ян. Племінні союзи утворювалися здебільшого на військовій основі, об'єднувалися на час війни з сусідами, потім розпадалися і, в разі потреби, знову створювалися, але вже у новому складі. "Ці ранні переддержавні утворення слов'ян у візантійських джерелах зветься Славоніями. Своєрідний суспільний устрій, що в цей час поширюється у слов'ян, отримав назву військової демократії" [34]. Військові вожді племінних об'єднань створюють зі своїми дружинами невеликі укріплені поселення (городища) - економічні й політичні центри союзів племен, місця збору озброєних дружин. Такі городища археологи дослідили у Києві, Чернігові, Ладозі, Полоцьку, Ізборську, Хотомлі, Зимному та Лежниці (останні належали дулібам - одному з найбільших ранніх слов'янських племінних об'єднань). Окремі з цих городищ (Київ, Чернігів, Полоцьк та інші) згодом стали першими

давньоруськими містами, інші ж - залишилися центрами дислокації воєнних дружин (Зимне, Хотомель) [17, 21, 35]. Значна кількість різноманітної зброї, знайдена під час розкопів найдавнішого слов'янського городища на Волині, є доказом того, що городище Зимне було дружинним центром. "Суспільство стає більш войовничим, про що свідчить масове поширення, починаючи з VIII століття, укріплень-городищ на східнослов'янських землях. Славонії ворогують не тільки з далекими сусідами, а й між собою" [21, 36, 28].

Складна соціально-політична ситуація постійно підносила значення військово-фізичної підготовки у племенах східних слов'ян, а також стимулювала її вдосконалення. Для захисту своїх життєвих інтересів праукраїнці змушені були вдосконалювати або запозичувати зброю, способи ведення бою та разом з тим підвищувати рівень військово-фізичної підготовки воїнів, способи військової організації загалом. У цей час, коли із давніх чоловічих військових союзів поступово формуються професійні військові дружини, важливе значення для військово-фізичної підготовки воїнів починають відігравати місця збору озброєних дружин - городища, як своєрідні військові "бази" раннього Середньовіччя. Саме там, на нашу думку, відбувалася цілеспрямована військово-фізична підготовка воїнів східних слов'ян. Як і прадавні табори військових чоловічих союзів, ці городища будували на віддалі від основного поселення племені і вони виконували оборонну функцію. У цих городищах знаходилися тільки залоги воїнів-дружинників. Очевидно, там відбувався і військовий вишкіл молоді та обряди посвячення у воїни - ініціації, які проходили за давніми традиціями східнослов'янських племен. Перебуваючи у суворих умовах пограниччя, відірвані від сім'ї та родини, зазнаючи частих військових сутичок, навчаючись військового ремесла і полюючи, ведучи "вовчий" спосіб життя, гартувалися справжні досвідчені воїни.

Східні слов'яни були відомі як непохитні й загартовані воїни, здатні витримувати мороз і спеку, вдовольнятися мінімумом їжі. Залишилось чимало згадок, що характеризують військові традиції та підготовку наших

предків. Зокрема, Маврикій зазначав, що слов'яни "селяться у лісах, біля важкодоступних рік, боліт та озер, влаштовують у своїх житлах багато виходів, ...воювати зі своїми ворогами вони люблять у місцях, що поросли густим лісом, у тісминах, на урвищах; з вигодою для себе користуються засідками, раптовими атаками й хитрощами, і вдень, і вночі винаходячи багато різноманітних способів. Досвідчені вони також у переправі через ріки, перевершуючи в цьому відношенні всіх людей. Мужньо витримують вони перебування у воді, так що часто деякі з числа тих, що залишаються вдома, захоплені зненацька раптовим нападом, кидаються у вир. При цьому вони тримають у роті спеціально виготовлені великі, видовбані всередині тростини, які доходять до поверхні води, а самі, лежачи навznak на дні, дихають з їх допомогою, і це вони можуть робити впродовж багатьох годин, так що абсолютно не можна здогадатися про їх присутність" [10, 25, 37]. За свідченням Маврикія, в бій слов'яни вступають із криком, що було, без сумніву, різновидом із арсеналу психічної атаки. Не викликає сумнівів і те, що таке вміння досягалося тільки завдяки попередній військово-фізичній підготовці.

У VIII-IX століттях у Середньому Подніпров'ї склалося державне об'єднання полян, древлян і сіверян - Руська земля. Колишні міжплеменні союзи поступово об'єдналися в єдину етнічну спільність. Ця народність почала називатися "родом руським" або "Руссю" [2, 15, 38].

Пізніші згадки про військово-фізичну підготовку східних слов'ян знаходимо вже у працях арабських мандрівників, які у IX-X століттях подорожували територією України. Про військові традиції праукраїнців найбільше згадок залишив арабський дослідник Ібн-Даст. У X столітті він пише про східних слов'ян, що "вони відважні й хоробрі, ...на зріст високі, гарні на вигляд і в нападі сміливі, та цю сміливість не виявляють на коні, але усі свої напади і походи чинять на кораблях" [5, 28, 39]. Інший дослідник Ібн-Якуб у своїх "Записках" подає таку характеристику наших предків: "Взагалі слов'яни - люди сміливі, здатні до походу, і якби не було розрізнення серед їх

численних і розкиданих племен, то не міг би з їх силами боротися жоден народ у світі" [14, 26, 30, 40].

Дуже цікавим, на нашу думку, є повідомлення грека Лева Диякона з Малої Азії. Близько 990 року він пише, що "вони (слов'яни.) ніколи, хоч і переможені, не віддаються в руки ворогів, і якщо не сподіваються врятуватися, то встромляють собі у нутро меч і так себе вбивають". Як зазначив автор, цей військовий звичай був пов'язаний з віруванням праукраїнців: "а роблять це тому, бо мають таку віру: кажуть, що вбиті ворогами у війні, після смерті, як душа вийде з тіла, служать на тому світі своїм убивцям. Тавроскити (так він називає військо Святослава.) бояться такої неволі, і самі себе вбивають, щоб не служити своїм переможцям" [7,41,75].

Такі військові звичаї, в основу яких були покладені давні традиції та вірування, змалку закладали надійний "фундамент" у морально-вольову та психічну підготовку майбутніх воїнів, гартували їхні дух і волю. Морально-вольова та психічна підготовка була невід'ємною складовою військово-фізичної підготовки східнослов'янських воїнів. Східні слов'яни і Русь, на думку академіка П. Толочка, не були ізольовані від зовнішнього світу. Він зазначив, що "посідаючи історично важливу контактну зону між арабським Сходом і Західною Європою, Візантією і Скандинавією, вони збагачувались їх досвідом. На різних етапах історичного розвитку питома вага впливів сусідніх культур була неоднаковою. Все залежало від політичної орієнтації насамперед східних слов'ян. Адже вони не були у цьому процесі пасивною стороною. На етапі додержавного розвитку східних слов'ян силові поля культурної взаємодії мали переважно регіональний характер: на Сході вони визначались арабо-хозарськими впливами, на Півночі - балто-варязькими, на Півдні й Південному Заході - візантійськими" [34, 42, 48, 75]. Та однак, найбільший вплив на розвиток Давньоруської держави та її бойової культури мали два зовнішньополітичні чинники - варязький і хозарський. З'явившись у пониззях Волги і Дону в VII столітті, хозари заснували свою державу -

Хозарський каганат із центром у місті Ітіль. Відтоді починаються активні взаємини між східнослов'янським світом і хозарами. Тривалий час хозари чинили військові напади на слов'янські племена, які жили на порубіжжі зі степом, внаслідок чого окремі племінні об'єднання полян, сіверян і вятичів змушені були платити їм данину. Саме про цей період руської історії йдеться у "Повісті минулих літ" - про данину русинів хозарам. Як відомо з переказу, хозари отримали "від диму по мечу", що мало означати непокору і стан війни між полянами і хозарами. Тривале сусідство і протистояння Русі кочівникам степу могло збагатити військову культуру русинів. Так, на думку А. Кірпічнікова та інших дослідників, давньоруська кольчуга, гостроверхий шолом і шабля походять саме від прототипів, поширених у кочівників Європи та Азії [3, 14, 36. 48,43].

Наступний впливовий зовнішньополітичний чинник становлять північні сусіди східних слов'ян - вікінги, або, як їх називали на Русі - варяги. У другій половині IX століття, судячи зі свідчень "Повісті минулих літ", варяги здійснювали численні походи на територію Північної Русі, а саме - у землі Ладоги і Новгороду. Поступово вони проникали і в центральні райони. Завдяки відмінній військовій організації та першокласному на той час озброєнню, що, на думку І. Крип'якевича, було кращим від слов'янського, варяги проводили доволі успішні військові операції проти русинів. Та невдовзі місцева знать і князі зуміли організувати активний опір варягам. Так, у "Повісті минулих літ" записано: "В літо 862. Вигнали варягів за море і не дали їм данини. Почали самі собою володіти" [2, 7, 25, 28, 44].

У IX столітті із чоловічих військових громад первісних племен праслов'ян поступово сформувалася професійна військова організація русинів - княжа дружина. "Італійський вчений Франко Кардіні вважає, що виникненню перших лицарських ватаг у Європі передували чоловічі військові громади первісних германців. Їх члени утримувалися общиною, не мали ні сім'ї, ні домівки, і були професійними воїнами, що присвятили своє життя служінню богу війни Одину. Військові громади германців склалися,

за Тацитом, зі звіроподібних воїнів-берсеркрів" [3, 45]. Мирні общинники утримували дружину, приносячи вождям дари. Вождем комітату (дружини) ставали завдяки особистій доблесті [9, 46]. Подібні ватаги професійних воїнів були характерним явищем у Середньовічній Європі. Не була винятком і Київська Русь. Такою самою ранньолицарською ватагою була дружина київських князів IX-X століть [5, 47,53]. Як зазначив Л. Залізник, у IX-XI століттях берсеркри становили основу війська вікінгів [14, 48]. На його думку, "скандинави принесли на Русь дружинно-лицарську культуру, що відіграла важливу роль у середньовічній історії всієї Європи" [49].

Варязькі походи на Русь мали ще один суттєвий результат. Вони зумовили зміцнення оборони земель на схід від Балтійського моря, побудову власного флоту, спорядження воєнних експедицій проти скандинавських країн [7, 13, 50, 72].

Наприкінці IX - впродовж X століть варязькі дружини наймали місцеві князі й племінна знать для служби у свої залоги. Разом зі слов'янськими дружинами, під проводом перших князів, варяги брали участь у походах русинів проти Хозарії та Візантії. Прикладом таких спільних військових операцій може бути похід 882 року під проводом князя Олега. Створивши міжплемінну слов'яно-варязько-чудську армію, він остаточно об'єднав північну (Верхню) і східну (Низову) Русь у єдину державу зі столицею в Києві [5, 51].

Окрім того, що варяги позитивно вплинули на державотворчі процеси в Руській землі, вони також збагатили і бойову культуру русинів. Варязькі дружини вважалися на той час одним з кращих військ у Європі, про що свідчать їхні переможні походи у країни Західної Європи. У дружинах руських князів вони тривалий час були найбоєздатнішим відділом війська. Військові протистояння та спільні походи східнослов'янських племен і варягів вели до опанування руськими воїнами військового мистецтва вікінгів, способів ведення бою, оволодіння новими видами зброї, оскільки нормани поширили серед русинів свою зброю, а також нові елементи військово-

фізичної підготовки. Наприклад, І. Крип'якевич зазначив, що "варяги вивели наші (руські) військові сили з далеких пущ і кинули їх на широкі степові простори, на далекі моря і чужі країни" [52].

Отже, поширення у середовищі руських воїнів нових видів зброї, запозиченої як у степових кочівників, так і у варягів, внесло суттєві корективи та нові елементи у процес військово-фізичної підготовки русинів. Проте не слід перебільшувати цих впливів на бойову культуру русинів. У працях багатьох істориків, на наш погляд, простежується тенденція примітивізації руського воїнства у порівнянні, наприклад, із варязьким. Адже варязькі дружини на Русі не були чисельними, а їхній вплив був епізодичним. Про це свідчить, зокрема, наявність дуже малої кількості археологічних пам'яток скандинавського походження. Крім цього, не варто забувати про багатовікову традицію бойового вишколу східних слов'ян, що складалася в умовах постійної боротьби із завойовниками заходу і сходу. Руські дружини відстоювали інтереси своїх володарів далеко за межами своїх земель. Перлина західноєвропейського середньовічного епосу - "Пісня про Роланда" засвідчує участь руських дружин у війні проти Карла Великого. У переддень і під час варязької експансії на північ Русі, східні слов'яни продовжували військові походи проти Візантії, вже сам цей факт свідчить про могутній військовий потенціал ранньої Русі. Так, наприклад, у "Житті" Стефана Сурозького розповідається про похід князя Бравліна до Криму. Він, як і всі його наступники - київські князі, мав на меті утвердити Русь на чорноморських ринках. Наслідком цих ранніх військових експедицій було те, що "румійське" море стало називатись "Руським". Також відомо, що у 911 році 700 руських дружинників воювали у складі візантійського війська із критськими арабами. Надаючи військову допомогу Візантії, русини брали участь у війнах в Італії [3, 24, 36, 54, 74].

Отож варязький чинник мав здебільшого значний вплив на професійні формування руського війська, зокрема на князівську дружину, тоді як підготовка воїнів у племенах східних слов'ян залишалася традиційною. Слід

зазначити, що елементи військово-фізичної підготовки могли мати певні відмінності у різних племінних об'єднаннях східних слов'ян. Так, за свідченням Нестора-літописця, "усі племена мали ж свої звичаї, і закони предків своїх, і заповіти, кожне - свій норів" [5]. Поширення традицій окремого, наприклад полянського, домінуючого східнослов'янського об'єднання на весь племінний масив був, на думку багатьох науковців, малоймовірним. Як зазначив Л. Залізник, "нерідко зводився до збору данини підкорених племен" [6]. Більшість племінних об'єднань ще довгий час зберігали свою самобутність.

На жаль, у зв'язку із недостатньою кількістю джерел тепер важко встановити відмінності військово-фізичних підготовок окремих східнослов'янських об'єднань. Однак можемо припустити, що ці особливості були зумовлені географічним розташуванням, тобто мали регіональну властивість, а також і "силовими полями" сусідніх народів, про що йшла мова. На наш погляд, військово-фізична підготовка гірських племен мала деякі відмінності у порівнянні із племенами лісостепової зони України. Розташування на берегах річок, озер, боліт давало можливість пересуватися вплав і використовувати цю особливість фізичної підготовки з військовою метою. Відповідно й у підготовці молоді цих племен були, мабуть, вправи, що мали забезпечити опанування цієї природної стихії (плавання, веслування, пірнання тощо). Тут доречно згадати військове мистецтво воїнів-антів і склавинів (приклад з "очеретиною"). У племенах, що межували зі степом, швидше набула поширення верхова їзда, яка стала складовою підготовки воїнів цих регіонів. Певну роль у підготовці ранніх слов'ян відігравало мисливство. Цей вид діяльності був зорієнтований насамперед на добування м'ясної їжі: полювали на лося, благородного оленя, зубра, тура, косулю чи кабана. Кістки тварин становлять від 10 до 20 відсотків остеологічного матеріалу давніх поселень. Одним із традиційних експортних товарів слов'ян ще із сивої давнини було хутро диких звірів [7]. Доволі часто полювали і на хижих тварин - вовків, ведмедів, росомах, рисей - яких

вбивали не заради м'яса. Перемога над цими грізними хижаками підносила військову доблесть і престиж воїнів. Відомо, що шкірою цих тварин воїни прикрашали свій одяг та обладунок. Полювання на хижих тварин вважалося такою ж небезпечною і почесною справою, як і війна. Тому до нього ретельно готувалися, а ця підготовка багато в чому нагадувала військово-фізичну підготовку воїнів до війни або містила у собі певні її елементи.

Військово-фізична підготовка була основою могутності наших далеких предків. І цей значний фактор відіграв важливу роль не тільки для праукраїнців. "Протягом кількох століть військова могутність Русі була тим щитом, об який розбивалися численні орди кочових племен степу - печенігів, чорних клобуків, половців. У цьому відношенні їй судилася історією роль рятівниці європейської християнської цивілізації. За визначенням візантійського історика XII століття Нікити Хоніата, саме руський народ врятував Візантію від половецької навали" [39, 58].

Бойова культура праукраїнців, зокрема і військово-фізична підготовка, ґрунтуючись на предковічних традиціях власного народу й збагачена досвідом попередніх епох, із плином часу вдосконалювалася під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Результатом цього процесу було створення своєрідної системи військово-фізичної підготовки воїнів періоду Київської Русі (IX-XIVст.). Виникнення Київської Русі як великого державного об'єднання східних слов'ян було підготовлене усією сукупністю попереднього розвитку матеріальної й духовної культури майбутніх українців. "Могутня Київська держава IX-XIII століть була тільки одним із пізніших фактів історії Русі, стародавня ж історія та її культура ще чекають на широкі дослідження". Тому розвиток військово-фізичної підготовки у період Київської Русі необхідно розглядати у контексті етноісторичного та етнокультурного процесів становлення українського народу загалом [15, 28].

Рівень фізичного виховання давніх українців був суттєво зумовлений геополітичним розташуванням України. Розміщення у центрі Європи, помірний клімат, родючі ґрунти, відносна незахищеність території

зовнішніми, природними перешкодами (гірські масиви, моря тощо), наявність великих торговельних шляхів, що з'єднували країни сходу й заходу, півночі й півдня, з давніх-давен приваблювали інші народи і спричинили безперервність навал кочівників на автохтонні племена праукраїнців. Особливо інтенсивним цей процес був у часи великого переселення народів (IV-VI ст. христ. ери). Як зазначив І. Крип'якевич, "переселення народів мало місце в різні часи і йшло в різних напрямках. Особливо Східна Європа, що мала відкриту границю від Азії, була виставлена на безнастанні наїзди зі Сходу". "З часів великого переселення народів східні слов'яни перебували у стані вимушеного протиборства з гуннами, хозарами, печенігами, тюрками, половцями, монголо-татарами", - наголосив академік П. Толочко і зазначив, що "...одним із суттєвих факторів історичного розвитку Русі X-XIII століть було її сусідство із кочовим світом степів". Внутрішні міжплемінні конфлікти також були постійними в житті східних слов'ян. Тому й природно, що в цих умовах головним і визначальним серед інших ставав військовий чинник, зокрема у розвитку фізичного виховання в Україні у період давньої історії. Така складна геополітична ситуація, часті військові конфлікти були притаманні багатьом народам і племенам Європи, а не лише праукраїнським. Тому з найдавніших часів "в арсеналі рухів, яким навчалася молодь, були і елементи військової підготовки". На думку Л. Куна, у зв'язку з піднесенням ролі й завдань військової підготовки, елементи військово-фізичної підготовки були включені у "форми підготовки вступу у зрілий вік, а саме в її заключний етап - обряд посвячення". Вже у цей час почали зароджуватися "організовані форми виховання і початкові форми виховної діяльності" [28].

У період Київської Русі, починаючи зі спільного княжіння Аскольда і Діра (приблизно 860-882 рр.), запроваджується постійне відособлене професійне військо—дружина, основним заняттям якої була військова діяльність. Крім того, великий київський князь і підлеглі йому удільні князі руських земель у разі потреби набирали також військо з міщан і селян, яких

називали воями. І дружинники, і вої утримувалися та озброювалися коштом князів. Зброя цієї доби була в основному охоронною (панцир, кольчуга, шолом і щит, що служили для захисту тіла в бою) й зачіпною (списи, меч, шабля, сокира і лук зі стрілами). Списи (сулиці, рогатини) мали різну довжину (від 1,5 до 2,5 м) і залізне вістря на кінці у вигляді видовженого листка з отвором, були на озброєнні як піхоти, так і кінноти. Двосічний (двогострий) меч завдовжки до 1 м носили в піхвах. Шабля, гостра з одного боку і трохи викривлена, була значно легшею від меча, але довшою—до 1,2 м [76].

Основними родами війська були оружники (мали на озброєнні панцир, шолом, щит, меч, спис, сокиру) і стрільці, або лучники (озброєні тільки луками та стрілами). Головною ударною силою княжого війська до кінця XI ст. виступала важко озброєна піхота (у панцирах, зі щитами, списами). Нечисленна кіннота поділялася на важку (воїни у панцирах, шоломах, зі списами й щитами) і легку (стрільці з луків). За княжої доби набуває розвитку і військовий флот. Військові човни (річкові й морські лодії) різних розмірів (вміщували 40-100 воїнів) використовувались як під час оборони (наприклад, Києва на Дніпрі або Чернігова на Десні), так і для дій на морі. Відомо, що в 907 р. князь Олег у поході на Царгород мав флотилію з 200 лодій (по 40 воїнів на кожній), а в 941 р. князь Ігор—ходив на Візантію з флотилією, що налічувала майже десять тисяч лодій. У далекому поході військо супроводжував обоз, який складався з возів з харчами, шатрами і важкою зброєю, причому в кожного великого війська був свій окремий обоз. Якщо битва ставала неминучою, військо здійснювало останні приготування. Воїни озброювалися, одягалися в броню, підвозили підводами важку зброю [3, 39].

Бій розпочинався не відразу. Військо, озброєне й упорядковане, стояло на місці, очікуючи, поки ворог нападе перший. Іноді обидві сторони провокували одна одну образами й насмішками; часто кращі воїни викликали на герць (бій) сміливців зі стану ворога. На знак того, що бій розпочинається,

підіймали вгору прапор (стяг) — і військо вирушало на ворога. Військо ставало до бою певним бойовим ладом. Найчастіше воно ділилося на три частини: середню (чоло) і два бічні (праве й ліве) крила. Проте іноді використовували і складніший бойовий лад. У бою з половцями під Трипіллям у 1093 р., наприклад, князі впорядкували свої війська таким чином, що праворуч ішов Святополк, ліворуч — Володимир, посередині — Ростислав, які розташували воїнів за своїм ладом [7, 50, 57].

Військове навчання дітей княжої доби починалось з юних літ у сім'ї: їх знайомили зі звичаями народу, виховували почуття вірності князю й громаді, поваги до полеглих у бою, привчали до коней. Вони вчилися вправлятися з усіма видами зброї, боротися і битися рукопаш, метати сильно і влучно спис, стріляти з лука, володіти мечем і шаблею, у тому числі верхи на коні. Крім того, військово-фізична підготовка здійснювалася у «будинках молоді», школах при монастирях, князівських дворах. За часів князя Святослава, наприклад, хлопчиків у три роки вже садовили на коня, у сім — починали навчати грамоти, а з дванадцяти — брали в походи. Слід зазначити, що тогочасне військо не було постійним, а збиралося за наказом князя, тому ще не становило окремого класу чи організації — це був сам народ, який своєю звитягою здобував державі могутність. Могутність війська за княжих часів була зумовлена передусім його зв'язком з державою. Проте монголо-татарська навала у XIII-XIV ст. призвела до занепаду української держави та її війська. Землі України опинились під владою литовських, польських, угорських, молдовських правителів [5, 15, 28].

XV-XVIII ст. в історії України характеризується періодом козаччини. Основною причиною зародження козацтва була небезпека з боку орд кочівників, які, з огляду на нездатність окупантів захистити захоплені після розпаду Київської Русі землі, грабували, нищили, брали у полон український люд. Саме в цей час зріє національна свідомість народу, міцніє його бажання здобути свободу й незалежність. Слово «козак» означає «вільна, відважна, войовнича людина». Козаками ставали вихідці з прикордонних замків і

містечок, утікачі від кріпосницького гніту, які йшли в степах, ловили звірів, билися з татарами. Спочатку це були загони з кількох десятків чоловік, озброєних луками, списами, сокирами, шаблями, примітивними рушницями. Загін очолював отаман з числа тих, хто мав військовий досвід. Такі козацькі загони діяли в степах, зрідка об'єднуючись для спільної боротьби. Їхньою тактикою була локальна війна з татарами, а метою — здобич [1, 28, 49].

Лише у першій половині XVI ст. козаки освоїли простори нижче Дніпрових порогів — так званий Низ, або Запоріжжя, і почали зводити козацькі укріплення — січі (від слова «сікти»). У 1553 р. канівський староста Дмитро Вишневецький («Байда») зібрав розрізнені ватаги козаків (понад 300 чоловік), озброїв і повів їх за Дніпрові пороги, де на острові Мала Хортиця вони збудували форт — Запорізьку Січ. Тут козаки знаходили для себе захист від татар, полювали, ловили рибу. Звідси Вишневецький з козаками організував кілька походів у Крим і навіть на турків. Завзята боротьба козаків з татарами принесла Україні славу: пам'ять про подвиги Байди збереглась у численних українських народних піснях.

Перше реєстрове козацьке військо утворилось у 1568 р., коли польський король Сигізмунд Август найняв 300 козаків на організовану військову службу для захисту південно-східних земель Польщі від кочівників. За Стефана Баторія у 1589 р. кількість реєстрових козаків збільшилася до 3 тисяч. Козаки почали отримувати платню, мали однаковий одяг, зброю, вправлялись у військовій майстерності [30].

Зразок організації реєстрових козаків перейняла решта козацького війська. Козаки поділялися на «зимівників», які зимували і постійно проживали в Січі, та козаків, які мешкали у поселеннях поза межами Січі, а для бойових походів чи боїв приходили до війська. Порівняно з простим людом козаки мали декілька привілеїв: вибори військової старшини (командирів), звільнення від податків, власний незалежний суд, безкоштовне утримання під час походів, право полювати й ловити рибу на Низу та ін.

Козацьке військо мало демократичний устрій. Усі важливі політичні й

організаційні питання вирішувалися на раді. Залежно від складу її учасників рада поділялася на повну, військову, генеральну, старшинську, чорну. Командування військом здійснювала військова старшина різних ступенів. На чолі усього війська стояв гетьман. Він був головою козацької держави, мав повну адміністративну владу, брав активну участь у законодавчій діяльності, судовій справі. Приймаючи рішення з основних питань, гетьман враховував думку генеральної та старшинської рад. До генеральної старшини входили: обозний, судді, підскарбій, писар, осавули, хорунжий і бунчужний. Генеральний обозний займався військовим обозом, організовував оборону табору в походах, керував військовою артилерією. Йому підпорядковувалися полкові обозні. Генеральні судді розглядали справи у генеральному суді. Генеральний підскарбій (скарбник) відав державною казною. Генеральний писар очолював генеральну військову канцелярію козацької держави, вів найважливіші внутрішні та закордонні справи. Генеральні осавули керували окремими частинами козацької армії, проводили огляд військ. Генеральний хорунжий відповідав за військові прапори, керував «придворним» гетьманським військом. Бунчужний носив перед гетьманом бунчук (відзнаку гетьмана), допомагав гетьманові у походах [19, 28, 84].

У першій половині XVII ст. запорізьке козацтво піднеслося до рівня кращих європейських армій. Особливо відзначалася військовою майстерністю піхота, яка була головним видом козацького війська і вважалася найдосконалішою в Європі. Козацька піхота героїчно билася з ворогом, використовуючи особливу тактику: шикувалась у три шеренги (перша стріляла, друга подавала рушниці, а третя їх заряджала). Піхота козаків уміло штурмувала ворожі фортеці, а також сміливо воювала на морі на вітрильно-веслувальних дерев'яних човнах (чайках) завдовжки 20 м і завширшки 3-4 м. На одному човні було 20-30 веслярів, 50-70 воїнів, 4-5 легких гармат. Швидкість чайки — 15 км за годину.

Кіннота козацького війська у першій половині XVII ст. була менш численною, ніж піхота, проте відзначалася високою військовою майстерністю.

Вона вела наступ лавою: шикувалася півколом, атакуючи таким чином ворога з флангів, фронту і тилу одночасно [3, 28, 61].

Найвищим зразком військового мистецтва козаків був бій у таборі — рухомій фортеці, що являла собою чотирикутне укріплення з возів, усередині якого знаходилося військо. Піхота виходила для бойових дій із-за возів, а в разі небезпеки замикалась у щільну фортецю. Під час тривалої оборони вози засипали землею, утворюючи вали, копали засідки, влаштовували «вовчі ями» із загостреними палями. На високому рівні у запорожців була розвідувальна та сторожова служба. Створювалася ціла система вишок із відповідною сигналізацією (вогнем, рухами) — прообраз світлового телеграфу. Сигнал про небезпеку від самого кордону послідовно передавався до козацького війська. Козаки вміло вели розвідку, навіть у стані ворога [5, 48,75].

Більшість нападів козаки здійснювали морем. Прослизнувши повз оттоманські форти у гирлі Дніпра, вони атакували татарські й турецькі укріплення на Чорноморському узбережжі. Перший такий наскок датований 1538 р., коли козацька флотилія частково зруйнувала турецьку фортецю Очаків. Найбільшого розмаху козацькі походи сягнули між 1600 та 1620 рр. В 1615 р. 80 козацьких чайок, незважаючи на 30-тисячну турецьку залогу на чолі із султаном, проникли в Константинопольську гавань, спалили її, а потім утекли. У 1620 р. козаки повторили цю акцію. Турецький історик XVII ст. Найма так писав про козаків: «Можна стверджувати напевно, що немає на світі людей, які б менше дбали про своє життя і менше боялися смерті, ніж ці... Знавці військової справи твердять, що ці сіромахи, завдяки своїй хоробрості та вправності, в морських боях не мають собі рівних в усьому світі» [3].

Не менш вражаючими були подвиги козаків на суші. Коли в 1620 р. під Цецорою поляки зазнали страшної поразки, то від неминучої загибелі 35-тисячне польське військо під Хотином врятувала вчасна підмога 40 тис. козаків на чолі з гетьманом Сагайдачним. Усі ці перемоги додавали козакам упевненості у власних силах. У своїх переговорах з поляками козаки почали називати себе оборонцями віри, лицарським братством, борцями за народне

благо.

Козаки були озброєні шаблями, рідше — короткими списами, стрілами, а також вогнепальною зброєю: мушкетами, пістолями, самопалами, рушницями. Запорожців називали «рушничним військом», бо рушниця була найважливішою козацькою зброєю. У козаків були також бойові молотки (келепи), якірці, рогульки, що застосовувались у боротьбі проти ворожої кінноти. Порох, кулі, зброю запорожці виготовляли самі або ж здобували в бою. Крім того, кожний козак повинен був мати сокиру, косу, лопату, шнури та інші матеріали для будівництва укріплень і перешкод. Козаки першими використали метод окопування в землі, який виявився надійнішим засобом захисту під час перестрілки в степовій місцевості, ніж важкі панцир і кольчуга [14, 50].

У козацькому війську була сувора військова дисципліна. Найбільше козак боявся осуду своїх товаришів. Суворо каралися такі злочини, як убивство, бійки між козаками, крадіжка приватного та громадського майна, невиконання обов'язків, засуджувались аморальні вчинки: неповернення позичених грошей і речей, дезертирство. За пияцтво під час походу козаків карали на смерть. Зрада козацтва, батьківщини вважалася найтяжчим злочином. Козаки строго дотримувалися розпорядку дня: вставали до сходу сонця, молилися і йшли, незважаючи на пору року, на річку купатися. Після сніданку — спільна молитва у церкві, прання білизни, лагодження одягу, зброї, човнів, укріплень, інші роботи. Щодня проводилася бойова підготовка: змагання на конях, стрільба з вогнепальної зброї, долання ровів і загорож, бій на шаблях «до першої крові» та ін. За сигналом (постріл фортечної гармати) козаки йшли обідати. Після обіду співали, слухали розповіді старших, пісні та думи кобзарів. Частина козаків готувалася до служби у наряді (охорона фортеці, шляхів, переправ). Військовий осавул разом із курінним отаманом проводив огляд підрозділів, що заступали на сторожу, відправляв козаків на виконання бойового завдання [7, 15, 28, 49].

Козаки відзначалися розумом, хитрістю, умінням виграти бій, раптово

напасти на ворога, заманити його в пастку. Українські козаки вражали ворогів відвагою, витривалістю, здатністю зносити нестатки, терпіти муки, не боятися смерті. Французький інженер Г. Л. де Боплан, відвідавши козацьку фортецю Кодак, в опублікованому ним у 1650 р. «Описі України» зазначав, що козаки «дуже міцні тілом, легко зносять спеку і холод, голод і спрагу. На війні витривалі, хоробрі, а навіть легкодушні, бо не цінять свого життя. На зріст гарні, повороткі, сильні, люблять гарно вбиратися... Від природи мають добре здоров'я... Від хвороби вмирають дуже рідко, і хіба в глибокій старості. Здебільшого кінчають життя на ложі слави, вбиті на війні» [3].

Особлива роль у формуванні таких людей належала Січі. Саме Січ дала Україні видатних полководців, мудрих державних діячів, організаторів народного війська, таких, як Северин Наливайко, Петро Сагайдачний, Богдан Хмельницький, Іван Сірко, Максим Залізняк, Семен Палій, Петро Калнишевський та ін.

Спочатку поповнення козацького війська відбувалося стихійно, неорганізовано. Буваючи в походах, козаки прагнули залучати до війська молодь. Крім того, щовесни у Січ зараховували тих, хто прийшов сам, щоб стати козаком. Кошовий отаман влаштовував відбір і випробування добровольців. До війська, до товариства записували тільки тих, кому виповнилося 20 років. Проте на навчання приймали навіть десятилітніх, але після того як хлопчики проходили серйозні випробування — показували своє вміння володіти зброєю, орієнтуватися на місцевості, виявляли дотепність. Лише після тривалого навчання і випробування в першому бою юнаки ставали справжніми козаками [7, 53].

На початку XVII ст. при церквах почали створюватися січові та козацькі школи, а також сирітські школи для 10-18-літніх дітей загиблих козаків, де підлітки та юнаки проходили військово-навчання. Ці школи стали справжніми осередками військового, фізичного вдосконалення, сприяли духовному і культурному розвитку. Чіткого терміну навчання у цих школах не було. Майбутніх козаків навчали веслувати і кермувати човном, плавати на воді і

під водою, їздити верхи, орудувати шаблею, стріляти з вогнепальної зброї, долати перешкоди. Молодь на свята брала активну участь у різних змаганнях на силу, спритність, точність, витривалість, швидкість — різних видах козацького двобою.

У XVIII ст. настав період занепаду козацької держави. Лівобережна Україна потрапила у залежність від Росії. Після того як при цариці Катерині II було скасовано гетьманство (1764 р.), козацьке військо проіснувало ще двадцять років. На початку літа 1775 р. була ліквідована Запорізька Січ. У 1783 р. залишки козацьких полків були приєднані до регулярного війська Росії, частина козаків переселилася на Кубань, інші — організували Задунайську Січ [48, 76].

Під час Першої світової війни майже все чоловіче населення України перебувало у військах. Після Лютневої революції 1917 р. в Україні розпочинається військовий рух, метою якого стає створення національної армії. Організуються військові клуби, що займаються формуванням українських військових частин, переведенням українців-військових для служби на своїй землі. Протягом 1917 р. було стихійно створено чимало українських військових підрозділів.

Різні уряди, влада яких поширювалась на певну територію України в період 1917-1920 рр., — і Тимчасовий уряд Росії, і Центральна Рада, і Гетьманат, і Директорія, і радянські уряди Росії та України, — займалися питаннями військового будівництва. Різниця полягала в тому, що принципи, якими вони керувалися, і мета, яку вони переслідували, визначались переважно класовими підходами і класовими орієнтирами. З одного боку, створювались національні збройні сили Української Народної Республіки (УНР), які захищали інтереси українського народу; з іншого боку — революційні війська Народного Секретаріату і Ради Народних Комісарів, в яких брали участь й російські червоногвардійці (Охтирський, Сумський та інші загони), що служили революційній Росії [3, 53].

Після проголошення УНР Центральна Рада ухвалила 16 січня 1918 р.

закон про утворення народної армії на міліційній основі для оборони держави від зовнішнього ворога за територіальним принципом (в округах). Були сформовані окремі кадрові частини. Навчання воїнів проводили військові інструктори. Було схвалено тимчасову форму одягу (однострій) українського війська. У війську не встановлювали військові ранги (звання), запроваджувались тільки військові посади і зазначались функції. У квітні 1918р. ухвалюється рішення про реорганізацію народної міліції в регулярну українську армію з 8-ми військових територіальних корпусів. Проте урядові УНР не вдалося його здійснити. У 1918 р. (29 квітня) внаслідок державного перевороту до влади прийшов гетьманський уряд генерала П. Скоропадського (1873-1945). У липні 1918 р. уряд Української держави ухвалив закон про загальний військовий обов'язок, затвердив план розбудови української армії. Було встановлено строк дійсної військової служби: у піхоті — два роки, у кінноті та артилерії — три, на флоті — чотири. Набір новобранців планувалося проводити двічі на рік: восени і навесні. Передбачалося, що українська армія складатиметься з 16 корпусів (армійських, кінних), семи дивізій, трьох батальйонів важких гармат, ескадрильї бомбардувальних літаків, двох понтонних і чотирьох залізничних куренів [10, 12, 40, 61].

Для підготовки військових кадрів запроваджувалася система навчальних закладів: військова академія з трирічним строком навчання, повітряна школа, чотири кадетські школи, дві школи старшин для піхоти і по одній — для кінноти, артилерії, технічної служби. У складі української армії залишилися Запорізький корпус, перейменованій в Окрему Запорізьку дивізію, Запорізький і Чорноморський коші (по 400 козаків). Гетьман П. Скоропадський сформував дивізії сердюків (найманців) і сірожупанників, поновив у Білій Церкві загін січових стрільців. У листопаді 1918 р. чисельний склад української армії становив близько 60 тис. чоловік. У листопаді 1918р. гетьман П. Скоропадський без згоди народу проголосив Україну частиною не більшовицької Росії. Щоб урятувати українську державність, створюється новий уряд — Директорія УНР на чолі з В. Винниченком (1880-1951). Проти

гетьмана повстали січові стрільці, підтримані селянськими масами Київщини, швидко була сформована Дніпровська дивізія (10 тис. чоловік) [10,11, 28, 39].

14 грудня 1918 р. після відмови П. Скоропадського від влади було відновлено Українську Народну Республіку. Військові сили України на цей час налічували 300 тисяч чоловік, але їхня боєздатність була низькою: не вистачало кваліфікованих військових кадрів, залишилося мало регулярних військових частин, повстанці були погано організовані.

На початку громадянської війни військо Директорії складалось із 6 дивізій, Запорізького корпусу і корпусу січових стрільців. Решта військових формувань була нестійкою, втрачала свою військову силу. Після поразки в боях з червоноармійцями на Правобережжі України Наддніпрянську армію було реорганізовано і переведено на Волинь. Директорія УНР почала координувати дії Наддніпрянської та Галицької армій. Проте досконало організувати їхні сили і резерви не вдалося, і після п'ятимісячних боїв українська армія зазнала поразки. Центр збройної боротьби українського народу за своє визволення перемістився на територію Західної України. Уряд Директорії в грудні 1919 р. визнав Західноукраїнську Народну Республіку (ЗУНР), а ще раніше — у січні 1919р. — в Києві було проголошено акт злуки (об'єднання) українських земель [6, 12].

Українська Галицька Армія (УГА) була створена на території Західної України на початку 1919 р. Вона налічувала 45 куренів піхоти, 40 артилерійських батарей, кілька сотень кінноти. На озброєнні було шість бронемашин, близько 25 тисяч гвинтівок, 150 гармат і до 600 шабель. У складі УГА була авіаційна сотня, допоміжні військові підрозділи. Загальна чисельність УГА з тилловими частинами наприкінці 1919 р. становила майже 100 тис. бійців. Водночас набирали сили нові захисники України. Першою українською регулярною частиною Робітничо-Селянської Червоної Армії по праву вважається полк (згодом — дивізія) Червоного Козацтва під командуванням В. Примакова. Червоні козаки у битвах з військами Антанти «Вкраїну з краю в край проходили з боями» (за влучним висловом поета В. Сосюри),

виявили себе майстрами швидкого маневру, результативного бою і блискавичних рейдів. Гучну бойову славу здобули в боях також Богунський і Таращанський полки під командуванням М. Щорса і О. Боженка, кавалерійська бригада Григорія Котовського та інші частини РСЧА, що потім стали основою збройних сил радянської держави [22, 28, 40].

Кінець XIX — початок XX ст. ознаменовано новим піднесенням національно-визвольної боротьби українського народу. Центром її стала Західна Україна (Галичина). Там зародився січовий стрілецький рух. Ця назва свідчила про його зв'язок з традиціями січового козацтва. Січовий стрілецький рух об'єднував у свої товариства радикально настроєних селян, інтелігенцію, пізніше — студентську й учнівську молодь. Стрілецькі товариства («Січ», «Сокіл» та ін.), членами яких були дорослі та юнаки, поповнювалися за рахунок пластунів — членів дитячих таємних гуртків «Пласт». Уперше такий гурток у 1911 р. створив Іван Чмола (1892-1939) з учнів шкіл і гімназій Львова. Члени «Пласту» і «Січі» об'єднувалися у курені, сотні, чоти, гурти. Керівництво ними здійснювала виборна старшина: курінний, суддя, писар, скарбник. Ці товариства навчали своїх членів військового ремесла, теоретичних військових положень, організовували вишкіл, тренувальну стрільбу; великого значення надавалося патріотичному вихованню. Проте діяльності цих товариств, створенню чіткої військової організації в Галичині перешкоджали політика урядів Австрії та Росії, відсутність досвідчених військових спеціалістів-інструкторів, матеріальна скрута, брак зброї, приладдя, одягу, взуття [3, 55].

З початком Першої світової війни Головна Українська Рада Стрілецтва оприлюднила «Звернення до українського народу», в якому закликала молодь, громадськість об'єднатися під жовто-блакитним прапором Українського Січового Стрілецтва (УСС), незалежно від політичних поглядів, для збройної боротьби з царською Росією за визволення України. Молодь масово поповнювала лави Січового Стрілецтва в Галичині. Розпочалося створення Легіону українських січових стрільців на засадах офіційних

збройних сил. Народ підтримував цю справу матеріально і морально. Командування першим Легіоном з 2500 добровольців (вересень 1914 р.) очолив Т. Рожанковський, пізніше — М. Галущинський. Кілька тисяч добровольців залишилися поза офіційною реєстрацією і тільки після звільнення Галичини влились до лав Стрілецтва. Високий героїзм виявили січові стрільці в боях за Маківку, Галич, Бережани, Лисоню. У важких боях Легіон УСС то зазнавав втрат, то поповнювався новобранцями, а тому його чисельність постійно змінювалася. Складався Легіон з одного піхотного полку з 2-3 куренів (батальйонів). Кожний курінь мав чотири сотні (роти). Сотні склалися із 4 чот (взводів), чоти — з 4 роїв (відділень) по 10-15 чоловік. Командирами сотень (100-150 чоловік) були сотники-поручники (молодші лейтенанти). Січові стрільці були озброєні в основному старими зразками зброї — німецькими автоматичними гвинтівками системи Маузера або гвинтівками системи Верндля. Однак бракувало як зброї, так і взуття та одягу [2].

З весни 1916 р. Легіон УСС мав у своєму складі кулеметну сотню, озброєну легкими і важкими кулеметами (їх називали скорострілами) системи Шварцльозе. Скорострільна сотня (до 80 чоловік) мала 12 в'ючних коней для перевезення кулеметів і боєприпасів, віз-кузню, віз-слюсарню та ін. Крім того, були взводи з «боротьби зблизу», що мали відділення легких і важких мінометів, гранатометів і світильників-вогне-метів. Для підтримання зв'язку у відділеннях УСС були піші та кінні вистові (зв'язківці). Лише в середині 1915 р. сотні одержали по 1-2 телефонні апарати. У 1917 р. при Легіоні було створено відділення протигазової служби, земляних і будівельних робіт, технічну сотню. У жовтні 1914 р. до складу Легіону ввійшли кінний загін, допоміжні служби: санітарна, господарська, обоз. Для підготовки поповнення в Легіоні було організовано військову школу (вишкільну групу), що складалась із кількох сотень і мала власне господарство. Навчання проводили спочатку австрійські, потім українські інструктори, які мали певний військовий досвід. Школа намагалася навчати юнаків самостійних

бойових дій, індивідуальної підготовки. Заняття тривали щодня по 6-7 годин. Наприкінці польових навчань юнаки складали іспити з усіх дисциплін військового ремесла. Щоб стати командиром, треба було додатково пройти двомісячний курс навчання. За два роки військова школа Легіону УСС підготувала 7 тис. вояків [9, 14, 28].

З проголошенням у 1922 р. СРСР, складовою частиною якого стала й Україна, питання оборони нашої землі повністю переходять до союзного керівництва. В період між двома світовими війнами Збройні Сили СРСР базувалися на кадровій системі комплектування, що полягала у забезпеченні Червоної Армії багатомільйонними резервами, чому сприяла не лише строкова військова служба, а й добре організована система підготовки всього населення до захисту Вітчизни [22, 78].

Армія почала оснащуватися сучасним стрілецьким, артилерійським, танковим та іншим озброєнням: тут можна назвати автомат Калашникова, танки KB і Т-34, самохідні артилерійські установки, нові зразки польових, протитанкових і зенітних гармат, ракетні батареї «Катюш» та багато іншого. Успішно розвивалися військово-повітряні й військово-морські сили, створювалися війська протиповітряної оборони і повітряно-десантні війська.

Воїни виховувались у дусі патріотизму, безмежної відданості своїй Батьківщині. Було розроблено основні положення радянської військової науки, що передбачали визначальну роль народних мас, соціально-економічного і морального фактора, єдність політичного і військового керівництва в сучасних війнах. Наступ розглядався як вирішальний вид стратегічних дій, визнавалася також можливість ведення тривалої оборони з відходом углиб території СРСР. Суть оперативного мистецтва наступу полягала у завданні нищівних ударів на всю глибину побудови військ противника з метою повного його розгрому. Враховуючи досвід воєнних операцій на озері Халхін-Гол, в Іспанії та Фінляндії, військові теоретики розробили тактику загальновійськового наступального бою фронтових і армійських з'єднань за участю всіх родів і видів військ, яка пізніше

принесла успіх у найбільших битвах Вітчизняної війни: в Сталінграді, на Курській дузі, в боях за Київ та інших [2, 4, 55, 77, 80].

11 жовтня 1938 р. у складі Чехословаччини було проголошено автономну Карпатську Україну, сформовано її національну армію — Карпатську Січ — чисельністю до 10-12 тис. стрільців. Проте із санкціонованого Німеччиною дозволу в березні 1939 р. угорська армія задушила молоду державу — в нерівній боротьбі загинуло понад 5 тис. українців [3, 82].

З початком Другої світової війни, після нападу фашистської Німеччини на СРСР, національна боротьба українського народу активізується. Основна частина українців боролася проти фашизму як у складі Збройних Сил СРСР, так і в партизанських загонах та підпільних організаціях, оскільки війна проти фашистських окупантів для українського народу як і інших народів СРСР мала всенародний, справедливий і визвольний характер. До лав лише регулярної радянської армії було мобілізовано за роки війни понад 4,5 млн. українців, а всього з німцями боролись понад 7 млн. осіб населення України. З них половина загинула на фронтах війни, в партизанських загонах, у підпіллі [43, 56].

Метою УСС було звільнення та об'єднання українського народу, створення незалежної соборної України. Чотири роки збройної боротьби Легіону УСС значного успіху не мали, однак ця боротьба вплинула на рух українського народу за свою державність [78].

Виходячи із вище сказаного, військово-фізична підготовка нашого народу дозволяла захищати незалежність нашої держави в будь-які часи та різноманітними ворогами.

СТАН СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

2.1. Розвиток фізичного виховання на Сумщині

Серед республік Радянського Союзу, спортсмени яких постійно приймали участь в спортакіадах та олімпійських іграх, та ставали переможцями, була в перших рядах Українська РСР. Наша область приймала в цьому активну участь.

Сумська адміністративна область з центром в м. Суми була створена у лютому 1939 року. Вже на початку 1939 року в області був створений комітет по справам фізичної культури і спорту при виконкомі Сумської обласної Ради депутатів трудящих. Цей обласний орган, керував розвитком фізичної культури та спорту. Комітет складався з 15 штатних одиниць, а першим головою був назначений В. М. Майський. Комітету потрібно було зібрати в ціле все, що існувало в районах до організації області, знайти найбільш ефективні форми і методи подальшої організації і розвитку фізичної культури та спорту в області. До цього часу питаннями фізичного виховання займалися комсомол та профспілки. І завдяки їхнім напрацюванням в квітні 1939 року був створений автомотопункт (на базі Осоавіахіма, Автодора, аероклубів та ДСО). В цей же час було прийнята постанова „О проведенні гімнастичних свят по області та м. Суми” [20, 27].

Восени 1939 року були проведені масові змагання по бігу, підтягуванню на перекладині, в якому прийняли участь 500 юнаків.

12 серпня 1936 року в місті була встановлена 47-метрова вишка і як наслідок за рік з парашутом здійснювало стрибки близько 800 чоловік.

Взагалі в цей час культивувалися волейбол, футбол, вільна боротьба, лижний спорт, важка атлетика, шахи, стрільба, гімнастика, баскетбол, ручний м'яч, багатоборство. Першу баскетбольну площадку було побудовано фізкультурниками школи комбайнерів.

До 1940—1941 року в районі діяло 6 футбольних полів, 12

волейбольних площадок. З 1940 року почав культивуватися хокей з м'ячем [35, 44].

До початку Великої Вітчизняної війни вже було створено певна спортивна база в області. Існували 12 стадіонів, 28 спортзалів, 1 Дім фізкультурника, 5 відкритих водних станцій. Але успішне становлення спортивно-фізкультурного руху в Сумській області було перервано.

22 червня 1941 року почалася Велика Вітчизняна війна. Більшість фізкультурників і спортсменів взяли в руки зброю і мужньо боролися з ворогом як на фронті, так і в тилу. Так група лижників із партизанського загону С. А. Ковпака під керівництвом інструктора по фізкультурі Д. Черемушкіна успішно виконувала завдання по ліквідації ешелонів ворогів, що відправляються на фронт. Фізична і спортивна підготовка допомагала успішно громити ворогів і нашим землякам-героям, серед яких — тричі Герой Радянського Союзу І.І. Кожедуб, двічі Герой Радянського Союзу С. П. Супрун, Герой Радянського Союзу В. М. Жигало, П. А. Мирошніченко та інші [20, 35].

За часи фашистської окупації та воєнних дій матеріальна база фізкультури в більшості міст була практично повністю зруйновані. Відразу ж після звільнення області з вересня 1943 року почали відновлювати свою роботу і спортивні організації. Одним з перших почав працювати міський комітет у справах фізичної культури під керівництвом товариша Гарагатого. До кінця 1943 року в області функціонували 321 колективи фізичної культури, в 1944 році—450, в 1945 році—876 [58, 80].

В 1944 році в області серед фізкультурних робітників не було жодного з вищою освітою [42, 79].

В 1945 році—в області всього 12 спеціалістів, а в 1946 році—9 чол. з вищою освітою, 54 чол. з середнім спеціальним, 317 чол. з курсовою підготовкою.

У післявоєнні роки відбувається поступове покращення спортивно—масової роботи. Вже у 1946 році діяли добровольчі спортивні спілки

„Більшовик”, „Спартак”, „Динамо”, ВДСО „Трудові резерви”, ДСО „Харчовик”, „Нефтяник”, „Здоров’я”, „Буревісник”. Була створена навчально—методична база, що дало можливість проводити велику кількість змагань і вийти нашим спортсменам на обласний, республіканський рівень, хоча не завжди успішно [20,32].

В 50—ті роки в області було: футбольних полів—81, волейбольні площадки—810, площадки для городків—440, літні басейни—7, стрілкові тирі—11, лижних станцій—67, баскетбольних площадок—90, ліній ГТО—432, галевих бігових доріжок—6, спортивних гімнастичних залів—14 та один Дім Фізкультури. Але на цей час стадіон „Спартак” ще недобудований. В 1955 році в області працювало 3 дитячі спортивні школи (при Сумському, Конотопському та Охтирському відділах освіти).

10—14 червня 1956 році відбувається обласна Спартакіада в м. Суми, де було встановлено 6 рекордів області. В 1957 році встановлено та оновлено 40 рекордів області. Володимир Голубничий перший в історії спорту області перевищив норматив майстер спорту в спортивній ходьбі на 20 км. Рекордсменом області з бігу з перепонами на 800, 1000, 1500, 3000 і 5000 м став в цьому році спортсмен із Глухова Микола Богданович [42].

Йшли роки. Відчутно росла майстерність спортсменів області, як наслідок вихід наших спортсменів на республіканський, всесоюзний та олімпійський рівень.

Республіканські змагання:

9 місце в кінному спорті у 1958 році

3 місце в лижному спорті у 1959 році (команда та Скоротченко—дистанція на 3 км)

Найкращий тренер збірної УРСР Поляков В. І. у 1959 році

Чемпіон України з лижного спорту В. І. Романько у 1959 році

Початок розвитку спортивного орієнтування у 60—ті роки Чемпіонат України в м. Суми у 1969 році

Чемпіон СРСР з спортивного орієнтування Т. Коновалова у 1975 році

Чемпіон СРСР з парашутного спорту Л. Приходько у 1975 році

Всесоюзні змагання:

Чемпіон СРСР з бігу на 5 та 10 км В. Куц у 1956 році

Чемпіон СРСР з важкої атлетики Л. Жаботинський у 1964,1966,1968 р.

Чемпіон СРСР , чемпіон Європи з греблі на байдарках О. Шапаренко у 1967, 1968,1969 роках

Чемпіон СРСР з біатлону О. Растопін у 1979 році Олімпійські ігри:

Чемпіон світу з легкої атлетики в бігу на 5000 та 10000 м В. П. Куц у 1956 році

Чемпіон світу з ходьби на 20 км В.Голубничий у 1960,1964,1968,1972,1976 р.

Чемпіон світу з важкої атлетики Л. Жаботинський у 1964, 1968 році

Чемпіон світу з греблі на байдарці А Шапоренко у 1968, 1976 році

Чемпіон світу класичної боротьби М. Маміашвілі у 1988 році

Найкращий футболіст М. Фоменко у 1980 році

Чемпіон світу з велоспорту А. Кириченко у 1988 році

Чемпіон світу з волейболу А. Сорокаліт у 1988 році

8 спортсменів області увійшли до збірної СРСР на спартакіаду в Ліліхамер у 1994 році

Чемпіон світу з легкої атлетики (потрійний стрибок) О. Хлусович у 1996 р. [42, 51].

За рахунок таких досягнень на республіканському, всесоюзному та олімпійському рівні дозволила спортсменам Сумщини зайняти певне місце в спортивному житті держави і зробили свій внесок в історію фізкультури та спорту.

2.2. Спортивний рух в середовищі західної української діаспори.

Політичні партії швидко народжуються і швидко помирають, а лицарська бойова і фізична культура українського народу вічна.

Чинники, які сприяли формуванню та функціонуванню спортивного руху української діаспори в Європі впродовж ХХ століття.

Однією з передумов зародження та розвитку спортивного руху в середовищі західної української діаспори був спортивно-гімнастичний рух в таборах для військовополонених періоду 1916-1923 років. Серед численних культурно-просвітницьких осередків, неабияке місце в цих таборах посідали спортивно-руханкові товариства. Перше таке товариство - "Січ" ім. гетьмана П.Дорошенка, було утворене в липні 1916 року в таборі Фрліштідта (Австрія). У лютому 1918 року ці: товариство налічувало 960 членів [3, 16].

Невдовзі такі товариства діяли на території Німеччини, Чехословаччини, Польщі, основним завданням яких було підтримати військово-фізичну підготовку колишніх вояків та підготувати інструкторів для проведення фізкультурно-спортивної роботи. Найпопулярнішими серед багатьох видів рухових вправ були легка атлетика, футбол, волейбол, бокс, плавання і велоспорт.

У 20-30-х роках в українському еміграційному спорті чітко вирізнялося кілька напрямів: студентський фізкультурно-спортивний рух, сіжільський рух та молодіжний рух, пов'язаний із організаціями "Січ", "Пласт". Активна діяльність спортивних, сокільських, січових та пластових товариств сформувала засади подальшого розвитку спортивного руху в середовищі української діаспори окремих західних країн у другій половині ХХ століття [6, 7, 31].

Після закінчення Другої світової війни українські спортивні осередки утворюються на територіях Західної Німеччини, Австрії та Італії. Перше українське спортивно - руханкове товариство з назвою "Лев" було утворено 19 вересня 1945 року в м. Міттенвальді (поблизу Мюнхена), яке відразу

налічувало 248 членів. Згодом такі товариства утворюються в Авгсбурзі ("Чорногора"), Фюссені ("Калина"), Новому Ульмі ("Беркут"), Ноймаркті ("Буревій"), Байройті ("Дніпро"), Ашафенбурзі ("Запоріжжя", "Пролом"), Мюнхені (Карпатський Лещегарський Клуб) тощо. Всього наприкінці 1945 року налічувалось більше 50 українських спортивних товариств, які активно проводили різноманітні змагання з футболу, легкої атлетики, волейболу, баскетболу, шахів, плавання, настільного тенісу, боксу, хокею, лижного спорту [16, 37].

Зростання кількості товариств зумовило необхідність створення єдиного координуючого центру розвитку українського спорту. 25 листопада 1945 року в м. Карльсфельді (Німеччина) за ініціативою Центрального Проводу Української Еміграції було сформовано Раду Фізичної Культури. Першим головою було обрано А.Лук'яненка. До складу Ради у різні роки входили відомі політичні, військові, релігійні та спортивні діячі - генерал Всеволод Петрів, професор Михайло Куліш, отець В.Івашко, відомі галицькі спортсмени Іван Красник, Ярослав Рак та ін. Рада Фізичної Культури, яка активно функціонувала до 1950 року була однією із перших організаційних структур в українському спортивному русі ХХ століття. Крім завдань організаційного і координаційного характеру Рада Фізичної Культури сформулювала ідейні засади діяльності українських спортивних товариств за кордоном та започаткувала кадрову підготовку фахівців фізичної культури [27, 59].

Важливою подією у розвитку українського повоєнного спортивного руху було проведення у 1948 році в честь XIV Олімпійських ігор в Лондоні "Олімпіади Ді-ІІІ" (від початкових літер "дісплейст персонс" - з англ. переміщені особи). На запрошення Ради Фізичної Культури у змаганнях, крім українців, взяли участь латвійці, естонці, литовці, поляки, словаки, чехи, югослави та угорці, які у зв'язку із воєнними обставинами опинилися на вигнанні у Німеччині. "Олімпіада Ді-ІІІ" стала першою спробою для України заявити про спортивні самостійницькі наміри. Саме в Німеччині проявився

спортивний талант відомих у подальшому в Європі Олександра Скоценя (футбол), Омеляна Бучацького (хокей), Орисі Варцаби (легка атлетика), Осипа Хоми {бокс} та ін.

Важливим чинником формування українського спортивного руху за межами українських земель був активний розвиток спеціалізованої періодичної преси. У неймовірно складних табірних умовах впродовж 1922 року в Польщі друкувався неперіодичний український спортивний журнал "Спортсмен". Першим періодичним органом українського спорту за кордоном був часопис "Український Сокіл" (1934 -1938), який виходив друком в Празі. Важливе місце у розвитку спортивного руху в еміграційних умовах посідали німецькі видання - український ілюстрований тижневик "Гарт" (1946), тижневик фізичної культури "Змаг" (1946), Альманах Ради Фізичної Культури (1951); "Sokil ukrainin - Український Сокіл" (1934), орган українського сокілства в Буенос-Айресі (Аргентина). Усі ці видання, не втрачаючи свого національного забарвлення, розвивалися в загальноєвропейському видавничому процесі [24, 37, 59].

Після закінчення Другої світової війни основними центрами розселення українців стають США та Канада. В період 1947-1953 років у цих країнах спостерігається процес активного утворення українських спортивних осередків. Необхідність продовжувати координацію діяльності цих товариств, своєрідна тяглість у розвитку українського спорту за кордоном, зумовили утворення нової організаційної структури. 24 грудня 1995 року у м. Торонто (Канада) було створено єдиний орган розвитку українського спорту на території США та Канади—Українську Спортову Централю Америки і Канади (УСЦАК) з трьома рівноправними під центрами (делегатурами): УСЦАК-Схід і УСЦАК-Захід в США та УСЦАК-Канада в Канаді. Першим головою цієї організації було обрано Івана Красника.

Впродовж своєї діяльності Українська Спортова Централь Америки і Канади об'єднувала від 40 (1960 рік) до 19 (1999 рік) українських спортивних товариств [51, 60].

В середовищі української діаспори США і Канади поширюються традиційні для європейської культури види спорту (футбол, волейбол, теніс, лижний спорт та інше), а також культивуються окремі види спорту, характерні для національної культури країн поселення (бейсбол, гольф, регбі, американський футбол, крикет, кьорлінг).

Основними формами проведення спортивно-масових заходів українців США і Канади залишаються: щорічні першості УСЦАК і окремих видів спорту; Спортові Ігрища Молоді; «Українські Олімпіади» або «Вільні Олімпіади»; вишкільні школи; літні вишкільно-виховні табори; пластові табори тощо [16, 27, 31].

Головними змаганнями серед українських товариств США і Канади впродовж півстоліття є щорічні чемпіонати УСЦАК. Українці традиційно змагаються в таких видах спорту: плавання, волейбол, футбол, шахи, баскетбол, теніс, настільний теніс, лижний спорт та легка атлетика.

Лідери та керівники українських спортивних товариств особливу увагу звертають на виховну роботу з молоддю, що в умовах діаспори є основною запорукою збереження національної ідентичності. Для згуртування української молоді із різних товариств, розвитку україномовного середовища та з метою покращення фізичної підготовки УСЦАК проводить різноманітні дитячі й молодіжні спортивні акції. Найпопулярнішими серед них є щорічні Українські Спортові Ігрища Молоді, які регулярно проводяться з 1972 року. Участь у цих змаганнях беруть від 350 (1983 рік) до 410 (1995 рік) юнаків та дівчат віком від 12 до 18 років.

З 1970 року Українське спортивно-виховне товариство «Чорноморська Січ» організувало у м. Глен Спей (Нью-Йорк, США) постійне діючий літній оздоровчо-виховний табір «Спортова школа». В цьому, таборі позмінно проводиться 4-х тижнева підготовка для українських юнаків і дівчат віком від 10 до 16 років з п'яти видів спорту: футбол, волейбол, теніс, плавання і легка атлетика. Ще одним важливим завданням, яке впродовж значного періоду часу виконували українські спортивні товариства в діаспорі - це

боротьба за самостійність українського спорту на міжнародній спортивній та олімпійській арені, крім різноманітних громадсько-політичних акцій, важливим елементом спортивного руху в діаспорі було проведення масштабних змагань в рік проведення Ігор Олімпіад - своєрідних "українських олімпіад". В середовищі української спортивної діаспори США та Канади в другій половині ХХ століття продовжує розвиватися спеціалізована українська періодика. Найавторитетнішим виданням й до сьогодні залишається спортовий журнал "Наш Спорт" (м. Ньюарк, США) - орган українського спортивно-виховного товариства "Чорноморська Січ", який видається понад тридцять років (з 1964 року). Важливо, що журнал сьогодні друкується двома мовами - українською та англійською. Це дозволяє поширювати інформацію про розвиток українського спорту зацікавлених кіл англомовних читачів та сприяє оволодінню українською мовою молодими вихованцями українських спортивних товариств [3, 10, 60].

Інтенсивний розвиток українських спортивних товариств в США і Канаді впродовж ХХ століття сприяв появі великої кількості видатних постатей в історії громадського, політичного та культурного життя діаспори. Роль української діаспори США та Канади була особливо важливою в період відновлення української державності та входження українського спорту на міжнародній арені. Під патронатом Української спортової Централі Америки і Канади було утворено „Фонд відродження спорту в Україні”, „ олімпійський спорт”. Матеріальна, фінансова, волонтерська допомога і активна моральна підтримка дозволили українським федераціям та Національному Олімпійському комітету України практично безболісно увійти в міжнародний спортивний рух [37, 69].

Разом з Північною Америкою ще одним центром масового розвитку українського спортивного руху є Австралія. Всього за всю історію розвитку українських поселень в цій країні налічувалося 19 українських спортивних товариств та клубів (клуб „ Лев” Аделаїда, товариство „ Лев” Сідней, товариство „ Київ” Перт) [31, 51, 71].

В українських спортивних товариствах Австралії культивувалися такі види спорту: хокей, футбол, волейбол, настільний теніс, баскетбол, гольф, крикет, кьорлінг, теніс, гімнастика. В деяких із видів українці Австралії досягли чималих спортивних успіхів. Цілий ряд українських спортсменів виступали за команди австралійських штатів та за національні команди Австралії: Павло Пінкевіч (настільний теніс), Віктор Бубнів (кьорлінг), Омелян Бучацький (хокей), Ліда Яценко (легка атлетика), Василь Нискогуз (футбол). Найбільш помітними були успіхи багаторазового чемпіона Австралії з настольного тенісу Павла Пінкевича, який виступав за збірну цієї країни 23 роки [37, 59, 81].

Найпопулярнішим видом спорту в українських спортивних товариствах був футбол, якому загалом не поступався і волейбол. Від 1979 року з ініціативи українського спортивного клубу "Лев" (Аделаїда) в Австралії проводяться щорічні українські першості з волейболу, які відбуваються в таких містах: Аделаїда, Сідней, Мельбурн, Канберра й Джілонг. Участь у них беруть десятки "жіночих і чоловічих команд [71].

2.3. Сучасні види змагань військовослужбовців.

Професійно-прикладні види спорту разом з бойовою, професійною підготовкою посідають провідне місце в підвищенні рівня фізичної підготовки та загартованості допризовної молоді, військовослужбовців, особового складу правоохоронних органів і є важливим чинником формування здорового способу життя та фахових навичок, необхідних під час підготовки до проходження строкової служби і служби за контрактом у Збройних Силах і правоохоронних органах України та виконання службових завдань [3].

Фізкультурно-спортивне товариство «Динамо» України спільно з правоохоронними органами України і Центральним спортивним клубом Збройних Сил України з початку свого заснування постійно проводять цілеспрямовану роботу по вдосконаленню і розвитку професійно-прикладних та військово-прикладних видів спорту, які мають велике значення для

фізичного виховання та оволодіння професійними знаннями допризовною молоддю, працівниками і військовослужбовцями Збройних Сил і правоохоронних органів України. Сьогодні товариство «Динамо» України є провідною всеукраїнською громадською організацією, яка об'єднує працівників і військовослужбовців державних правоохоронних органів, а саме: Міністерства внутрішніх справ, Служби безпеки, Прикордонних військ, Управління Державної служби охорони, Міністерства з питань надзвичайних ситуацій, Державної митної служби, Податкової міліції, Державної податкової адміністрації, Державного департаменту з питань виконання покарань, Генеральної прокуратури, Антимонопольного комітету [2, 52].

Головну увагу «Динамо» та ЦСК Збройних Сил України в підпорядкованих колективах фізичної культури приділяють створенню секцій, організації занять у них, та проведенню змагань з рукопашного бою, боротьби самбо (самозахисту без зброї), пожежно-прикладного спорту, професійно-прикладної стрільби з табельної зброї, гирьового спорту, військово-спортивного орієнтування, прикладного плавання та пірнання у довжину, парашутного спорту, подолання смуги перешкод, військово-прикладних багатоборств (багатоборства груп захвату, снайперів міліції, тілоохоронців і кінологів, автомобільне багатоборство, офіцерські багатоборства, морське багатоборство). Проводяться масові легкоатлетичні кроси на різних дистанціях і в різному спорядженні (спортивному, військовому, спеціальному).

Всі перелічені види спорту витримали перевірку часом, є загальнодоступними та сприяють розвитку необхідних швидкісно-силових та спеціальних якостей, набуванню професійно-фахових навичок та знань.

Останнім часом з'явилися (відновились) та набувають масової популярності нові професійно-прикладні види спорту: універсальний бій, бойове самбо, спортивне метання ножа. Відновлюється відомий зі стародавніх часів давньогрецький вид всеборства воїнів-атлетів — панкратіон.

За поданнями ЦР ФСТ «Динамо» України та ЦСК Збройних Сил

України більшість з цих видів спорту внесені до Єдиної спортивної класифікації України, що дає право присвоювати спортивні звання включно до звання «Майстер спорту міжнародного класу» [64].

З метою пропагування серед широких верств населення, працівників і військовослужбовців Збройних Сил і правоохоронних органів України професійно-прикладних та військово-прикладних видів спорту у великих містах України (Донецьку, Києві, Харкові, Одесі) проводяться багатетапні міліцейські комбіновані естафети, що дуже популярні серед учасників і глядачів масових фізкультурно-спортивних свят і змагань.

Професійно-прикладні та військово-прикладні види спорту вважаються основним та найважливішим чинником підвищення рівня професійної, бойової та фізичної підготовки особового складу у військах і навчальних закладах Збройних Сил та правоохоронних органів України. Коротко охарактеризуємо їх [5, 52. 64, 75].

Автомобільне багатоборство. Змагання (протягом 3-4 днів) складаються з вправ зі швидкісного маневрування та раціонального управління автомобілями УАЗ-469 або ВАЗ-2105, ВАЗ-2107 та службового біатлону (крос 1500 м і стрільба з табельної зброї—пістолета Макарова).

Також до проведення змагань серед військовослужбовців та працівників правоохоронних органів і Збройних Сил України з автомобільного багатоборства можуть включатися окремі додаткові вправи і завдання для водіїв, наприклад: тестування з правил дорожнього руху, заміна колеса за певний час, стрільба з тренажера, що імітує рух автомобіля, та інші [5].

Самбо (спортивне та бойове) — це система самозахисту без зброї з неозброєним або озброєним противником, що складається зі спортивного і бойового розділів. Спортивний розділ включає спортивну боротьбу для загальної, фізичної і психологічної підготовки, оволодіння самозахистом без зброї. У боротьбі самбо правилами дозволяється виконання великої кількості технічних дій: кидків, прийомів та захватів, застосування яких можливе і в рукопашній сутичці. Вони можуть використовуватися як у

захисті, так і в нападі.

У бойовому самбо, крім кидків, дозволяється виконання ударів різними частинами рук і ніг. Також дозволяються кидки як без падіння бійця, так і з падінням його на противника з подальшим проведенням різноманітних больових прийомів і прийомів удушення за допомогою рук і ніг. Важлива перевага перед іншими видами боротьби полягає в тому, що цього правила і арсенал ніби узагальнюють і асимілюють всі інші види боротьби, в тому числі національні. Тривалий час бойовий розділ самбо був винятковою прерогативою правоохоронних структур, але з початку 1990-х років бойове самбо знайшло свій шлях до найширших верств населення.

Спортивні змагання із самбо тривають, як правило, протягом трьох днів і проводяться у вагових категоріях: 57 кг, 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг і понад 100 кг (серед чоловіків) [2].

Військово-спортивні багатоборства. *Військове триборство ВТ-I:* стрільба з автомата Калашникова (вправа АК-1), метання гранати Ф-1 (600 г) на дальність, подолання смуги перешкод в поєднанні з бігом на 400 м.

Військове триборство ВТ-II: стрільба з автомата Калашникова (вправа АК-2), метання гранати Ф-1 (600 г) в ціль, біг на 3000 м з викладкою.

Офіцерське багатоборство (чотириборство, триборство). *Чотириборство* включає такі вправи та види: стрільба з пістолета Макарова (вправа ПМ-1), гімнастика, плавання на 100 м вільним стилем, біг на 3000 м або лижна гонка на 10 км для першої вікової групи (до 30 років), біг 1000 м або лижна гонка на 5 км — для другої (від 30 до 35 років), третьої (від 35 до 40 років) та четвертої (від 40 до 45 років) вікових груп.

Триборство включає такі вправи та види: стрільба з пістолета Макарова (вправи ПМ-3 або ПМ-2); плавання вільним стилем на 100 м для четвертої (від 40 до 45 років), 200 м для другої (від 30 до 35 років) та третьої (від 35 до 40 років), 300 м для першої (до 30 років) вікових груп; біг на 1000 м для четвертої (від 40 до 45 років), 2000 м для другої (від 30 до 35 років) та третьої (від 35 до 40 років), 3000 м для першої (до 30 років) вікових груп.

Багатоборство тілоохоронців. Змагання проводяться протягом 3-4 днів у певній послідовності відповідно до положення про змагання. Вони включають: стрільбу з короткоствольної зброї, подолання смуги перешкод на автомобілі, демонстрацію техніки пішого супроводження, пошук «вибухових пристроїв» в автомобілі або приміщенні, надання першої медичної допомоги потерпілому та доставку його в укриття, а також рукопашний бій.

Багатоборство кінологів включає такі вправи та види: подолання кінологом із собакою смуги перешкод 200 м, комплекс загальної підготовки собаки-шукача, комплекс вправ спеціальної підготовки службової собаки-шукача, службового біатлону (біг по місцевості учасника разом із собакою на дистанцію 1500 м та стрільбу з пістолета Макарова 5 набоями з відстані 25 м по мішені № 4). Вправа зі стрільби виконується двічі: перший раз після подолання першої третини дистанції, другий—після подолання другої третини дистанції.

Рукопашний бій. Особливе місце у фізичній підготовці військово-службовців та працівників правоохоронних органів і Збройних Сил України займає вивчення прийомів рукопашного бою: нападу та захисту, звільнення від обхватів та захватів, затримання, обшуку та конвоювання, знешкодження під час погрози або використання зброї злочинцем, а також застосування зброї та спеціальних засобів. Рукопашний бій поділяється за напрямками на прикладний, спортивний та спеціальний.

Прикладний бій розроблено для військовослужбовців та працівників правоохоронних органів і Збройних Сил України. *Спортивний*—для цивільних осіб, які хочуть займатися цим видом єдиноборства. *Спеціальний* - для підрозділів спеціального призначення і швидкого реагування, антитерору та груп захоплення правоохоронних органів і Збройних Сил України.

Змагання з рукопашного бою проводяться в два тури: перший – демонстрування техніки виконання прийомів рукопашного бою та другий – проведення поєдинків з дозованим контактом у вагових категоріях до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, до 85 кг, понад 85 кг. До другого туру змагань

допускаються учасники, які за підсумками демонстрування техніки виконання прийомів рукопашного бою набрали необхідну кількість балів за оцінками, що визначені окремими положеннями про змагання [5, 64].

Професійно-прикладні службові багатоборства. Змагання з професійно-прикладних службових багатоборств проводяться серед різних категорій працівників і військовослужбовців правоохоронних органів та ЗСУ.

Шестиборство включає біг на 100 м, біг на 3000 м, стрибки в довжину з розбігу, метання гранати вагою 350 г або 600 г, плавання на 100 м, стрільбу з табельної зброї— пістолета Макарова (вправа ПМ-6).

П'ятиборство — швидкісне маневрування на мотоциклі з коляскою або службовому автомобілі, подолання 200-метрової смуги перешкод, біг на 3000 м, стрільбу з табельної зброї — пістолета Макарова, плавання на 100 м.

Чотириборство — біг на 100 м або вправи з гирями (двоборство — вага гир 24 кг), або подолання 100 м смуги перешкод для пожежників, або подолання 200-метрової смуги перешкод для кінологів; біг на 3000 м або лижні гонки на 5 км; стрільбу (вправи: для пістолета Макарова — ПМ-6 або ПМ-1; для малокаліберного пістолета — МП-1; для малокаліберної гвинтівки — МГ-1); плавання на 100 м або 50 м або метання гранати (вагою 350г або 600г).

Триборство — стрільба з табельної зброї, спортивне орієнтування на місцевості (крос або лижні гонки), рукопашний бій (проводиться згідно з наказами керівництва військових частин, підрозділів та навчальних закладів правоохоронних органів і Збройних Сил України для присвоєння військових та спеціальних звань і спортивних розрядів).

Професійно-прикладна стрільба з табельної зброї. Змагання з професійно-прикладної стрільби з табельної зброї включають виконання стрілецьких вправ з автомата Калашникова (АК), снайперської гвинтівки Драгунова (СГД) та пістолета Макарова (ПМ).

Умови виконання стрілецьких вправ, з яких проводиться більшість змагань у правоохоронних органах та Збройних Силах України:

АК-1 — виконується з відстані 100 м по мішені № 4 (грудна фігура з

колами) з положення лежачи без опори, 3 пробні та 10 залікових пострілів;

АК-2 — виконується з відстані 200 м по мішені № 7 (спортивна) з трьох положень (лежачи, стоячи та з коліна), 10 залікових пострілів в кожному положенні (3x10);

АК-3 — виконується з відстані 100 м по мішені № 4 (грудна з колами) одиночними пострілами з трьох положень (лежачи, стоячи та з коліна), 3 пробні постріли та 10 залікових пострілів в кожному положенні (3 x10);

ПМ-1 — виконується з відстані 25 м по мішені № 4 (грудна фігура з колами), 3 пробні постріли та 10 залікових пострілів;

ПМ-1 а — виконується з відстані 25 м по мішені № 4 (спортивна з чорним колом), 3 пробні постріли та 10 залікових пострілів;

ПМ-2 (вправа для жінок) — виконується з відстані 25 м по мішені № 4 (спортивна з чорним колом), 3 пробні постріли та 20 залікових пострілів;

ПМ-3 — виконується з відстані 25 м по мішені № 4 (спортивна з чорним колом), 5 пробних пострілів та 30 залікових пострілів (5x6);

ПМ-4 (з навантаженням) — виконується після пересування учасника з відстані 50 м на вогневий рубіж, що розташований на відстані 25 м від лінії фігурної мішені (грудна фігура та силует ніг з колами), 10 залікових пострілів (5 пострілів у верхню та 5 пострілів у нижню частини мішені).

Це найбільш популярні стрілецькі вправи з яких проводяться змагання, окрім вказаних існують і інші вправи з яких проводиться менше змагань, але вони входять до програм бойової підготовки правоохоронних органів та Збройних Сил України, а саме: ПМ-5, ПМ-6, АК-4, СГД-1, СГД-2, СГД-3, СГД-4, СГД-5.

Багатоборство снайперів міліції. Змагання проводяться протягом 3-5 днів. Програма змагань включає снайперську стрільбу: виконання вправи № 3 із снайперської малокаліберної гвинтівки (МГ-3), виконання вправи № 5 із снайперської гвинтівки Драгунова (СГД-5); стрільбу з пістолета Макарова: виконання вправи № 4 (ПМ-4); стрілецький поєдинок (дуельна стрільба з малокаліберної снайперської гвинтівки з відстані 50 м по мішенях

противника).

Багатоборство груп захвату. До програми змагань, що проводяться протягом 3-5 днів включають: швидкісну стрільбу з пістолета Макарова або пістолета «Форт» (вправа ПМ-4); подолання смуги перешкод; рукопашний бій за умовами першого або другого основного туру.

Професійно-прикладний і військово-прикладний крос та службовий біатлон (літній). Змагання з професійно-прикладного і військово-прикладного кросу проводяться в спортивній, військовій та спеціальній формі одягу, зі спеціальним спорядженням та без спорядження, з навантаженням та без навантаження на різних дистанціях: від 1 до 10 км. Класичними вважаються дистанції 5 км (для чоловіків) та 3 км (для жінок). Службовий біатлон (літній) включає крос на 1500 м з виконанням стрілецьких вправ з пістолета Макарова.

Лижні гонки та службовий біатлон (зимовий). Змагання проводяться в спортивній, військовій та спеціальній формі одягу, зі спеціальним спорядженням та без спорядження, з навантаженням та без навантаження на різних дистанціях, починаючи від 5 км. Класичними є дистанції 15 км (для чоловіків) та 5 км (для жінок). Службовий біатлон (зимовий) — це лижна гонка 10 км з виконанням стрілецьких вправ з пістолета Макарова для чоловіків та жінок.

Змагання зі службового біатлону (біг на лижах зі стрільбою з ПМ) проводиться відповідно до порядку проведення службового біатлону (літнього) з такими доповненнями і змінами:

- службовий біатлон 10 км: учасник виконує першу серію стрільби після подолання 3 км (± 1 км) дистанції, другу — за 3,5 км (± 1 км) до фінішу; стрільбу виконують з положення стоячи з однієї або двох рук по мішені № 4 (спортивна з чорним колом);

- службовий біатлон 5 км: учасник виконує одну серію стрільби з трьох пострілів після подолання 2,5 км (± 500 м); стрільба виконується з положення стоячи з однієї або двох рук по трьох круглих (діаметром 25 см) або

квадратних (зі стороною 20 см) мішенях, які легко розбиваються.

Комбінована естафета. Змагання з комбінованої естафети складаються з чотирьох етапів: 1-й та 4-й етапи — службовий біатлон 1000 м з виконанням вправ зі стрільби з пістолета Макарова; 2-й та 3-й етапи — крос 1000 м.

Комбінована естафета (зимова). Змагання з комбінованої естафети складаються з таких чотирьох етапів: 1-й та 3-й етапи — лижна гонка 10 км; 2-й та 4-й етапи — службовий біатлон 5 км.

Мілицейські та військові естафети проводяться традиційно і викликають великий інтерес серед учасників і глядачів. Вони складаються з різних етапів, дистанцій, вправ, які мають професійно-прикладне та військово-прикладне спрямування — звичайний біг, біг з собакою-шу-качем, біг з перешкодами, гонка на лижеролерах, велосипеді, верхи на конях, швидкісне маневрування на мотоциклі та автомобілі, крос у спеціальному спорядженні та ін.

Універсальний бій. Серед нових професійно-прикладних видів спорту швидко набуває популярності комплексне комбіноване силове двоборство — універсальний бій.

Універсальний бій поєднує в собі швидкісне подолання класичної військової смуги перешкод (8—10 перешкод, стрільба по мішенях з відстані 15 м з малокаліберного пістолета або пейнтбольної зброї, метання ножа у мішені з відстані 7 м) та поєдинок на рингу з елементами правил різних видів боротьби, кікбоксингу та рукопашного бою [5, 52].

Панкратіон. Панкратіон у перекладі з грецької означає всеборство. Панкратіон має великий обсяг прикладної спрямованості, оскільки поєднує елементи кулачного бою та більшості з відомих сучасних видів боротьби. В змаганнях з панкратіону в ході давньогрецьких Олімпіад брали участь найбільш підготовлені воїни-атлети. На еволюцію розвитку панкратіону вплинули стильові розходження серед попередників цього виду єдиноборства — єгипетської боротьби, вавілонського кулачного бою та критського боксу. Також на панкратіон свого часу вплинули грецький кулачний бій та грецька боротьба. У свою чергу деякі з цих видових напрямків двобою дістали свій

подальший розвиток і еволюціонували в сучасні види єдиноборств. Спектр дозволених дій у сучасному пан-кратіоні органічно поєднує прийоми боротьби в стійці та партері, підсікання, больові прийоми, прийоми удушення, утримання. Дозволяється завдавати удари в дозованому та повному контакті (залежно від кваліфікації учасників та рівня змагань) руками, ліктями, колінами, ногами та головою. Удари виконуються в голову та корпус, у ноги та руки. Дуже ефективна технічна дія, яка використовується тільки бійцями панкратіону, — це удари в стрибку з поєднанням серій ударів із захопленнями для кидків. Змагання проводяться у вагових категоріях згідно з діючими правилами [5, 39, 57, 84].

Досліджуючи військові види змагань, було звернуто увагу на офіцерське триборство, як один з універсальних видів змагань.

АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ

Заняття фізичною культурою та спортом забезпечує всебічний гармонійний розвиток людини, формуванню його морального та духовного стану, збереження на довгі роки міцного здоров'я та творчої активності.

Фізична культура допомагає людині розкрити свої сили, відчувати власні можливості. Заняття спортом покращують форми тіла, зміцнюють м'язи, надають можливість працювати на високому рівні та вміти захищати Батьківщину. Неможливо відділити фізичне виховання, фізичні здібності та спорт від життя людини, від держави.

Фізичне виховання виникло в самому ранньому періоді історії людського суспільства, удосконалюючись в процесі його історичного розвитку. Фізична культура і спорт – частина загальної культури суспільства.

Вони поставлені на службу зміцнення здоров'я населення, гуманної організації праці та відпочинку громадян. Вони направлені на всебічний розвиток особистості, фізичних можливостей людей, їх здібностей.

Спорт—специфічна форма культури, дійовий засіб фізичного удосконалення людей, розвиток вольових якостей, культурного співробітництва, укріплення зв'язків, дружби та миру між народами.

Зародження, особливості формування та традиції розвитку вітчизняної фізичної культури самими першими прослідковуються на землях сучасної Південної України ще в античному періоді.

Фізичне виховання у Причорномор'ї є невід'ємною частиною фізичного виховання всього світу. Особливо воно пов'язано з Стародавньою Грецією, проте, навіть на той час, український народ зберігав власну індивідуальність.

Фізичне виховання молоді здійснювалося в спеціальних закладах—гімнасіях. Такі школи існували в Ольвії, Херсонесі, Пантікапеї, Фанагорії, Танаїсі, Горгіппії впродовж усього часу існування античних міст. Поряд із фізичною й інтелектуальною підготовкою майбутніх громадян полісу,

велике значення приділялося вихованню патріотичних почуттів і поваги до традицій предків.

Найвідомішими були ігри на честь Ахілла—Ахіллеї. У її програмі були стрибки у довжину, біг на один стадій, метання диску та спису, боротьба та гіппічні агони. Ахіллеї носили державний характер та мали неабияке суспільне значення—у них брали участь вищі посадові особи. Агоністика нараховувала близько 20 видів змагань: біг на один стадій, подвійний біг, довгий біг, боротьба, кулачний біг, стрибки в довжину, метання дротику та спису, метання диску, стрільба з луку, гіппічні змагання та анкіломахія (за припущенням може бути різновидом боротьби, метання кулі з ремінцем або збройним поєдинком). Переможці атлетичних ігор удостоювалися різноманітних почесностей—вшановували вінками та стрічками, нагороджували вазами із відповідними написами, карбували їх імена у камені, а також встановлювали на їхню честь пам'ятники.

Розвиток фізичної культури в Київській Русі пов'язано з ім'ям Володимира Мономаха, який склав універсальну систему організації здорового способу життя, що забезпечувала виховання дітей та молоді міцного здоров'я та підготовки їх до трудової і військової діяльності.

Як свідчать літературні і фольклорні матеріали, національний ідеал здоров'я формувався через систему обрядів, повір'їв, порівнянь, приказок. Характерною особливістю світогляду населення було ототожнення ідеалу здоров'я рослинами, тваринами, природною стихією.

В Київській Русі існували досить самобутні засоби фізичного виховання, створені ще у найдавніші часи, які умовно можна поділити на три основні групи: фізичні вправи, природні сили, гігієнічні чинники.

За часів Київської Русі продовжували розвиватися кулачні бої, які часто застосовувалися під час військових дій.

Технічний арсенал давньоруських єдиноборств був досить значним, складався з десятків прийомів, а навички кулачного бою і боротьби

виховувалися з дитячих років.

Боротьба у Київській Русі була розповсюджена практично в усіх сферах життя людей. Поєдинки були звичайним явищем під час свят, на ярмарках, урочистих подіях. Боротьба часто використовувалася як засіб вирішення суперечок та спірних питань між людьми і сприймалася як справедливий суд. Серед давньоруських професій існували бійці судових поєдинків— „полівники”, а сам поєдинок - суд - мав назву "поле".

Одне з найвагоміших місць серед засобів фізичного виховання в період Київської Русі посідали фізичні вправи з використанням предметів, насамперед різноманітної зброї (списи, луки, мечі, бойові палиці та сокири, ножі, щити тощо), а також предметів, які могли бути використані як зброя (каміння, палиці, мотузки, аркани). До цієї групи засобів фізичного виховання варто зарахувати фізичні вправи з використанням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо).

Не менш важливими засобами фізичного виховання молоді та воїнів залишалися природні локомоції (ходьба, біг, стрибки, лазіння, перелізання, повзання, пірнання, плавання). Вони застосовувалися для розвитку фізичних якостей людини і змалку, і у зрілому віці, зокрема у фізичному вихованні та у військовому вишколі русичів.

Життя і побут молоді постійно супроводжувалися виконанням фізичних вправ і доведенням своєї сили, спритності, витривалості та сміливості.

Для військово-фізичної підготовки воїнів використовувалися спеціальні військові ігри, тренування, поєдинки. У вільний час воїни постійно вправлялися у стрільбі з лука чи самостріла, володінні мечем, сокирою чи шаблею, метанні списа і ножа.

Народна фізична культура в добу козаччини в першу чергу виконувала функцію військово-фізичної підготовки. Із самого раннього віку виховання юнаків орієнтувалось на виховання у них тих морально-психічних та фізичних якостей, які були необхідні військовій справі. Домінуючу роль в системі фізичної культури відіграє національний ідеал духовної і тілесної

досконалості, уособленням якого став образ козака-звитяжця, захисника рідної землі.

В часи козацької доби побут українців був дуже насиченим різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами. Найголовнішу роль в процесі підготовки народу до збройного захисту рідної землі відігравали віковічні традиції, серед яких ще збереглися звичаї відповідальності батьків за виховання своїх дітей, особливо козаків.

Головною умовою вступу у парубоцьку громаду був вік. До громади приймали хлопців 16-18 річного віку, причому громада особливу увагу звертала на зріст та фізичну силу нового товариша. В тому випадку, коли в сім'ї було двоє або більше синів, молодший брат мав право вступу до громади після того, як старший одружується. Виняток робили тоді, коли молодший брат був сильніший за старшого.

Під час народних свят та зібрань молоді, члени парубоцьких громад використовували різноманітні види народної боротьби, та інші, багато різновидів рухливих ігор.

В Україні дуже поширеними були скачки і прогони, приурочені до Різдвяних свят. Взимку, окрім перегонів, розповсюдженою серед молоді була їзда на санчатах з запряженими собаками.

У весняні та літні дні серед молоді поширеними були рухливі ігри з м'ячем та кулями. Суть гри в тому, що підкидаючи дерев'яну кулю, на льоту намагаються попасти в неї короткими і товстими палицями.

В цей період доволі поширеними були ігрища, присвячені святам Івана Купала, початку хліборобського сезону, його завершенню, в яких використовувались народні рухливі ігри, танці, фізичні вправи.

Важливу роль у військово-фізичній підготовці і надалі продовжує відігравати полювання.

Січова школа функціонувала під безпосереднім проводом козацької старшини. В Січовій школі поряд з вправами для вдосконалення володінням вогнепальною зброєю застосовувались спеціальні фізичні вправи для уміння

володіти холодною зброєю, правити човном, швидко плавати.

Ще більшого розвитку цілеспрямована фізична підготовка козацького війська набуває під час гетьманства П.Сагайдачного. Завівши у війську сувору дисципліну, Сагайдачний почав впроваджувати елементи постійної військової підготовки. Ядром армії при ньому стали вишколені, вимуштрувані полки. Завдання, які ставили перед козацьким військом війни, вирішувалися за допомогою спеціальних вишколів, імітації фрагментів передбачуваного бою. вдосконалення вміння чітко зводити табір, конати шанці, в чому козаки були неперевершеними майстрами.

Козацьке військо мало на озброєнні шаблі, списи, вогнепальну зброю (мушкети, пістолі, самопали, рушниці, артилерію), клепи (бойові молотки), якірці та рогульки, що застосовувалися проти ворожої кінноти.

В мирні дні, як правило, козаки свій вільний час присвячували фізичній підготовці: "об'їжджали коней, вправлялися в стрільбі, фехтуванні на шаблях, значне місце серед козацького життя займали промисли: мисливство та рибальство". Найулюбленішими розвагами у козаків були рухливі ігри та змагання на силу, витривалість, спритність. Ці своєрідні змагання - герці були улюбленою розвагою серед козаків. Козаки використовували крім народних фізичних вправ і інші засоби вдосконалення: умивання холодною водою, сон на свіжому повітрі. Серед козаків були поширеними багато видів народної боротьби, а саме: бої навкруги, "навхрест", "на ременях", "спас", але вершиною бойового мистецтва був гопак, який з часом перетворився на народний танець.

В гопаку дослідник В.Пилат виділяє систему відходів від супротивника, а також способи боротьби ногами. Сюди відносяться: "повзунці" - способи ведення боротьби ногами проти нижньої частини тіла, "тинки" - способи враження середньої частини тіла супротивника. Найбагатшою щодо засобів є та частина гопака, яка базується на ударах ногами в стрибку у повітрі. Тут і "розножка" - удар в стрибку обома ногами в сторону, "щупак" - удар в отри двома ногами вперед, "пістоль" - удар однією ногою в стрибку в сторону.

Найголовнішою характерною ознакою козацького гопака було те, що цей своєрідний вид двобою базувався виключно на глибоких джерелах філософії українського народу. Серед інших систем єдиноборства потрібно назвати гойдок -боротьба, спеціально призначена для розвідників (пластунів). За цією системою пластун "приклеювався" до противника, повторював всі його рухи, а в разі потреби знешкоджував.

Боротьба "спас" мала суто захисний характер, для неї терне багаторазове відпрацювання блокування дій противник.

Січ стає місцем, де формуються воєнні таланти, де карбуються сталеві характери, а також гармонійно розвинені особистості.

За роки Радянського Союзу фізичній культурі приділялося належна увага і певні вимоги (відкриття гуртків та секцій з фізкультури, створення комплексу ГТО, проведення та організація спартакіад різних рівнів).

Розвиток спортивного життя на Сумщині прослідковується за рахунок досягнень спортсменів на республіканському, всесоюзному та олімпійському рівнях.

Після закінчення Другої Світової війни, українці, що опинилися за межами держави, активно приймають участь у спортивному житті світу, створюючи власні команди з різних видів спорту.

Однією з передумов зародження та розвитку спортивного руху в середовищі західної української діаспори був спортивно-гімнастичний рух в таборах для військовополонених періоду 1916-1923 років. Серед численних культурно-просвітницьких осередків, неабияке місце в цих таборах посідали спортивно-руханкові товариства. Перше таке товариство - "Січ" ім. гетьмана П.Дорошенка. Невдовзі такі товариства діяли на території Німеччини, Чехословаччини, Польщі, основним завданням яких було підтримати військово-фізичну підготовку колишніх вояків та підготувати інструкторів для проведення фізкультурно-спортивної роботи. Найпопулярнішими серед багатьох видів рухових вправ були легка атлетика, футбол, волейбол, бокс, плавання і велоспорт. У 20-30-х роках в українському еміграційному спорті

чітко вирізнилося кілька напрямів: студентський фізкультурно-спортивний рух, сіжільський' рух та молодіжний рух, пов'язаний із організаціями "Січ", "Пласт".

Після закінчення Другої світової війни українські спортивні осередки утворюються на територіях Західної Німеччини, Австрії та Італії. Зростання кількості товариств зумовило необхідність створення єдиного координуючого центру розвитку українського спорту. 25 листопада. 1945 року в м.Карльсфельді (Німеччина) за ініціативою Центрального Проводу Української Еміграції було сформовано Раду Фізичної Культури. Першим головою було обрано А.Лук'яненка. Важливою подією у розвитку українського повоєнного спортивного руху було проведення у 1948 році в честь XIV Олімпійських ігор в Лондоні "Олімпіади Ді-III" (від початкових літер "дісплейст персонс" - з англ. переміщені особи).

Інтенсивний розвиток українських спортивних товариств в США і Канаді впродовж XX століття сприяв появі великої кількості видатних постатей в історії громадського, політичного та культурного життя діаспори. Роль української діаспори США та Канади була особливо важливою в період відновлення української державності та входження українського спорту на міжнародній арені. Під патронатом Української спортової Централі Америки і Канади було утворено „Фонд відродження спорту в Україні”, „олімпійський спорт”.

Разом з Північною Америкою ще одним центром масового розвитку українського спортивного руху є Австралія. В українських спортивних товариствах Австралії культивувалися такі види спорту: хокей, футбол, волейбол, настільний теніс, баскетбол, гольф, крикет, кьорлінг, теніс, гімнастика.

Школа—основний осередок не тільки навчання, а й виховання підростаючого покоління. Фізична підготовка є складовою частиною підготовки молоді, спрямованої переважно на зміцнення органів і систем організму, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток рухових

якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) з одночасним поліпшенням здатності координувати рухи, виявляти вольві якості, удосконалювати техніку виконання вправ. Але наскільки цікавіше знайомитися та удосконалювати техніку виконання фізичних вправ, коли знаєш як ці вправи виникли, коли вони були започатковані, де їх використовували в давнину.

За результатами анкетуваннями вчителів загальноосвітніх шкіл було з'ясовано, що більшість вчителів епізодично застосовують історичні відомості на своїх уроках. Також було виявлено, що на тих уроках, де надавалася цікава історична інформація, учні з більшим задоволенням виконували вправи і були більш наполегливими в їх виконанні (табл. 1)

Таблиця 1.

Питання	1		2		3		4			
	а	б	а	б	а	б	а	б	в	г
Кількість відповідей										
Школи	30	--	11	19	8	22	5	8	14	3

На базі двох шкіл були проведені уроки фізичної культури із використанням історичних даних, а наприкінці викладання системи уроків проведене свято козаків «Козацькі розваги» серед учнів школи (додаток В).

Внаслідок діти застосували свої вміння, навички, проявили витривалість, спритність, швидкість та силу, але крім цього учні виявили вольві якості, самостійність, відчуття гумору, засвоєнні знання та патріотичне відношення до власної історії і держави (додаток Г).

У сучасних умовах, коли науково-технічний прогрес знаходить широке застосування у військовій справі, зростає значення підготовки молоді до військової служби. Це означає, що біля пультів бойових машин, зенітно-ракетних комплексів, у танках, за штурвалами бойових літаків, у відсіках підводних човнів мають бути особи, краще підготовлені у військовому та спеціальному відношеннях, справжні патріоти своєї Батьківщини.

Державна система військового навчання увібрала в себе все передове, найцінніше з нашого історичного досвіду виховання молоді.

Військо-фізична підготовка в давній Україні сильно пов'язана з потребою захищати власну територію та державність від захоплень ворогами. Незалежно від часу подій, як в часи Київської Русі і Козаччини, так і за часів Радянського Союзу та сучасності. На даний момент у лавах Збройних сил України використовують професійно-прикладні види спорту разом з бойовою, професійною підготовкою. Саме така підготовка посідає провідне місце в підвищенні рівня фізичної підготовки та загартованості допризовної молоді, військовослужбовців, особового складу правоохоронних органів. Дані види спорту є важливим чинником формування здорового способу життя та фахових навичок, необхідних під час підготовки до проходження строкової служби і служби за контрактом у Збройних Силах і правоохоронних органах України та виконання службових завдань.

В результаті дослідження було з'ясовано, що в сучасних Збройних силах України проводиться велика кількість змагань на обласних та Всеукраїнських рівнях.

Особливу увагу ми звернули на такі змагання, як офіцерське триборство. Бо саме це змагання вказує на рівень підготовленості середнього та вищого складу військовослужбовців Збройних сил України.

Змагання проходять на високому рівні, в різних містах (Маріуполь, Львів, Луганськ, Одеса), за певними положеннями та вимогами. При цьому військовослужбовці змагаються в таких видах, як:

1. Стрільба з пістолета Макарова (вправи ПМ-3 або ПМ-1).
2. Плавання вільним стилем на 100 м для всіх груп.
3. а) Біг на 1000 м для IV вікової групи (від 40-45 років);
б) біг на 2000 м для II вікової групи (від 30 до 35 років) та III вікової групи (від 35-до 40 років);
в) біг на 3000 м для I вікових групи (до 30 років).

Виходячи з аналізу результативних досягнень військовослужбовців, було

виявлено:

- кожен рік збільшується кількість команд, які приймають участь у змаганнях;
- збільшується кількість учасників, що виконують нормативи кандидатів та майстрів спорту;
- з кожним роком покращуються результати всіх спортсменів;
- змагання набувають більшої поширеності серед підрозділів Збройних сил України.

За даними, що були представлені Державною прикордонною службою України в Сумській області (Сумській прикордонний загін), було виявлено зростання учасників та підвищення досягнень саме Східно-регіональний напрямку, і перші місця приносить саме військовослужбовці Сумського прикордонного загону (додаток Д).

Професійно-прикладні види спорту провідне місце в підвищенні рівня фізичної підготовки та загартованості допризивної молоді, військовослужбовців, особовому складу правоохоронних органів і є важливим чинником формування здорового способу життя та фахових навичок, необхідних під час підготовки до проходження строкової служби і служби за контрактом у Збройних Силах і правоохоронних органах України та виконання службових завдань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. Л., Федосов В. М. Запорозька Січ як український феномен/ В. Л. Андрущенко, В. М. Федосов. —К.,1995.—197 с.
2. Ануфрієв М. І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ. / М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко.—К.: Національна академія внутрішніх справ, 2003.—338 с.
3. Бака М. М. Военно-физическая подготовка допризывника и призывника. / М. М. Бака.—К.: Здоров'я, 1974.— 414 с.
4. Бака М. М. Подвиг во имя Родины, во славу спорта./ М. М. Бака —К.: ПВА «Книга пам'яті України», 2000.—98 с.
5. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді. / М. М. Бака, В. П. Корж.—К.: ПВА «Книга пам'яті України», 2004. — 464 с.
6. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. / В. К. Бальсевич.—М.: ФиС, 1988.—208 с.
7. Беликов М. А. Начальная военная подготовка: учеб. /М. А. Беликов, П. И. Быков, И. Ф. Выдрин и др. / [под ред. А. М. Попова].—4-е изд. испр.—М., 1981.—302 с.
8. Блаватская Т. В. Надпись Агафа из Фанагории. / Т. В. Блаватская // Вестник древней истории.—1948.—№ 4.—С. 77—84.
9. Боген М. М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры / М. М. Боген // Вопросы философии.—1997.—№ 5.—С. 18-20.
- 10.Бойко О. Д. Історія України. / посібник / О. Д. Бойко.—К.: Академія, 2002.—589 с.
- 11.Бойко О. Д. Історія України. /посіб., вид.2-е / О. Д. Бойко.—К.: Академвидав, 2003.—656 с.
- 12.Васильєв Л. А. Народна фізична культура—один із основних джерел сучасної фізичної культури /Л. А. Васильєв // Теорія і практика фізичної культури.—1987.—№ 6—с.16-17.
- 13.Виноградов П. А. Физкультурно-оздоровительная работа среди молодежи./ П. А. Виноградов.—М.: ФиС, 1998.—587 с
- 14.Вопросы воинского воспитания.: Сборн.статей.—М.: Воениздат, 1985.—178 с.
- 15.Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.
- 16.Георгій Конинського “Історія Русів”/ Георгій Конинського.— Київ, 1991.—346 с.

- 17.Герци М. С., Вацеба О. М. Спортивний рух української еміграції першої третини ХХ ст. // Традиції фізичної культури в Україні [зб. наук. статей. / за заг. ред. С. В. Кириленко, В. А. Старкова, А. В. Цьося.] —К.: ІЗМН, 1997.—С. 97—109.
- 18.Гречанюк О. О. Фізична культура Північного Причорномор'я в античний період (VI ст. до н. е. та IV ст. до н. е.): автореф.дис...канд..пед.наук / О. О. Гречанюк. – Луцьк,2000.
- 19.Гриневич К. Э. Раскопки в Херсонесе в 1927 и 1928 гг. // Крым. — 1929.—№ 1—С. 18—29.
- 20.Голобуцький В. Запорозьке козацтво. / В. Голобуцький —К., 1994.—258 с.
- 21.Горбун К. В. Наші на олімпіаді /К. В. Горбун // Сумщина.—1994.—12 лютого.
- 22.Дедалюк Н. А. Традиції фізичного виховання Київської Русі та використання в загальноосвітніх школах: автореф.дис...канд. пед. наук./ Н. А. Дедалюк. – Львів,2004.
- 23.Деметер Г. С. Всеобуч радянської фізичної культури (в перші годи Радянської влади) / Г. С. Деметер // Фізична культура в школі.—1988.- -№ 4—С. 32-34.
- 24.Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М. Д. Зубалія]./2-е вид., перероб. і доп.— К., 1997.—36 с.
- 25.Довженко В. І. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. / В. І. Довженко. —К.: Держкомсім'ямолодь, 2002.—145 с.
- 26.Егупов Л. Ф. Физическое воспитание и военно-спортивная подготовка молодежи./ Л. Ф. Егупов.— Л., 1988.—22 с.
- 27.За единую и здоровую Россию в XXI веке / [под ред. Б. Рогатина, А. Ефименко].—М.: Фонд им. М. Лермонтова, 2003.—420 с.
- 28.Золоті сторінки Олімпійського спорту України / за ред. І. Н. Федорченка.—К.: Олімп. літ., 2000.—192 с.
- 29.Зубалий Н. Д. Воспитание на традициях./ Н. Д. Зубалий.—К.: Вища школа, 1983.—96 с.
- 30.Історія України: навч. посібник / за ред. В. Смолія.—К.: Альтернативи, 1997.—374 с.
- 31.Історія українського війська. Т. 1-2.—Львів: Світ, 1992, 1996.
- 32.Історія української еміграції. — К.: Вища школа, 1997.—225 с.
- 33.Історія фізичної культури і спорту / [під ред. Столова М.] . // підручник для ін-тів фіз. к-ри—М.: Фізкультура і спорт,1983.—С. 84.

34. Карасев А. Н. Раскопки Ольвийской агоры в 1967—1969 гг. // Краткие сообщения Института археологии.—1972.—Вып.130.—С. 35—44.
35. Кадеев В. И. Херсонес Таврический: Быт и культура (I-III вв. н.э.) / В. И. Кадеев —Харьков, 1996.—208 с.
36. Карпенко В. А. Вопросы развития физкультуры и спорта на Сумщине в период 56—96 г. г. / В. А. Карпенко // Дипломная работа, 1997.
37. Коджаспиров Ю. Г. Фізична культура раннього християнства / Ю. Г. Коджаспиров // Теорія і практика фізичної культури.—1999.— № 12—С. 11-17.
38. Козій Ю. С. Спортивний рух в середовищі західної української діаспори.: автореф. дис... канд. пед. наук / Ю. С. Козій. —Луцьк, 2000
39. Колесникова Л. Г. Спорт в античном Херсонесе / Л. Г. Колесникова — Москва; Ленинград, 1964.—26 с.
40. Концепція допризывної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, схвалена Указом Президента України № 948/2002 від 25 жовтня 2002 року.—Київ, 2002.
41. Котляр М. Довідник з історії України. /М. Котляр, С. Кульчицький.— К., 1996.—359 с.
42. Кубланов М. М. Из истории культуры Северного Причерноморья / М. М. Кубланов // Древний мир. — Москва, 1962.—С. 562—571.
43. Кудренко А. І. Фізична культура і спорт на Сумщині (1939—1989 р. р.). / А. І. Кудренко, Г. Ю. Сапожников. —Суми, 1992.— 96 с.
44. Кун, Ласло. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венг./ Кун, Ласло /[Под общей ред. В. В. Столбова].—М.: Радуга, 1982.— 399 с.
45. Куртова Г.Ю. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання / Г. Куртова, П. Рибалко, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2018. - № 4. - С. 100-111.
46. Кучеров І. Здоров'я нації—проблема педагогіки: до концепції реформи освіти в галузі фізичного виховання і спорту /І. Кучеров // Фізичне виховання в школі.—2000.—№ 1—С. 51-54.
47. Латышев В.В. Очерк греческих древностей / В. В. Латышев — Санкт-Петербург, 1899.—Ч. 2.—265 с.
48. Леви Е.И. Ольвия. Город эпохи эллинизма / Е. И. Леви. — Ленинград, 1985.—152 с.
49. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека./ Л. И. Лубышева.—М.: РГАФК, 1992.—120 с.

- 50.Лянной М. О, Рибалко П. Ф. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88), - С. 280 - 289.
- 51.Мазур Л. О. Традиції фізичної культури в Україні: зб. Наук. статей. / Л. О. Мазур, П. М. Мартин.—К.: ІЗМН, 1997.— 468 с.
- 52.Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97), затверджена наказом міністра оборони України № 400 від 05.11.97 р.— К., 1997.
- 53.Настанова з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України, затверджена наказом МВС № 759 від 21.10.2000 р.—К., 2000.
- 54.На олімпійських хвилях: довідник УСЦАК (1981—1996) / [Упорядник О. Твардовський].— Ньюарк, 1997.—142 с.
- 55.Олешко В. Г. Силові види спорту. / В. Г. Олешко.—К.: Олімпійська література, 1999.—179 с.
- 56.Організація та методик допризивної підготовки: навч.-метод. Посіб. / за ред. Я. І. Конотопенка, М. І. Томчука.—Харьків.: ХаДІФК, 2000.— 292 с.
- 57.Павсаний. Описание Эллады: Пер. С. П. Кондратьева. — Москва, 1938.—278 с.
- 58.Панкратов О. Історичні й організаційні передумови становлення та розвитку національної теорії фізичного виховання молоді / О. Панкратов // Вища освіта України.—2002.—№ 3—С. 105-110.
- 59.Правда о Великой Отечественной войне непобедима. / зб. статей./ сост. Ю. Кропоткин, В. Сидоренко.—К., Совет организаций ветеранов Украины, 2001.—140 с.
- 60.Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів: навч. посібник. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. — К.: Олімпійська література, 1995.— 320 с.
- 61.Платонов В. Н. Олімпійський спорт./ В. Н. Платонов, С. И. Гуськов.— К.: Олімпійська література, 1994.—493 с.
- 62.Попович А. В. Програма занять давньоновітньої школи бойових мистецтв «Собор». / А. В. Попович.—Київ, 1999.—18 с.
- 63.Притула О. Л. Українське бойове мистецтво «Спас». / О. Л. Притула.—Запоріжжя: «Запорізький Спас», 2000.—60 с.

64. Про національну програму відродження та розвитку Українського козацтва на 2000-2005 рр. // Указ Президента України від 15.11.2001р.—К., 2001.—20 с.
65. Прокопова Л.І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура: Навчально-методичний посібник. – Суми: ФОП Цьома, 2017.- 211 с.
66. Ранняя патристика // История эстетической мысли: в 6 т.—М.: Искусство, 1982.
67. Редис Б. Кто есть кто в античном мире. / Справочник. Древнегреческая и древнеримская классика. / Б. Редис.—М.: Дет. Кн., 1993.—320 с.
68. Рибалко П. Ф. Цінності та ідеали патріотичного виховання молоді / П. Ф. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 8 (18), 2011
69. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1 – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – 536 с. – С. 392 – 394. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). (Фахове видання)
70. Рибалко П. Ф. Бобровицька С.Ф. Підвищення рівня валеологічних знань батьків щодо формування здорового способу життя дітей дошкільного віку / П. Ф. Рибалко, С. Ф. Бобровицька // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 1 (19), 2012
71. Рибалко П. Ф. Аналіз системоутворюючих компонентів педагогічного керівництва самовихованням дітей та підлітків в структурі діяльності скаутської організації. / П. Ф. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 4 (22), 2012
72. Рибалко П. Ф. Оздоровча діяльність в умовах пришкільного оздоровчого табору з дітьми середнього шкільного віку /Є.М. Гаркавіна, П. Ф. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 8 (26), 2012. фаховий журнал з педагогічних наук (Бюлетень ВАК України, 2010р., №6)
73. Рибалко П. Ф. Визначення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості хлопців 11 – 15 років під час відпочинку у літньому наметовому оздоровчому таборі / П. Ф. Рибалко // Вісник

- Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1 – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – 450 с. – С. 313 - 317. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). (Фахове видання)
- 74.Рибалко П. Ф. Особистісно орієнтована позашкільна життєдіяльність дитини / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 97, Т.1 – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – 520 с. – С. 225 - 227. – (Серія: Педагогічні науки.). (Фахове видання)
- 75.Рибалко П.Ф. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дівчат 11 – 15 років під час перебування у літньому наметовому оздоровчому таборі / П. Ф. Рибалко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Вип. 17: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2013.-Т.2.- 300 с.
- 76.Рибалко П.Ф. Управління руховою активністю учнів старшого шкільного віку/ П. Ф. Рибалко, Н. Скачедуб, М. Ярошек // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Вип. 17: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2013.-Т.2.- 300 с.
- 77.Рибалко П.Ф. Індивідуальний підхід до фізичного виховання підлітків(юнаків) 11-15 років в умовах літнього наметового оздоровчого табору /П. Ф. Рибалко// Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет №1(10) - 2013.– 228 с.
- 78.Рибалко П. Ф. Мандрівки веселковою країною / Є.М. Гаркавіна, П. Ф. Рибалко, // Навч. - метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013 – 104 с.
- 79.Рибалко П. Ф. Програма державних екзаменів. за професійно-освітнім рівнем підготовки спеціаліста для спеціальності 7.01020101 «Фізичне виховання» спеціалізації «Захист Вітчизни» / Лоза Т. О., Прокопова Л. І.П. Ф. Рибалко, // Навч. - метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013 – 60 с.
80. Рибалко П. Ф. Силкові види спорту/ П. Ф. Рибалко, А. Д. Красілов, В. Л. Жуков // Навч. - метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017 – 108 с.
81. Рибалко П. Ф. Основи теорії атлетизму/ П. Ф. Рибалко, А. Д. Красілов, В. Л. Жуков // Навч. - метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017 – 112 с.

- 82.Рибалко П. Ф. Самостійне оздоровче тренування / П. Ф. Рибалко, В. Л. Жуков, А. Д. Красілов // Навч. - метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017 – 106 с.
- 83.Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Суми: ФОП Цьома С.П., 2018. – 146 с.
- 84.Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г., Мелюшкіна В.В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей – Суми: ФОП Цьома С.П., 2018. – 171 с.
- 85.Рибалко П.Ф., Гвоздецька С.В., Прокопова Л.І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С. В. Гвоздецька, П. Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 197-204.
- 86.Рибалко П.Ф., Гвоздецька С.В., Прокопова Л.І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти / П. Ф. Рибалко, С. В. Гвоздецька, Л.І. Прокопова, // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 3 (57). – С. 340-347.
- 87.Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 181-184.
- 88.Рибалко П.Ф. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 266-272.
- 89.Рибалко П.Ф. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури / Л.І. Прокопова, А.Б. Гученко, С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
- 90.Рибалко П.Ф., Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М.

- Лисюк, В.В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
- 91.Рибалко П.Ф. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / П. Ф. Рибалко, В.А. Матлаш, І.А. Андреева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 140 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.
- 92.Рибалко П.Ф., Фізкультурно-оздоровча робота у студентських гуртожитках вищих навчальних закладів як засіб зміцнення здоров'я студентів / П.Ф. Рибалко, С. М. Харченко, І. Д. Ліфінцев // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – 605с.
- 93.Рибалко П.Ф. Динаміка показників психологічної підготовки студентів аграрного університету під впливом секційних занять з шахів / Матлаш В.А., П. Ф. Рибалко, С. М. Харченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – (Серія: Педагогічні науки)
- 94.Рибалко П.Ф. Рівень групової згуртованості спортивно – ігрових студентських команд аграрного університету / П.Ф. Рибалко, І. Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016..
- 95.Рибалко П.Ф. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 149-153.
- 96.Рибалко П.Ф. Професійно - прикладна фізична підготовка студенток аграрного вузу що займаються в секції з футболу / П.Ф. Рибалко, С. М. Харченко, В. А. Матлаш // Вісник Чернігівського національного

- педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 212 – 215.
- 97.Рибалко П.Ф. Подолання причин індиферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.
98. Рибалко П.Ф. Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час / Рибалко П.Ф., Хоменко С. В. Козерук К.В.. Ващенко О.І // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 63 - 67.
- 99.Рибалко П.Ф. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю / Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. с 217-221
100. Рибалко П.Ф. Визначення і зміст атлетизму як складової системи фізичного виховання студентської молоді / Харченко С.М., Ліфінцев І.Д., Рибалко П. Ф.// Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.
101. Рибалко П.Ф. Вдосконалення техніко-тактичних дій студенток першого курсу аграрного університету на секційних заняттях з волейболу / Матлаш В. А., Харченко Р.М., Рибалко П. Ф. // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.
102. Рибалко П. Ф. Формування комплексної системи розвитку силових здібностей студентів аграрного вузу на заняттях з тхеквондо / П. Рибалко, С. Хоменко // Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. – Вип. №5 (24). – Вінниця: ТОВ «Планер»,

- 2018, - С. 107-113
103. Рибалко П. Ф. Особливості методики індивідуалізації фізичного виховання підлітків під час відпочинку в оздоровчому таборі / П. Рибалко, О. Гончаренко, В. Ганчева, О. Шевцов // Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. – Вип. №5 (24). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018, - С. 97-102
 104. Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкина, П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(1). - С. 133-136.
 105. Рибалко П.Ф. Функціональна адаптація студентів легкоатлетів до навчально - тренувальної діяльності / Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т.Г. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.; – Чернігів : ЧНПУ, 2018. - С. 222-225.
 106. Рибалко П. Ф. Теоретичні та методичні засади рекреації та оздоровлення підлітків засобами активного туризму / П. Ф. Рибалко, В. І. Ганчева, В. Л. Жуков // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(2). - С. 123-126.
 107. Рибалко П. Ф. Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання / Г. Куртова, П. Рибалко, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2018. - № 4. - С. 100-111.
 108. Рибалко П. Ф. Фізкультурно - оздоровча робота в закладах дошкільної освіти: практичні засади / О. Шрамченко, П. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2018. - № 7. - С. 216-231.
 109. Хоменко О. С., Рибалко П. Ф. Ефективність застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних спеціальностей / О. Хоменко, П. Рибалко // *Спортивна наука України*. 2018, № 4., С. 51–58.
 110. Рибалко П. Ф. Методика викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у вищому навчальному закладі / Р. Харченко, С. Хоменко, А. Красілов, П. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 5 (89), - С. 183 - 195.
 111. Рибалко П. Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів

- фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально – виховного процесу*. Збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад “Донбаський державний педагогічний університет” (ДДПУ) № 4 (96) 2019. С. 66 – 77.
112. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67-71.
113. Рибалко П. Ф. Особливості управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах загальної середньої освіти сільської місцевості / П. Рибалко, Ю. Рашевська, В. Кас'ян // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 8 (92), - С. 123 - 133.
114. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 9 (93)
115. Рибалко П.Ф. Організація фізкультурно - оздоровчого середовища дитячої освітньої установи // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 10 (94), - С. 176 - 186
116. Русяева А. С. Духовная культура населения Ольвийского государства: автореф. дис. на соискание уч. степени док. истор. наук АН УССР, Ин-т археологии / А. С. Русяева —К., 1990.—35 с.
117. Ручинская О. А. Агонистические празднества и состязания в Северном Причерноморье / О. А. Ручинская // История и археология Слободской Украины: тез. докл.—Харьков., 1992.—С.183—184.
118. Ручинская О. А. Религиозные обряды и празднества в общественной жизни античных городов Северного Причерноморья / О. А. Ручинская // Древности: тез. докл.—Харьков, 1994.—С. 73—86.
119. Соломоник Э. И. Новые эпиграфические памятники Херсонеса / Э. И. Соломоник —К., 1973.—283 с.
120. Сокіл—Батько—спортивно-руханкове товариство у Львові / альманах 1894—1994 // за ред. У. Гургула.—Львів: Основа, 1996.—268 с.
121. Сичивица О. М. Интеграция знаний и развитие науки в физкультуре и спорте /О. М. Сичивица // Теорія і практика фізичної культури.—1987.— №4 — С. 27-29.

122. Спортивне товариство «Україна» (Львів). /До 80-річчя заснування: Альманах. //Ред. кол. Й.Лось та інші.—Львів: Світ, 1991.—136 с.
123. Спутник фізкультурного работника. / [под ред. В. А. Ивонина].—М.: «Физкультура и спорт».—1972.—368 с.
124. Столбов В. История физической культуры и спорта. /В. Столбов, Л. Финогенова, И. Мельникова.—М., 2000.—674 с.
125. Суник А. Б. Некоторые актуальные проблемы исследования в области истории физической культуры и спорта /А. Б. Суник // Теорія і практика фізичної культури.—1999.— № 12—С. 2-11.
126. Томчук М. І. Психологічні основи підготовки учнів до військової служби. / М. І. Томчук.—К.: Освіта, 1993.—237 с.
127. Третьяков В. В. Воспитание учащихся в процессе начального военного обучения. / пособие для учителя. / В. В. Третьяков.—К.: Рад. Школа, 1983.—151 с.
128. Тронько П. Т. Згадаймо всіх поіменно... /П. Т. Тронько.—К.: Молодь, 2001.—222 с.
129. Трофим'як Б. Є. Фізична культура і спорт в Українській РСР. / Б. Є. Трофим'як.—Львів: Вища школа, 1987.—157 с.
130. Україна партизанська. 1941-1945: наук.-довід. вид.—К.: Парламентське вид-во, 2001.—319 с.
131. Филатов Ю. И. Фізкультура и спорт на службе Родины в годы Великой Отечественной войны (1941-1945 гг.). / Ю. И. Філатов.—М.: ГЦИФК, 1972.—176 с.
132. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою / О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим, С. Гудим // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 6 (90), - С. 343 - 352.
133. Шанин Ю. В. Олимпийские игры и поэзия эллинов: Гомер и классическая лирика VII—V вв. до н. э. / Ю. В. Шанин — К.: Вища школа, 1980.—183 с.
134. Чернова Е. М. Участие спортсменов Украины на фронтах Великой Отечественной войны. / Е. М. Чернова.—К.: 1985.—26 с.
135. Чикин С. Я. Физическое совершенствование человека. / С. Я. Чикни. — М.: Медицина, 1976.—234 с.
136. Якимович Б. Збройні сили України: нарис історії. / Б. Якимович. — Львів, 1996.—410 с.

ДЛЯ ПОДАТОК

ДЛЯ ПОДАТОК

Навчальне видання

Хоменко Сергій Васильович
Гриб Тетяна Олександрівна
Клименченко Тетяна Григорівна

**ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ
РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА
(ЧАСТИНА II)**

Навчально - методичний посібник

Комп'ютерний набір *О. К. Петрусенко*

Комп'ютерна верстка _____

Здано в набір _____. Підписано до друку _____.
Формат 60x84/16. Гарн. Times Cambria. Папір офсет. Друк ризогр.
Умовн. друк. арк. 6,2. Обл.-вид. арк. 7, 5
Тираж 100.