

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ  
ОСВІТИ**

**Кафедра фізичного виховання та спорту**

**Т. В. Шепеленко, А. М. Буц**

**МЕТА І ЗАВДАННЯ МАСОВОГО СПОРТУ І СПОРТУ  
ВИСОКИХ ДОСЯГНЕНЬ. СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ  
ЯК ЗАСІБ І МЕТОД ЗАГАЛЬНОЇ, ПРИКЛАДНОЇ  
І СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ**

*Конспект лекції  
з дисципліни  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»*

**Харків – 2021**

Шепеленко Т В., Буц А. М. Мета і завдання масового спорту і спорту високих досягнень. Студентський спорт як метод загальної, прикладної і спортивної підготовки студентів: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2021. – 54 с.

Конспект лекції підготовлено відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у закладі вищої освіти і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

У цьому конспекті лекції фізична культура і спорт розглядаються як соціальне явище в історичному плані і з позицій системного підходу. Розкриті організаційні особливості масового спорту і спорту високих досягнень, студентського спорту та адаптивної фізичної культури і спорту.

Конспект лекції розроблено для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей для формування у студентів сучасного уявлення особливостей занять фізичною культурою і спортом та допомоги студентам визначитися у світі фізичної культури і спорту.

Іл. 5, табл.1, бібліогр.: 10 назв.

Конспект лекції розглянуто та рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 12 березня 2020 р., протокол № 7.

Рецензент

старш. викл. А. Я. Єфремова

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Історія становлення і розвитку фізкультурно-спортивного руху у світі.....	4
1.1 Міжнародний робітничий спортивний рух.....	5
1.2 Розвиток фізкультурно-спортивного руху у західному і східному регіонах України наприкінці ХІХ і початку ХХ сторіччя.....	7
1.3 Розвиток фізкультурно-спортивного руху за часів радянської України та за часи незалежності.....	9
Контрольні питання.....	15
2 Масовий спорт та спорт високих досягнень.....	16
2.1 Визначення поняття «спорт».....	16
2.2 Мета і завдання масового спорту.....	17
2.3 Мета і завдання спорту високих досягнень.....	20
2.4 Спортивна класифікація.....	23
2.5 Сучасний олімпійський рух.....	25
2.6 Міжнародні спортивні федерації.....	31
2.7 Регіональні і континентальні ігри – складова міжнародного спортивного руху.....	34
Контрольні питання.....	36
3 Студентський спорт – засіб загальної, прикладної і спортивної підготовки .....	37
3.1 Витоки зародження та розвитку студентського спорту... ..	37
3.2 Зародження і формування студентського спортивного руху в Україні.....	40
3.3 Всеукраїнські Універсиади – форма спортивно-виховної роботи зі студентством.....	44
3.4 Студентський спорт та його організаційні особливості... ..	45
Контрольні питання.....	47
4 Адаптивне фізичне виховання, адаптивна фізична культура і спорт.....	48
4.1 З історії адаптивного фізичного виховання і спорту.....	49
4.2 Адаптивна фізична культура і спорт студентів з обмеженими фізичними можливостями або відхиленнями у стані здоров'я.....	50
Контрольні питання.....	52
Висновки.....	53
Список літератури.....	54

## **ВСТУП**

За час соціально-економічної перебудови у країні створилася ситуація недооцінки державою і суспільством оздоровчої, виховної і соціальної значущості фізичної культури і спорту. Це призвело до тривожної ситуації з фізичним і духовним здоров'ям нації.

На сьогодні потрібно відновити розуміння, що фізична активність і спорт, особливо різних верств населення, – необхідна і важлива умова розвитку розуму і тіла, що фізична активність і заняття спортом покращують якість життя, знижують стресовий стан, підвищують працездатність організму, що фізична культура і спорт – запорука здоров'я нації і зміцнення національної безпеки держави.

Фізична культура і спорт повинні стати з кожним роком для більшої кількості населення стилем життя, одним з атрибутів високого соціального становища, улюбленою розвагою, формою проведення дозвілля, підтримки працездатності і збереження здоров'я [7].

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання засобів фізичної культури та спорту для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки й самопідготовки до майбутньої професійної діяльності [8].

Цей конспект лекції покликаний допомогти студентам визначитися у світі фізичної культури і спорту.

## **1 ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ У СВІТІ**

Історія розвитку фізкультурно-спортивного руху у світі характеризується зростанням і спадом інтересу до фізичної культури. Як змінювалися соціально-економічні умови життя суспільства, так змінювалася значущість і місце фізичної культури у життєдіяльності народу у будь-який історичний період культурного розвитку.

## 1.1 Міжнародний робітничий спортивний рух

Утворення робітничих спортивних об'єднань було викликано тим, що внаслідок високої суми членських внесків, а у ряді випадків і через юридичні положення статуту, робітники не мали змоги вступати до буржуазних спортивних клубів. Перші кроки від інстинктивної зацікавленості фізичною культурою до організованого робітничого спортивного руху були зроблені у Швейцарії у першій половині XIX сторіччя [2]. Пізніше кількість тих, хто займався фізичною культурою, серед трудівників збільшувався. Проте основи робітничого спортивного руху були закладені не на Європейському континенті, а у Сполучних Штатах Америки, де у 1848 році створювалися міжнародні та регіональні робітничі секції, об'єднання, федерації з видів спорту. Через деякий час естафету підхопили робітники Німеччини.

Бурхливе зростання робітничого спорту у багатьох країнах висунуло на перший план питання про необхідність створення організації, яка б координувала його розвиток у міжнародному масштабі. Напередодні Першої світової війни робітничий спортивний рух у країнах Західної Європи досяг свого апогею, що дало змогу у 1913 році сформувати першу міжнародну організацію робітників – соціалістичний спортивний інтернаціонал (CIS), яка пропагувала «теорію нейтралітету», тобто відмову від політичної боротьби робітників зі спортивних спілок. На жаль, у роки війни ця організація розпалася. Під впливом подій 1917 року почалася друга хвиля розвитку спортивних організацій. Особливо інтенсивно це відбувалося в Німеччині [6].

У 1920 році у м. Люцерна (Швейцарія) відбувся конгрес робітничих спортивних організацій, на якому були присутні представники Німеччини, Австрії, Франції, Угорщини, Бельгії, Фінляндії та ін. На конгресі був затверджений Міжнародний робітничий союз спорту і фізичного виховання, який одержав назву на честь міста проведення – Люцернський спортивний інтернаціонал (ЛСІ). Керівники ЛСІ проводили політику відмови від революційної боротьби у спорті, тому Люцернський спортивний інтернаціонал відмовився приймати до організації молодий радянський фізкультурний рух. З цим не погодилися

представники революційного спортивного руху і у липні 1921 року в Москві було скликано новий міжнародний конгрес робітничих спортивних організацій, у якому брали участь делегати Радянського Союзу, Угорщини, Італії, Німеччини, Франції, Чехословаччини та ін. На конгресі було засновано Міжнародний союз робітничо-селянських організацій фізичної культури – Червоний спортивний інтернаціонал (ЧСІ). ЧСІ, крім спортивно-технічних завдань, мав за мету поєднання занять спортом з політичною та ідейною просвітою робітничих мас, встановлення інтернаціональних зв'язків з робітничими спортивними організаціями всіх країн.

Отже, у світі утворилося два міжнародних робітничих спортивних інтернаціонали, які принципово відрізнялися за своїми політичними та ідеологічними платформами, цілями і завданнями.

У 1925 році ЛСІ організував першу робітничу спортивну Олімпіаду у Франкфурті-на-Майні (Німеччина). Радянські спортсмени не брали участі в ній, тому що їх не допустили. У 1929 році ЛСІ було перейменовано в Соціалістичний робітничий спортивний інтернаціонал (САСІ). І вже у 1931 році у Відні (Австрія) керівники САСІ організували другу спортивну Олімпіаду робітників-спортсменів.

Величезних втрат розвитку робітничого спорту у капіталістичних країнах завдав фашизм. З приходом фашизму ядро САСІ (німецькі та австрійські робітничі спортивні організації) було ліквідовано. У 1936 році в Празі відбувся конгрес ЧСІ, на якому була зроблена спроба об'єднання у справі розвитку робітничого спорту, але повної згоди з керівниками САСІ не вдалося досягти. У 1937 році в Антверпені (Бельгія) відбулася третя робітнича спортивна Олімпіада. У ній уже брала участь група радянських спортсменів. Ця Олімпіада стала останнім робітничим спортивним змаганням робітників-спортсменів перед Другою світовою війною. З початком Другої світової війни САСІ і ЧСІ припинили своє існування.

## 1.2 Розвиток фізкультурно-спортивного руху у західному і східному регіонах України наприкінці ХІХ і початку ХХ сторіччя

Як самостійна складова національно-культурного життя фізкультурно-спортивний рух в Україні виник наприкінці ХІХ сторіччя. Це був період, коли різні частини українських земель належали різним державам, що обумовило різноманітність національного культурного життя в окремих районах України.

*Східна Україна.* У ХІХ сторіччі українські землі сходу перебували під владою Російської імперії. У цей період була проведена військова реформа, яка передбачала відміну 25-річної служби і введення загальної військової повинності. А це висунуло потребу у належній фізичній підготовці юнаків. Встановлюється сприятлива обстановка для розвитку фізкультурно-спортивних організацій [10].

У 1861 році в Одесі було засновано перше руханкове товариство. Виникають гуртки аматорів спорту в Харкові, Юзівці (Донецьк). Перед Першою світовою війною у Києві нараховувалось чотири студентських спортивних гуртки.

Починають розвиватися окремі види спорту. Серед найпоширеніших видів спорту – футбол, який мав популярність у промислових районах (Одеса, Донеччина). Один з перших гуртків з'явився в Одесі у 1897 році. Розвивалися боротьба, велоспорт. По всьому східному регіону організовувалися гуртки любителів велоспорту. Перший гурток було засновано на Донеччині у 1900 році. У 1914 році було проведено велопробіг Маріуполь – Бердянськ – Мелітополь – Сімферополь – Севастополь. Активно розвивалася важка атлетика. Перший гурток було відкрито у Маріуполі у 1896 році.

Порівняно зі світовими тенденціями в Російській імперії із запізненням почали розвиватися спортивно-гімнастичні організації. В 1907 році у Києві була утворена перша сільська організація – гімнастично-воєнізована організація, яка мала назву «Сокіл». Також у Києві, Кам'янець-Подільському, Вінниці організовується спортивно-гімнастичне товариство «Січ». Але у 1911–1912 роках усі ці товариства було заборонено царським урядом у зв'язку з їх визвольними ідеями, які вони пропагували.

Період 1917–1922 років на сході характеризувався активною військово-фізичною підготовкою та поширенням січових товариств і скаутського руху [2].

**Західна Україна.** Своєрідно розвивався фізкультурно-спортивний рух у Західній Україні, яка була поділена між Австро-Угорською імперією, Польщею, Румунією. Якщо порівнювати із землями Східної України, то тут склалися більш сприятливі умови для розвитку фізкультурно-спортивного руху.

Кінець XIX і початок XX сторіччя в Західній Україні ознаменувалися піднесенням національно-культурного життя українців. Важливою складовою культурного, національного і політичного життя став спортивно-гімнастичний рух. Він включав сокільські, січові, пластові організації і спортивні товариства. Ці товариства, які розвивалися самостійно й об'єднувалися довкола української державності, склали потужний спортивно-гімнастичний рух та були стрижнем національно-виховного процесу [2]. Спортивно-гімнастичні організації і товариства в Західній Україні створювалися за національною ознакою (польські, румунські, українські та ін.). Наприклад, у Львові одночасно існували польський і український «Сокіл». У 1887 році В. Лавринський у Львові укладає перший статут українського руханкового товариства за чеським зразком, але тільки у 1894 році влада дозволила заснувати перше українське гімнастичне товариство «Сокіл». Потім у сільській місцевості створюються організації з пожежної справи і мандрівництва.

Львівський «Сокіл» за головуванням І. Боберського (1908–1914 роки) стає централлю під назвою «Сокіл-Батько», у лавах якого було чимало українських «соколів» з Галичини. У 1900 році, переважно на Гуцульщині, засновується руханково-пожежне товариство «Січ». Пізніше за їх зразком створюються «Січі» на Буковині, Закарпатті, у Львові. Також спортивні клуби організувала університетська молодь, яка у 1911 році у Львові заснувала спортивне товариство «Україна».

Під час визвольної боротьби 1917–1920 років в Україні попри воєнний стан, голод фізична культура не завмирала. На всіх землях України були створені напіввійськові, напівспортивні юнацькі загони, які мали велике значення у визвольній боротьбі українського народу [2]. На українських землях під Польщею



фізичне виховання молоді в школі, окрім руханки, містило в собі різні заняття на свіжому повітрі влітку і взимку, мандрі і таборування (організації «Пласт»). Після війни була відновлена діяльність деяких фізкультурно-спортивних організацій, а саме: «Сокіл» (1924), «Січ» (1924), «Луги» (1925) та ін. Організуються нові спортивні клуби, товариства, секції, Український студентський спортивний клуб (УССК). Засновуються туристично-краєзнавчі товариства «Плай», «Мета», «Стріла» та багато інших.

У 1925 році був створений Український спортивний союз (УСС), який об'єднав спортивну секцію «Сокіл-Батько» і спортивні клуби «Довбуш», «Мазепа» та ін. УСС на перший план ставив масовий спорт та ігри, легку атлетику, плавання, зимові види спорту, бокс та ін.

Спортивно-гімнастичний рух по всій Західній Україні розвивався на національному підґрунті. Спортивні товариства цього регіону були складовою частиною загальноукраїнського спортивного руху [2].

### **1.3 Розвиток фізкультурно-спортивного руху за часів радянської України та за часи незалежності**

У перші післяреволюційні роки (1917) не вистачало фахівців, не було спортивної бази, але спортивний ентузіазм сприяв поступу вперед.

У 1918 році було створено перший спортивний клуб «Спартак», який потім переріс у загальноукраїнську організацію. У 1923 році у м. Харків на реконструйованому майданчику заводу «Серп і молот» були проведені змагання першої Всеукраїнської спартакіади за участю спортсменів Київської, Донецької, Харківської, Волинської, Полтавської, Одеської, Подільської, Катеринославської (Дніпро) губерній та Криму. У 1924 році була проведена у м. Харків друга Всеукраїнська спартакіада, у якій брали участь 275 спортсменів з різних видів спорту (гімнастика, важка атлетика, легка атлетика, футбол, велоспорт). Перша зимова Всеукраїнська спартакіада відбулася у 1927 році у м. Харків з хокею, лижного і ковзанярського спорту.

У середині 20-х років були й помилки в організації фізкультурно-масової роботи. Стали з'являтися течії, представники яких непрофесійно хотіли обернути хід розвитку фізичної культури, а саме: наполягали відмовитися від попереднього досвіду; заборонити деякі види спорту (футбол, гімнастика та ін.), тому що вони не відповідають пролетарським поглядам. Їх гасла і заклики завдали великої шкоди фізкультурно-спортивному руху, але попри все в Україні продовжували активно розвиватися спортивні клуби й товариства («Динамо», «Локомотив», «Спартак», «Будівельник» та ін.).

У 1929 році було прийнято рішення реорганізувати місцеві ради фізичної культури у державні органи. Також у школах були введені нові програми з фізичної культури; для студентів фізичне виховання стало обов'язковою дисципліною; в інститутах створювалися кафедри фізичного виховання; на підприємствах замість гуртків було створено колективи фізичної культури. На початку 30-х років минулого сторіччя була вирішена проблема підготовки кадрів у сфері фізичної культури і спорту, а саме: відкрилися технікуми фізичної культури у Києві, Артемівську (Бахмут), Одесі, Дніпропетровську (Дніпро); у Харкові було утворено Державний інститут фізичної культури; був заснований Науково-дослідний інститут фізичної культури.

Із середини 20-х років дуже стрімко почала розвиватися професійно-прикладна фізична культура, військово-прикладна гімнастика з володінням зброєю, дихальними підготовчими та порядковими вправами. Значущість фізкультури було визначено у гаслах тих часів: «Без фізкультури ти не зможеш бути стійким та витривалим бійцем» та ін.

У 30-ті роки минулого сторіччя в Україні активно впроваджувався Всесоюзний комплекс ГПО (Готовий до праці та оборони) – комплекс фізичної культури, програмна і нормативна основа фізичного виховання у Радянському Союзі. Його запровадження мало за мету сприяння зміцненню здоров'я, всебічному фізичному розвитку громадян, їх підготовку до трудової діяльності і захисту вітчизни. Комплекс ГПО першого ступеня передбачав випробування з 15 видів фізичних вправ (біг 100 і 500 м, стрибки у довжину і у висоту, кидання гранати вагою 700 г на відстань, підтягування на перекладині, лазіння по канату,

піднімання патронного ящика вагою 32 кг із землі на плече з пересуванням на 50 м, плавання 100 м з урахуванням часу, велосипед, лижі 10 і 3 км) та теоретичних випробувань (військові знання (чоловіки), перша допомога (жінки), перша допомога під час нещасних випадків і раптових захворювань, основи фізкультурного самоконтролю, основи фізкультурного руху).

Комплекс ГПО постійно вдосконалювався, залучав до активних занять спортом широкі маси трудівників, учнівської і студентської молоді. У 1932 році було введено другий ступінь ГПО, який мав підвищений рівень складності (25 нормативів: 22 практичних і 3 теоретичних). Введення комплексу ГПО сприяло покращенню показників спортивно-масової роботи, рівня майстерності спортсменів. Комплекс «Готовий до праці та оборони» було покладено в основу програм з фізичного виховання у закладах освіти. Для підлітків (13 – 16 років) було введено ступінь БГПО («Будь готовий до праці та оборони»).

Наприкінці 30-х років минулого сторіччя курс фізичного виховання стає більш мілітаризованим, тому що відчувалося наближення Другої світової війни і Радянський Союз готувався до оборони держави. З початку Другої світової війни увагу українських фізкультурних організацій було спрямовано на надання допомоги фронту, проведення масової військово-фізичної підготовки населення (елементи рукопашного бою, плавання, лижний спорт, крос).

Після закінчення Другої світової війни (1945), яка завдала Україні колосальних людських та фінансових витрат, питання відновлення спортивно-масової роботи з перших же днів було під пильною увагою органів влади. Швидкими темпами йшло відновлення спортивної матеріально-технічної бази. До 1948 року у країні майже повністю було подолано наслідки війни: відбудовано більшість спортивних споруд, у школах будувалися спортивні зали для занять фізичними вправами. Для покращення кадрового потенціалу в країні почали створюватися нові ЗВО і технікуми фізкультурного профілю та реорганізовуватися ті, що існували раніше.

У післявоєнні роки активізувалася фізкультурна діяльність у сільській місцевості. В Україні у 1950 році було створено

добровільне спортивне товариство «Колгоспник» (пізніше «Колос»).

Наприкінці 50-х років ХХ сторіччя продовжувалося вдосконалення форм фізкультурного руху. Був здійснений перехід від галузевого до територіального принципу побудови добровільних спортивних товариств. В Україні товариство «Авангард» у 1957 році об'єднало 14 відомчих добровільних спортивних товариств («Торпедо», «Шахтар», «Хімік» та ін.).

Зміни торкнулися і системи фізичного виховання в освітній сфері. На початку 50-х років минулого сторіччя було впроваджено нову програму з фізичного виховання, згідно з якою для студентів перших-других курсів ЗВО дисципліна «Фізичне виховання» стала обов'язковою. Також суттєво покращилася робота з організації позашкільних занять з фізичної культури, зросла кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Помітні зрушення відбулися в спортивно-масовій роботі. У 1960 році в Україні нараховувалося 8027,7 тис. фізкультурників, зросла кількість спортсменів-розрядників. У другій половині ХХ сторіччя виникає міцний студентський спортивний рух.

У 60-70-х роках ХХ сторіччя змінювалася і розширювалася матеріальна база фізкультурного руху; продовжувалося будівництво великих спортивних споруд; відкривалися спеціальні фізкультурні навчальні заклади, спортивні школи та інтернати; розгорнулася науково-дослідна робота в галузі фізичного виховання і спорту. Усе це сприяло перетворенню фізкультурного руху у масове явище і росту майстерності спортсменів. З'являються нові форми організації масової фізичної роботи: заняття у групах загальної фізичної культури для осіб середнього і похилого віку; утворення груп здоров'я на стадіонах, підприємствах та ін.; впровадження масових форм роботи з дітьми з фізичної культури і спорту («Золота шайба», «Шкіряний м'яч», «Орлятко», «Старти надій» та ін.). Усе це дало поштовх розвитку масової фізичної культури та спорту серед дітей. Фізична культура активно впроваджувалася на підприємствах, ставала невід'ємною частиною заходів з підвищення продуктивності праці, профілактики захворювань, створення умов для активного відпочинку робітників і службовців.

Протягом 1970–1980 років владою була розгорнута програма розвитку фізкультурного руху в нових умовах, пріоритетним завданням якої стало залучення якомога більшої кількості населення до активних занять спортом. За період 1965-1989 років кількість колективів фізкультури та осіб, які постійно займаються фізичною культурою і спортом, в Україні значно збільшилася.

Негативними рисами розвитку фізичної культури за радянські часи були: її ідеологічна спрямованість; під час розробки загальнодержавних вказівок не враховувалися національно-культурні особливості і традиції як українського, так і інших народів СРСР; тривалий час поза увагою державних органів залишалися проблеми спортсменів з обмеженими можливостями та адаптивної фізичної культури [2].

З отриманням незалежності в Україні (1991) почався новий етап розвитку фізичної культури і спорту. Він зумовлений глибокою економічною кризою і пов'язаний з переходом на нові форми економічного господарювання. Складна економічна ситуація призвела до кризових явищ у національній системі фізкультурного руху. Скорочення фінансування спортивної сфери спричинило зменшення витрат на утримання спортивних споруд (згодом деякі було ліквідовано або занепали чи використовувалися не за призначенням). Значне зниження рівня життя населення, спортсменів країни призвело до знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту. Як наслідок, зменшилася кількість охочих займатися спортом, скоротилася кількість спортивних заходів, спостерігався занепад розвитку спорту високих досягнень. Згорання спортивної роботи негативно вплинуло на здоров'я трудового населення, дітей, підлітків. Протягом 1993–1998 років збільшилася кількість учнівської і студентської молоді, яка віднесена до спеціальних медичних груп, кожний четвертий юнак призовного віку за станом здоров'я визнавався непридатним до служби у лавах Збройних сил України (ЗСУ). Активізуються антисоціальні прояви, значно зросла частота серцево-судинних, психічних та інших захворювань серед дорослого населення. Зазначені проблеми розвитку галузі та зумовлені ними соціальні наслідки не знайшли адекватного відображення у суспільній свідомості як проблеми загальногострої потреби у зміні програмних підходів,

які б визначили пріоритетні напрямки розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, забезпечували б ефективне функціонування галузі у нових умовах.

Задля покращення ситуації у розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні після отримання незалежності вживаються такі заходи: розробляється та удосконалюється нормативно-відомча база; запроваджується програма облаштування сучасних спортивних майданчиків; здійснюється методичний та організаційний супровід фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання та навчання, у рекреаційних зонах; разом з міністерствами, фізкультурно-спортивними товариствами «Спартак», «Україна», профспілковими організаціями проводиться робота з розширення спортивної інфраструктури на підприємствах, в установах; створюються умови для розвитку фізичної культури і спорту серед сільського населення; разом з відповідними міністерствами здійснюється робота з удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців, працівників правоохоронних органів; щорічно організовуються галузеві спартакіади; щорічно проводиться оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Протягом останніх десятиліть у державі зроблено вагомі кроки у напрямку становлення та розвитку національної системи фізичного виховання. У державі вживаються заходи щодо покращення ситуації з підвищення рівня і якості фізичного виховання населення. У країні спостерігаються позитивні приклади адаптування сфери фізичної культури і спорту до ринкових умов та підвищення ролі громадськості. Стала характерною поява громадських спортивних організацій, що здійснюють свою роботу за принципом самоокупності. Покращилося матеріально-технічне, науково-методичне та методичне забезпечення галузі фізичної культури і спорту. Дедалі більше уваги приділяється проблемам спорту та фізкультурної діяльності для людей з обмеженими можливостями.

Проте, незважаючи на позитивні зміни, у системі фізичної культури і спорту все ж є недоліки. На жаль, в Україні сьогодні не налагоджено популяризацію ідеї здорового способу життя. Рівень охоплення населення фізкультурно-оздоровчою та спортивною

діяльністю у декілька разів нижчий порівняно з європейськими країнами. Українське населення не розглядає фізичну культуру і спорт як дієвий засіб оздоровлення нації, організації дозвілля молоді та інших суспільних груп. Сьогодні ще існують деякі труднощі у діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл, у пристосуванні системи спорту високих досягнень до вітчизняних соціально-економічних процесів та світових тенденцій. Усвідомлюючи суттєве відставання вітчизняної спортивної індустрії від попиту споживачів послуг у сфері фізичної культури і спорту, невідповідність матеріально-технічної і спортивної бази сучасним міжнародним стандартам і потребам спорту високих досягнень, держава все ж таки здійснює низку заходів щодо поліпшення ситуації у цьому напрямку [2].

### **Контрольні питання**

- 1 Що є метою фізичного виховання студентів?
- 2 Чим було викликане утворення міжнародного спортивного руху?
- 3 Дайте характеристику першій міжнародній спортивній організації.
- 4 Чим відрізнялися дві міжнародні робітничі спортивні рухи між собою?
- 5 Дайте характеристику становлення і розвитку спортивного руху в Західній Україні наприкінці XIX і початку XX сторіччя.
- 6 Дайте характеристику становлення і розвитку спортивного руху в Східній Україні наприкінці XIX і початку XX сторіччя.
- 7 Дайте характеристику становлення і розвитку спортивного руху за часів радянської України.
- 8 Назвіть негативні риси розвитку фізичної культури за часів радянської України.
- 9 Назвіть характерні риси розвитку спортивного руху в Україні за часів незалежності.
- 10 Які зміни відбулися у системі фізичного виховання в освітній сфері на початку 50-х років минулого сторіччя?

## 2 МАСОВИЙ СПОРТ ТА СПОРТ ВИСОКИХ ДОСЯГНЕНЬ

*Спорт* (від англійського «*sport*» скорочення від початкового старофранцузького «*aesport*» – *гра, розваги*) уявляє собою специфічний вид фізичної й інтелектуальної активності, яка здійснюється з метою змагання, а також цілеспрямованої підготовки до них шляхом розминки, тренування у поєднанні з відпочинком, прагненням поступового покращення фізичного здоров'я, підвищення рівня інтелекту, отримання морального задоволення, прагнення до досконалості, покращення особистих, групових і абсолютних рекордів, покращення особистих фізичних можливостей і навичок.

Отже, спорт не можна відносити тільки до змагальної діяльності. Він має глибший сенс. Це обумовлено соціальною суттю і призначенням спорту у суспільстві.

### 2.1 Визначення поняття «спорт»

Спорт – складова частина фізичної культури. Це змагальна діяльність та підготовка до неї. У ньому яскраво проявляється прагнення до перемоги, досягнення високих результатів, мобілізація фізичних психічних і моральних якостей людини. Спорт, у широкому розумінні цього слова, являє собою безпосередньо підготовку спортсменів, систему змагань, а також специфічні відносини у цій діяльності [9].

Спорт від фізичної культури відрізняється тим, що він має обов'язковий змагальний компонент. І фізкультурник, і спортсмен можуть використовувати у своїх заняттях і тренуваннях ті самі фізичні вправи (біг, ходьба та ін.), але водночас спортсмен завжди порівнює свої досягнення у фізичному удосконаленні з успіхами інших спортсменів у змаганнях. Заняття фізкультурника спрямовані лише на особисте удосконалення без порівняння з досягненнями у цій сфері з тими, хто займається. Наприклад, ми не можемо назвати спортсменом людину, яка бадьоро пересувається по доріжках скверу «джогінгом» (суміш швидкої ходьби і повільного бігу). Ця людина – фізкультурник, який



використовує ходьбу і біг для підтримки свого здоров'я і працездатності.

Невід'ємними особливостями спорту є яскраво виражена змагальна діяльність, прагнення до перемоги і досягнення високих результатів, які потребують підвищеної мобілізації фізичних, психічних і соціальних якостей людини, що удосконалюються у процесі раціонального тренування й участі у змаганнях [9].

Ці міркування хоча й допомагають зрозуміти тлумачення поняття «спорт», але не розкривають всю багатогранність такого суспільного явища, яким є сучасний спорт. Він виражається у багатьох іпостасях: як засіб оздоровлення, і як засіб психофізичного удосконалення, і як дієвий спосіб відпочинку і відновлення працездатності, і як видовище, і як професійна праця.

Спорт у всьому світі розвивається за декількома напрямками: масовий (загальнодоступний) спорт, студентський спорт і спорт високих досягнень (рисунок 1).

## **2.2 Мета і завдання масового спорту**

Історичний розвиток спорту як багатогранного суспільного явища, його соціальна значущість та практична цінність вимагають бачити в ньому сукупність найбільш дієвих засобів і методів фізичного виховання, одну з основних форм підготовки людини до трудової й інших суспільно необхідних видів діяльності. Поряд з цим – одне з найважливіших засобів етичного й естетичного виховання, задоволення духовних запитів суспільства, зміцнення і розширення інтернаціональних зв'язків, які сприяють співробітництву і дружбі між народами.

Сучасний спорт поділяється на масовий спорт і спорт високих досягнень. Ці поняття відображають різний рівень і багатогранність спортивної діяльності, у якій беруть участь спортсмени-аматори і спортсмени-професіонали різної кваліфікації. Саме багатогранність сучасного спорту змусила впровадити ці додаткові поняття, які розкривають сутність його окремих напрямків, їх принципову відмінність.

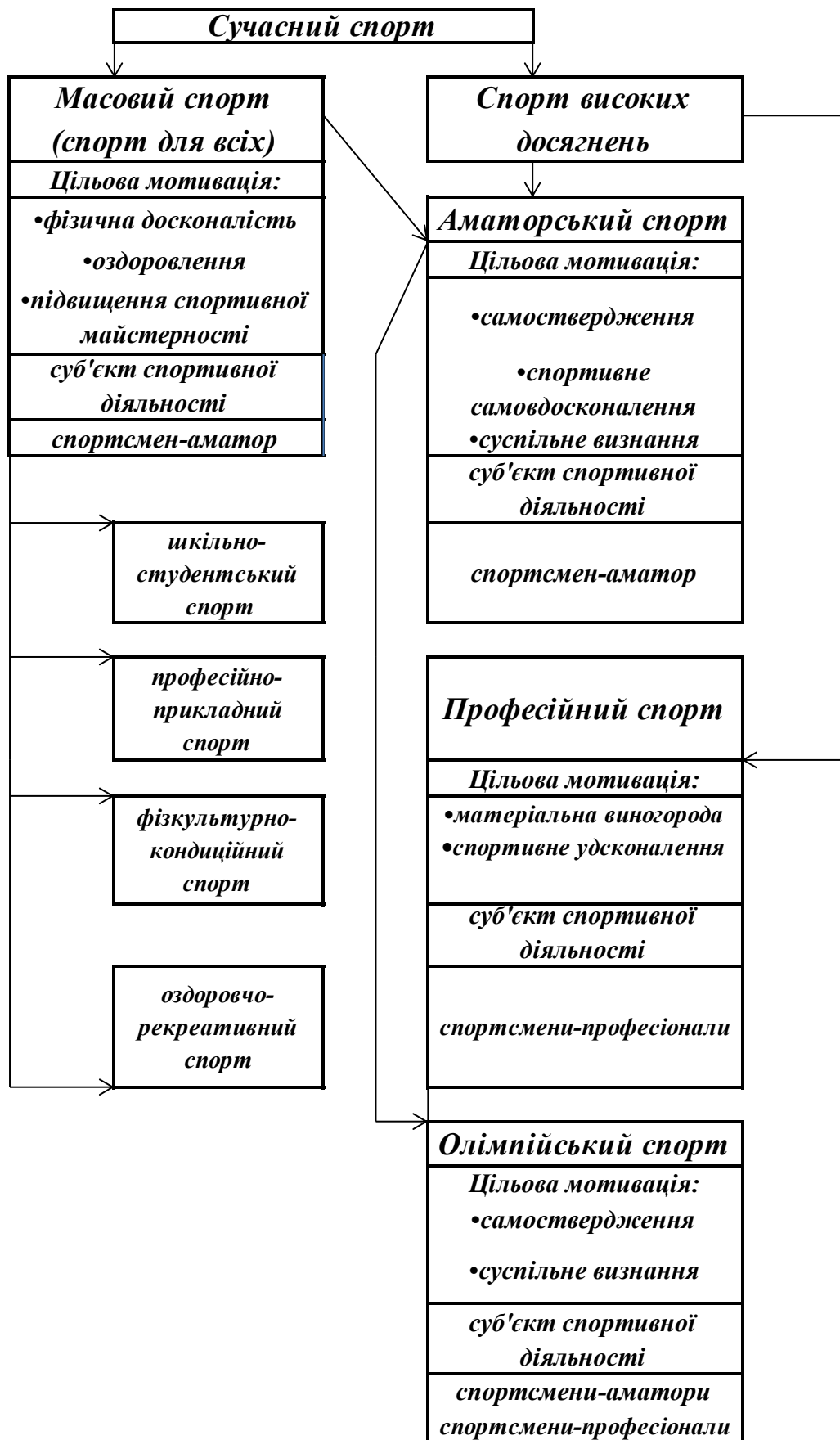


Рисунок 1 – Приблизна модель структури сучасного спорту

*Масовий спорт* (загальнодоступний) орієнтований на досягнення базової фізичної підготовленості і спортивних результатів масового рівня [4].

Масовий спорт дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я та подовжувати творче довголіття, а це означає – протистояти небажаним впливам на організм людини сучасного виробництва та умов повсякденного життя. Масовий спорт складається зі студентського, професійно-прикладного, фізкультурно-кондиційного та оздоровчо-рекреативного спорту.

*Мета* занять різними видами масового спорту – зміцнити здоров'я, покращити фізичний розвиток та підготовленість, активно відпочити. Це пов'язано з вирішенням деяких завдань, а саме: підвищити функціональні можливості окремих систем організму, відкоригувати фізичний розвиток і будову тіла, підвищити загальну і професійну працездатність, оволодіти життєво необхідними уміннями і навичками, з користю провести дозвілля, досягти фізичної досконалості [8].

Завдання масового спорту багато в чому повторюють задачі фізичного виховання у ЗВО, але вони реалізуються завдяки спортивній спрямованості регулярних занять і тренувань. Спорт тим і відрізняється від фізичної культури, що в ньому є обов'язкова змагальна складова.

До елементів масового спорту залучається значна частина молоді ще у шкільні роки, а у деяких видах спорту навіть у дошкільному віці. Саме масовий спорт поширений у студентських колективах. В Українському державному університеті залізничного транспорту, наприклад, програма з дисципліни «Фізичне виховання» передбачає можливість практично кожному студенту залучитися до масового спорту. І це можна зробити як у навчальний, так і у позанавчальний час. Причому вид спорту або систему фізичних вправ обирає сам студент. Як правило, заняття окремими системами фізичних вправ або видами спорту мають масовий характер, в основі якого лежить доступність, вікова адекватність, що означає – спорт для всіх. Його мета і завдання тісно пов'язані з активними видами відпочинку, рекреацією, підвищенням працездатності, збереженням здоров'я, удосконаленням людини. Якщо фізичне

виховання створює початкову базу для різноманітного розвитку фізичних здібностей та рухових навичок, то масовий спорт сприяє розкриттю цих можливостей і дає змогу відчувати радість від подолання труднощів, від володіння власним тілом, від розкриття власних можливостей.

Специфіка різних видів спорту накладає суттєвий відбиток на ступінь формування різних якостей, які необхідні не тільки у спорті, але й у професійній діяльності. Наприклад, командні спортивні ігри привчають людину співвідносити свої дії з діями колег по команді, сприяють формуванню таких прикладних рис, властивостей особистості, як колективізм, комунікативність, усвідомлена дисципліна та ін.

Спорт для всіх має важливе значення у вирішенні проблем доцільної рухової активності людини, яка є невід'ємною складовою здорового способу життя та режиму дня [8].

### **2.3 Мета і завдання спорту високих досягнень**

Поряд з масовим спортом є спорт високих досягнень, іншими словами, великий спорт. Сучасному спорту високих досягнень притаманні багато функцій, а саме: психофізичне удосконалення, видовищність професійна праця та ін.

Мета спорту високих досягнень відрізняється від мети спорту для всіх. Великий спорт передбачає систематичні, цілеспрямовані тренування, обов'язкову участь у змаганнях, під час якої вирішуються завдання досягнення максимальних результатів, які, звичайно, перевищують попередні досягнення, або перемоги на рейтингових змаганнях (чемпіонати, кубки області, країни, світові та європейські змагання). Будь-яке досягнення спортсмена має не тільки особисте значення, але й стає загальнонаціональним надбанням, тому що перемоги і рекорди на міжнародних змаганнях зміцнюють авторитет держави на світовій арені. Тому не дивно, що міжнародні змагання збирають величезну кількість вболівальників біля екранів телевізорів та на трибунах.

Сьогодні великий спорт це єдина модель діяльності, під час якої у спортсменів функціонують усі системи організму у зоні абсолютних фізіологічних і психічних меж здорової людини. І

саме це дає змогу дослідити та розкрити таємницю максимальних людських можливостей, що сприяє визначенню шляхів раціонального розвитку і використання людських природних можливостей, які вже є у людини, у професійній діяльності – для підвищення загальної працездатності [2].

Спорт високих досягнень характеризується постійним установленням нових рекордів, покращенням спортивних результатів. Відомо, що спортивний успіх – це талант, помножений на працю. Великий спорт не може бути без сучасних досягнень суспільства, які використовуються у науці і техніці, без сучасних технологій, медицини, фармакології, біомеханіки та ін.

У спорті високих досягнень для виконання мети, яка була визначена, розробляються поетапні плани багаторічної підготовки спортсменів та відповідні завдання. На кожному етапі підготовки ці завдання визначають необхідний рівень досягнення функціональних можливостей спортсменів, засвоєння ними техніки і тактики в обраному виді спорту. Все це реалізовується у спортивному результаті. Спортивне досягнення є головним критерієм, яким оцінюється і регламентується спортивна діяльність у великому спорті. У цьому основна специфіка спорту високих досягнень. У той же час великий спорт ніби виростає із загальнодоступного спорту. Він пов'язаний з визначеною спадкоємністю щодо засобів і методів підготовки, стимулює масовий спортивний рух, водночас створюючи орієнтири досягнень.

У теперішній час у сучасному спорті високих досягнень розрізняють аматорський спорт, професійний спорт і професійно-комерційний спорт, який має свої напрямки, а саме: видовищно-комерційний спорт та комерційний спорт досягнень (рисунки 2).

Спорт супердосягнень (аматорський спорт) у теперішній час усе більше набуває ознак професійного спорту у тій його частині, яка стосується вимог навантаження, організації тренувально-змагальної діяльності. Представники аматорського спорту високих досягнень, як правило, є студентами, учнями, військовослужбовцями, що дає їм право називати себе аматорами (хоча їх гонорари зараз дуже часто у межах гонорарів професіоналів).

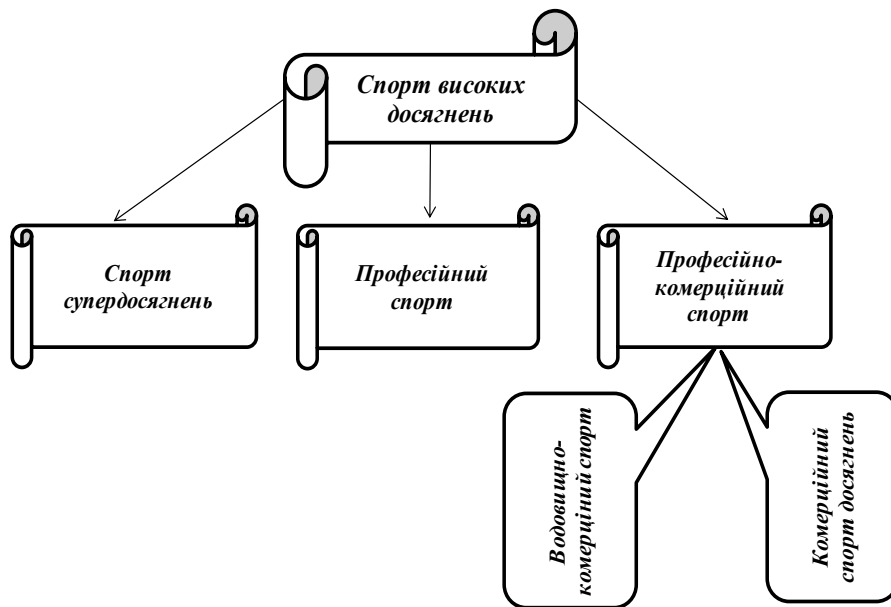


Рисунок 2 – Структура соціальної практики спорту високих досягнень

Спортсмени-аматори майже завжди будують свою підготовку для участі на головних змаганнях (чемпіонати світу, Європи, України, а також Олімпійські ігри). Успішний виступ на змаганнях такого рівня дає змогу їм підняти рейтинг, а у подальшому, коли стануть професіоналами, досягти більш високих гонорарів.

Основна відмінність професійно-комерційного спорту від так званого аматорського спорту супердосягнень полягає в тому, що він розвивається як за законами бізнесу, так і за законами спорту тією мірою, у якій їх можна втілити у підготовку спортсменів-професіоналів. На систему змагань спортсменів-професіоналів впливають визначені цільові настанови, які полягають в успішному виступі у довгій серії стартів, які йдуть один за одним, що пов'язано з матеріальною винагородою за кожен старт відповідно до «ціни спортсмена» на «спортивному ринку».

Спортсменів-професіоналів можна поділити на три умовні групи. До першої групи слід віднести спортсменів, які прагнуть успішно виступити як на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, так і в серії кубкових і комерційних стартів. До другої групи слід віднести спортсменів, які мають високі результати, але не мають надії на успішну участь у надвеликих змаганнях. Головне їх завдання – успішний виступ у різних кубкових, комерційних

змаганнях та стартах на запрошення. До *третьої групи* слід віднести спортсменів-ветеранів. Ці спортсмени, підтримуючи середній рівень фізичної підготовленості та дуже високий технічний рівень, що супроводжується високим артистизмом, демонструють спортивну майстерність заради глядачів та заробітків (фігурне катання на ковзанах, єдиноборства та ін.).

Протилежне положення у спортивному русі між масовим спортом і спортом високих досягнень посідають спортсмени, що займаються у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів, секцій. Сучасна система спортивних шкіл, клубів працює як на спорт високих досягнень, так і на загальнодоступний спорт.

Слід ще сказати про суспільну цінність великого спорту, яка зазвичай залишається в тіні. Сьогодні спорт високих досягнень поки єдина модель, яка дає змогу на основі визначених індивідуальних особливостей людини досягати максимальних результатів. Цим спорт озброює масову практику фізичного виховання найбільш ефективними засобами і методами фізичного удосконалення. Рекорди у міжнародних, національних та інших змаганнях створюють моральний стимул для розвитку масового спорту і занять фізичною культурою. Коли українські спортсмени стоять на п'єдесталі великих змагань, коли піднімають наш прапор та звучить наш гімн, ми відчуваємо гордість за свою державу.

## **2.4 Спортивна класифікація**

Структура спортивної класифікації передбачає присвоєння розрядів і спортивних звань (від наднизьких до найвищих).

Єдина спортивна класифікація України (ЄСКУ) – нормативний документ, що визначає порядок присвоєння спортивних звань і підтвердження спортивних розрядів в Україні. Також цей документ визначає норми, виконання яких необхідне для присвоєння звання і розрядів для всіх офіційно визнаних видів спорту. Вимоги встановлюються індивідуально для кожного виду спорту з урахуванням його специфіки.

Система спортивних звань і розрядів є єдиною для всіх видів спорту, а саме:

*спортивні звання:*

- заслужений Майстер спорту України (ЗМСУ);
- майстер спорту України міжнародного класу (МСУМК), гросмейстер (шахи);
- майстер спорту України (МСУ);

*спортивні розряди, затверджені Міністерством молоді і спорту України:*

- кандидат у майстри спорту України (КМСУ);
- 1-й спортивний розряд;
- 2-й спортивний розряд;
- 3-й спортивний розряд;
- 1-й юнацький розряд;
- 2-й юнацький розряд;
- 3-й юнацький розряд.

Юнацькі розряди присвоюються тільки у тих видах спорту, де вік об'єктивно надає перевагу над суперником незалежно від рівня його підготовки (визначальні чинники: фізична сила, швидкість рухів, витривалість, швидкість реакції). У тих видах спорту, де вік не має визначальної ролі (наприклад в інтелектуальних іграх), юнацькі розряди не надаються. Починаючи з юнацького віку, спортсмени рухаються «степ-бай-степ» (рисунок 3).

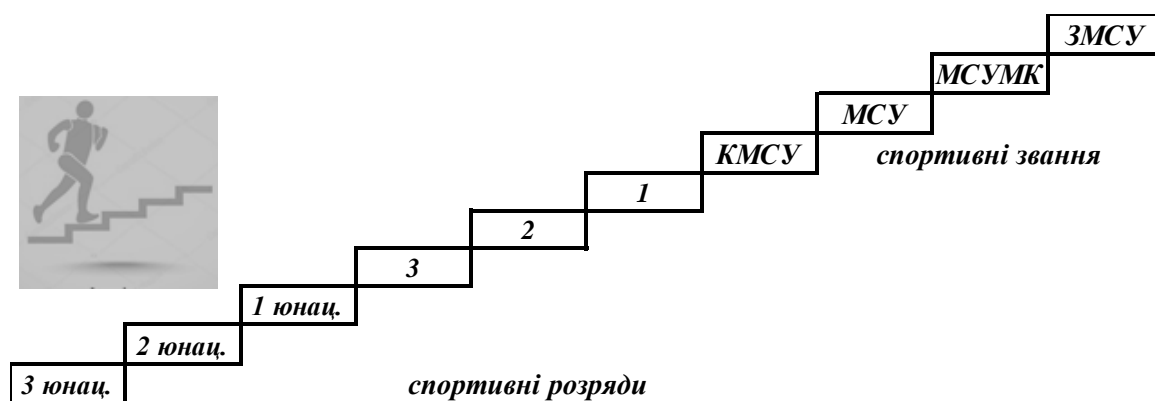


Рисунок 3 – Система спортивних розрядів і звань

Розряди і звання присвоюються відповідно до результатів, яких спортсмени досягають на змаганнях відповідно до рівня або виконання встановлених нормативів. Детально про те, яких результатів потрібно досягти на змаганнях, щоб отримати розряд або звання, розписано у кваліфікаційних нормах та вимогах



ЄСКУ з олімпійських видів спорту та у кваліфікаційних нормах та вимогах ЄСКУ з неолімпійських видів спорту.

Найвище спортивне звання «Заслужений майстер спорту України» присвоюється спортсменам вищої категорії – громадянам України та спортсменам-іноземцям, особам без громадянства, що перебувають в Україні на законних підставах, за умови виконання ними вимог, що відповідають додаткам до «Положення про Єдину спортивну класифікацію України». Якщо коротко, то необхідно посісти найвищі місця на міжнародних змаганнях.

Спортивне звання «Заслужений тренер України» присвоюється тренерам за підготовку спортсменів вищої категорії. Спортивні звання присвоюються наказом Міністерства молоді і спорту України і надаються пожиттєво на відміну від спортивних розрядів, які потрібно підтверджувати.

Визначимо, що система спортивних розрядів і звань, окрім України, діє лише в інших країнах колишнього Радянського Союзу. У Західній Європі і США успіхи спортсменів відзначають за іншою шкалою. Наприклад, деякі західноєвропейські країни оцінюють спортсмена за рівнем змагань, на яких він виступає (районні, регіональні, національні, міжнародні), але звання не присвоюються. У США рівень спортсмена визначається приналежністю спортсмена до ліги чи до команди певного статусу (команда коледжу, університетська, штату, національна).

Поки в нашій країні є спортивна класифікація, кожен український малюк мріє стати чемпіоном і заслуженим майстром спорту.

## **2.5 Сучасний олімпійський рух**

Засновником сучасного олімпійського руху вважається знаменитий французький просвітитель барон П'єр де Кубертен (1863–1937), який відродив Олімпійські ігри і повернув олімпійський рух у бік громадського життя світового співтовариства. Відродження сучасних Олімпійських ігор пов'язане з розвитком міжнародного спортивного руху, з появою міжнародних спортивних організацій з різних видів спорту у другій половині XIX сторіччя.

Ініціативу П. Кубертена на погоджувальному конгресі у Парижі (1894 ) підтримали представники 12 країн. Був створений керівний орган олімпійського руху – Міжнародний олімпійський комітет (МОК) та затверджені правила і положення МОК (Олімпійська хартія). Згодом Олімпійська хартія стала основою статутних документів у МОК. Міжнародний олімпійський комітет володіє правами на олімпійську символіку, прапор, девіз, гімн і самі Олімпійські ігри. Олімпійська емблема: п'ять переплетених кілець (блакитне, жовте, чорне, зелене червоне), що символізують союз п'яти континентів та всесвітній характер Олімпійських ігор (рисунок 4).

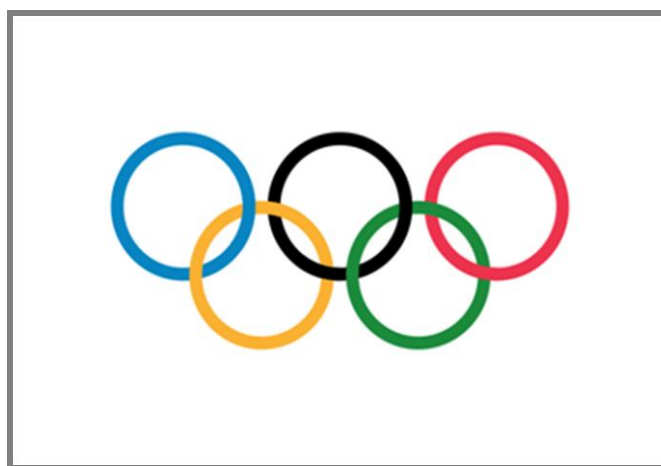


Рисунок 4 – Емблема Олімпійських ігор

Основний обов'язок МОК – керувати організацією літніх та зимових Олімпійських ігор. Олімпійський рух об'єднує всіх тих, хто визнає повноваження МОК, а саме:

- міжнародні федерації з видів спорту, що включені до програми Олімпійських ігор;
- національні олімпійські комітети (НОК);
- організаційні комітети Олімпійських ігор;
- спортсмени, судді й арбітри, асоціації і клуби, організації та установи, які визнані МОК.

*Олімпізм* – це стан розуму, що оснований на рівності видів спорту, які є інтернаціональними і демократичними. Мета Олімпійських ігор – робити внесок у побудову кращого світу шляхом виховання молоді через заняття спортом без будь-якої дискримінації, у дусі дружби, солідарності та чесної боротьби.

У статуті МОК записано, що Олімпіаду можна не проводити, але ні в якому разі не можна змінювати її номер по черзі, термін і місце її проведення. За увесь час (1896–2021 роки) чотири рази ігри не відбулися: 1916, 1940, 1944 – через Першу і Другу світові війни і 2020 – через пандемію COVID-19.

Перші сучасні Олімпійські ігри відбулися у 1896 році у м. Афіни (Греція). У змаганнях брали участь 311 спортсменів з 13 країн (Греція, Данія, Австралія, США, Болгарія, Великобританія, Австро-Угорщина, Франція, Швейцарія, Німеччина, Чилі, Швеція). Програма змагань складалася з 9 видів спорту (боротьба класична, велоспорт, гімнастика, легка атлетика, плавання, кульова стрільба, теніс, важка атлетика, фехтування). Першим олімпійським чемпіоном сучасності став американський спортсмен Джеймс Коноллі (золота медаль у потрійному стрибку) [10]. Уже на змаганнях першої Олімпіади організатори і Міжнародний олімпійський комітет зіткнулися з проблемою аматорства, яка їх буде супроводжувати до 1980 року.

Від ігор до ігор збільшувалася кількість країн, кількість учасників, видів спорту, які входять до програми змагань. Це говорить про те, що Олімпійські ігри, ідеї олімпізму стають на земній кулі все більш популярними. Світовий спорт, світова культура вже не розуміють себе без Олімпіад.

За свою історію олімпійський спорт пройшов складний шлях розвитку. Розглянемо розвиток олімпійського руху на конкретних етапах.

*Перший період* становлення сучасних Олімпійських ігор (1896–1912) характеризується порівняно невеликою популярністю міжнародного олімпійського руху та Олімпійських ігор. Цей період розвитку олімпійського руху сучасності в цілому мав величезне значення у розвитку міжнародного спорту і спорту в різних країнах світу, підвищенні авторитету спорту як однієї з важливих сфер суспільної діяльності, розвитку масового спорту і фізичного виховання населення. Під впливом олімпійського руху створювалися різні міжнародні об'єднання і національні організації, метою яких був розвиток спорту. У ці ж роки для олімпійських видів спорту було розроблено міжнародні правила змагань, введено реєстрацію світових рекордів та спортивних досягнень. Проведення Олімпіад, міжнародних і національних

змагань стимулювали розвиток матеріальної бази спорту в різних країнах світу. Олімпійський спорт сучасності вже у роки першого періоду свого становлення перетворився в арену співробітництва спортсменів, спеціалістів і арбітрів спорту різних країн.

*Другий період* олімпійського руху охоплює роки між Першою і Другою світовими війнами та першими трьома роками після війни (1920–1948). Політичні, економічні і моральні потрясіння, що пережив світ у цей період, відбилися на олімпійському спорті. У 1925 році П. Кубертен подав у відставку.

При всіх складностях політичної ситуації тих років у світі та її негативному впливі на спорт, все ж цей період був інтенсивним з погляду удосконалення самого міжнародного олімпійського руху (його структури, організаційно-правових основ, відносин з державами, між МОК, НОК і федераціями). Завдяки діяльності МОК була впорядкована програма Олімпіад, система нагороджень переможців. На Олімпійських іграх у 1920 році вперше пролунала клятва спортсменів. У цей період були спроби розчленувати Олімпійські ігри на самостійні напрямки за регіональними, статевими ознаками чи за профналежністю.

Серйозно оцінивши політичну ситуацію, що склалася після Другої світової війни, МОК почав робити активні кроки із залучення Радянського Союзу до міжнародного олімпійського руху. Другий період розвитку олімпійського руху при всіх його складностях і протиріччях продемонстрував зростаючий авторитет міжнародного олімпійського руху, зацікавленість у його розвитку і використанні його результатів у різних країнах світу.

*Третій період* розвитку олімпійського руху охоплює 40 років (1952–1988 роки), для якого характерні як постійно діючі загальні тенденції, так і досить різкі переходи від одного стану олімпійського руху до іншого. Основні проблеми і протиріччя характерні для політичного життя світового співтовариства.

Після виходу на олімпійську арену Радянського Союзу та інших соціалістичних країн відразу гостро постало питання про те, чи зможе олімпійський спорт стати ареною мирного співробітництва протилежних політичних систем, чи буде МОК здатним демонструвати свою діяльність щодо залучення до свого складу й організації співробітництва представників капіталістичних і соціалістичних держав. Негативний вплив

політичних конфліктів на світовий олімпійський рух змусив МОК і міжнародні спортивні федерації на нараді у Лозанні (Швейцарія) з питання «Спорт і політика» ухвалити рішення: «МОК і міжнародні федерації рішуче виступають проти будь-якого втручання у спорт за політичними, расовими і релігійними мотивами і, особливо, проти такого втручання, що перешкоджає вільному обміну спортсменів і офіційних осіб. Регіональні ігри, регіональні і світові першості повинні доручатися тільки тим країнам, відповідальні влади яких дають зобов'язання на вільний в'їзд спортсменів і офіційних осіб, і організаційні комітети яких зобов'язуються направити запрошення усім, хто має право на участь у змаганнях».

Складною проблемою політичного характеру, з якою постійно зіштовхувався олімпійський спорт на третьому етапі свого розвитку, були бойкоти Олімпійських ігор для досягнення політичних цілей. Варто зазначити, що МОК в жодному випадку бойкоту Олімпійських ігор не дозволив змінити своє рішення і домагався проведення змагань у затверджених містах. Це демонструвало безперспективність використання такого роду акцій для зміни позиції МОК.

Найважливішою тенденцією розвитку олімпійського руху у третьому періоді розвитку стало поширення олімпійського спорту у країнах Африки, Латинської Америки, Азії. Ріст популярності олімпійського спорту, прискорення процесу залучення до нього все більшої кількості країн безсумнівно є позитивними явищами у всіх відносинах, як у політичних, так і спортивних. Регулярна допомога країнам «третього світу», а особливо Африці, у розвитку олімпійського спорту почалася у 1961 році, коли МОК створив спеціальний фонд з метою надання організаційного, технічного, матеріального сприяння розвитку олімпійського руху [10]. Постійно розширювалася програма Олімпійських ігор, чому сприяла поява нових міжнародних спортивних федерацій і нових видів спорту. Міжнародні спортивні федерації з олімпійських видів спорту почали відігравати більш активну роль не тільки у проведенні Олімпійських ігор, але й у діяльності міжнародної олімпійської системи. Сеульська (1988) і Барселонська (1992) Олімпіади підняли авторитет олімпійського спорту як найважливішого чинника внутрішньої і зовнішньої політики

держав, що згладжує внутрішні політичні протиріччя, піднімає авторитет країни у міжнародному співтоваристві, розширює міжнародне співробітництво, а також приносить економічні вигоди. Також у третьому періоді розвитку олімпійського спорту здійснилися зміни у програмах Олімпійських змагань, системі підготовки спортсменів-олімпійців, її науковому, методичному і медичному забезпечення, розвитку матеріальної бази і суддівства, що призвело до інтенсивного підвищення майстерності спортсменів, спортивних досягнень, конкуренції на олімпійській арені.

Сучасний олімпійський спорт переконливо показав, що кропітка робота у пошуках взаємних інтересів і компромісів здатна привести до взаєморозуміння і плідного співробітництва без застосування методів силового тиску.

Після закінчення ери «холодної війни» світ визнав пріоритети загальнолюдських цінностей, змінилися політичні режими в країнах Східної Європи та інше – всі ці події вплинули на розвиток олімпійського руху у *четвертому періоді* (1992 по теперішній час).

Останнім часом збільшилася кількість країн, що включилися до боротьби за олімпійські нагороди. Насамперед це країни, які розташовувалися на території колишнього Радянського Союзу (Україна, Білорусь, Казахстан та ін.). У цих країнах збереглися цінні спортивні традиції, тренери, що надало спортсменам цих країн посідати гідні місця серед країн-учасниць Олімпіад. Слід зауважити, що трансформація олімпійських цінностей і олімпійського руху, які були закладені П. Кубертенем, для сучасного олімпійського спорту є серйозною проблемою, тому перед МОК стоїть завдання зміцнення ідеалів олімпізму в умовах сучасного життя. Безсумнівно, в найближчі роки не знизиться гострота проблеми взаємин у системі олімпійського спорту між розвинутими країнами, які мають потужний економічний і спортивний потенціал, і слаборозвинутими країнами, які не можуть приділяти спорту належної уваги; боротьба із застосуванням допінгу поки не привела до радикальних змін у цій справі.

Але водночас, ураховуючи всі складності і протиріччя сучасного етапу розвитку олімпійського спорту, міжнародний

олімпійський рух увійшов у четвертий етап розвитку винятково авторитетним і досить монолітним, з чітким визначенням проблем і протиріч, перспективи подальшого удосконалення. Все це дає змогу з оптимізмом дивитися у майбутнє міжнародного олімпійського руху.

## **2.6 Міжнародні спортивні федерації**

Під час зародження міжнародного спортивного руху (середина XIX початок XX сторіччя) на базі окремих національних спортивних організацій і союзів почали утворюватися спортивні об'єднання (федерації) за видами спорту. Першою з'явилася міжнародна федерація з гімнастики (1891). У теперішній час існує декілька сотен міжнародних спортивних федерацій за видами спорту [6]. Вони є вищими органами, які спрямовують розвиток видів спорту у міжнародному масштабі і регламентують організацію і проведення міжнародних змагань.

Міжнародні спортивні об'єднання є громадськими організаціями, які існують за рахунок членських внесків, приватних пожертвувань, реклами та ін. До завдань міжнародних спортивних федерацій належать: поширення своєї діяльності в країнах як членах, так і не членах об'єднання; підтримка зв'язків з національними організаціями; розробка правил і регламентів змагань з визначеного виду спорту і контроль за їх виконанням; планування та організація міжнародних змагань; підготовка і підвищення кваліфікації суддів; розробка технічних вимог та ін. Існують федерації з олімпійських і неолімпійських видів спорту. У таблиці 1 наведено міжнародні федерації з олімпійських видів спорту.

Таблиця 1 – Міжнародні федерації з олімпійських видів спорту

Назва об'єднання	Абревіатура	Рік заснування/рік включення до програми Олімпійських ігор
1	2	3
<i>Літні види спорту</i>		
Міжнародна федерація баскетболу	IBAF	1932/1936
Всесвітня федерація бадмінтону	BWF	1934/1992
Міжнародна любительська федерація боротьби	FILA	1912/1896
Міжнародний союз велосипедистів	UCI	1900/1896
Міжнародна федерація волейболу	FIVB	1947/1964
Міжнародна федерація гандболу	IHF	1946/1972
Міжнародна федерація гімнастики	FIG	1881/1896
Міжнародна федерація веслування	FISA	1892/1990
Міжнародна федерація дзюдо	IJF	1951/1964
Міжнародна федерація каное	ICF	1924/1936
Міжнародна федерація кінного спорту	FEI	1921/1900
Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій	IAAF	1912/1896
Міжнародна федерація настільного тенісу	ITTF	1926/1988
Міжнародна федерація парусного спорту	ISAF	1907/1900
Міжнародна федерація плавання	FINA	1908/1896
Міжнародний союз сучасного п'ятиборства	UIPM	1948/1912
Міжнародна федерація софтболу	ISF	1952/1996 (у 2012 виключений )



## Продовження таблиці 1

1	2	3
Міжнародна федерація стрілецького спорту	ISSF	1907/1896
Міжнародна федерація стрільби з лука	FITA	1931/1900
Міжнародна федерація тенісу	ITF	1913/1896 (повторно 1988)
Міжнародний союз триатлону	ITU	1989/2000
Всесвітня федерація тхеквондо	WTF	1973/2000
Міжнародна федерація важкої атлетики	IWF	1920/1896
Міжнародна федерація фехтування	FIE	1913/1896
Міжнародна федерація футбольних асоціацій	FIFA	1904/1908
Міжнародна федерація хокею на траві	FIH	1924/1908
Міжнародна асоціація боксу	AIBA	1920/1912 (повторно 1920)
Міжнародна федерація бейсболу	IBAF	1938/1992
<i><b>Зимові види спорту</b></i>		
Міжнародна федерація бобслею та тобогану	FIBT	1923/1924
Всесвітня федерація керлінгу	WCF	1965/1998
Міжнародний союз біатлоністів	IBU	1993/1960
Міжнародна федерація лижного спорту	ISU	1924/1924
Міжнародна федерація санного спорту	ISU	1957/1964
Міжнародна федерація хокею на льоду	IIHF	1908/1920
Міжнародний союз ковзанярів	ISU	1892/1924

У 1967 році створена Генеральна асоціація міжнародних спортивних федерацій, яка покликана сприяти зміцненню

авторитету міжнародних федерацій, їх незалежності, сприяти більш щільним контактам федерацій з Міжнародним олімпійським комітетом та будь-якою спортивною організацією, узгоджувати думки щодо міжнародного спортивного руху та Олімпійських ігор.

Сучасний міжнародний спортивний рух неможливий без участі в ньому міжнародних спортивних об'єднань.

## **2.7 Регіональні і континентальні ігри – складова міжнародного спортивного руху**

Всесвітньому розвитку фізичної культури поряд з Олімпійськими іграми і чемпіонатами світу з окремих видів спорту багато в чому сприяла організація ігор, які відповідали найбільш різнобічним інтересам народів. Їх організатори прагнули, по-перше, поглибити політичні зв'язки між країнами, окремими частинами світу, а також країнами, які об'єднані у державні союзи. Ці змагання важко віднести до будь-якої єдиної системи, але в цілому їх об'єднує те, що вони проходять під заступництвом Міжнародного олімпійського комітету і відповідно до його основних правил і принципів [10]. Сьогодні у світі проводиться велика кількість різних міжнародних спортивних ігор. *Континентальні змагання* – Африканські, Азіатські та Панамериканські ігри. У них беруть участь спортсмени країн одного континенту. *Регіональні ігри* – Балканські, Боліварські, Середземноморські, Центральноамериканські, Тихоокеанські, Панарабські, Далекого Сходу, Індійського океану, Південно-східної Азії, Океанії, Центральної Америки, Карибського моря, Арабських держав Перської затоки, Ігри малих країн Європи та ін. Розглянемо деякі з них.

***Панамериканські ігри.*** У 1940 році за ініціативою Національного олімпійського комітету Аргентини було скликано конгрес країн Західної півкулі, на якому були присутні представники 16 держав, які входили до Панамериканського союзу. У цей час було створено Панамериканський спорткомітет, який ухвалив рішення проведення ігор. Друга світова війна внесла свої корективи, тому I Панамериканські ігри відбулися тільки у 1951 році в Буенос-Айресі. В них брали участь близько

2000 атлетів з 20 країн Західної півкулі. З роками популярність Панамериканських ігор зростала – в іграх беруть участь більш ніж 30 країн. Програма ігор складається не менш ніж з 15 видів спорту (бейсбол, боротьба, велоспорт, легка атлетика, стрільба кульова, фехтування, важка атлетика, баскетбол та ін.). У 1995 році програма змагань складалася з 33 видів спорту. Поруч з олімпійськими видами спорту до програми змагань включаються неолімпійські види спорту (сквош, рекетсбол, софтбол та ін.) Окрім змагань з літніх видів спорту, також проводяться змагання із зимових видів спорту. Програма змагань включає гірськолижний спорт, лижні перегони, біатлон, фристайл. Найбільш успішно у Панамериканських іграх виступають спортсмени Куби, Канади, Мексики, США, Венесуели.

*Азіатські ігри.* У 1949 році була створена спортивна асоціація країн Азії, представниками якої були 8 країн (Афганістан, Індія, Індонезія, Філіппіни, Таїланд, Бірма, Шрі-Ланка, Пакистан). Перші Азіатські ігри відбулися у 1951 році в Нью-Делі . Ігри проводяться кожні чотири роки. Вже у 1990 році в Азіатських іграх брали участь спортсмени з 37 країн. З кожним проведенням ігор збільшується кількість видів спорту, які входять до програми змагань. Серед них є обов'язкові – плавання і легка атлетика. Більшу частину медалей у змаганнях Азіатських ігор здобувають спортсмени Китаю, Республіки Корея, Японії.

*Ігри Співдружності націй.* Це єдині ігри, які зберегли структуру колишньої колоніальної системи. У період з 1930 по 1950 роки змагання мали назву Ігри Британської Імперії. В іграх не беруть участь спортсмени країн, які лідирують в олімпійському спорті. Це активізує спортивний бік змагань і дає можливість перемагати спортсменам малих країн. На цей час Ігри Співдружності націй дуже популярні. В них беруть участь спортсмени понад 50 країн. Програму ігор формує країна-організатор змагань. З 17 видів спорту обирається 10. У змаганнях беруть участь окремими збірними командами не тільки Англія, Ірландія Шотландія, Уельс, але й маленькі володіння Великобританії (острови Мен, Джерсі та ін.).

Вищерозглянуті та перелічені змагання служать не тільки чинником розвитку олімпійського спорту й ареною виявлення талановитих спортсменів, але й важливим чинником міжнародної

співпраці, розвитку взаєморозуміння, заохочення людей до занять фізичною культурою і спортом. Ці змагання мають велике культурне значення, тому що несуть в собі відбиток культурних традицій різних країн і регіонів, мають свої ритуали і традиції.

### **Контрольні питання**

- 1 Дайте характеристику поняттю «спорт».
- 2 Назвіть основні напрямки розвитку спорту й дайте їх характеристику за мотивацією та суб'єктом спортивної діяльності.
- 3 Які мета і завдання масового спорту?
- 4 Які мета і завдання спорту високих досягнень?
- 5 Назвіть характерні риси великого спорту.
- 6 Назвіть відмінність професійно-комерційного спорту від аматорського спорту.
- 7 Дайте характеристику «умовним» групам розподілу спортсменів-професіоналів.
- 8 Яка суспільна цінність спорту високих досягнень?
- 9 Який нормативний документ України регламентує присвоєння спортивних розрядів і звань?
- 10 Назвіть існуючі спортивні розряди і звання.
- 11 Чи діє система спортивних розрядів і звань у закордонних країнах?
- 12 Хто є засновником сучасного олімпійського руху?
- 13 Назвіть основний керівний орган міжнародного олімпійського руху.
- 14 Що таке Олімпійська хартія?
- 15 Що означає емблема Олімпійських ігор?
- 16 Яка мета Олімпійських ігор?
- 17 Що і кого об'єднує міжнародний олімпійський рух?
- 18 Чим характеризується перший та другий періоди становлення сучасного олімпійського руху?
- 19 Назвіть кількість і причини, з яких не проводилися Олімпійські ігри сучасності?
- 20 Чим характеризується третій і четвертий періоди становлення сучасного олімпійського руху?
- 21 Назвіть завдання діяльності міжнародних спортивних федерацій.

22 Назвіть мету створення Генеральної асоціації міжнародних спортивних федерацій.

23 У чому полягає мета проведення регіональних і континентальних ігор? Дайте характеристику деяким з них.

24 У чому полягає олімпізм?

25 Скільки країн брало участь у перших сучасних Олімпійських іграх? Назвіть їх.

### **3 СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ – ЗАСІБ ЗАГАЛЬНОЇ, ПРИКЛАДНОЇ І СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Фізичне виховання і спорт – це складні соціальні явища, важлива частина загальної культури людства. Фізичне виховання студентської молоді в Україні є невід’ємною частиною здорового способу життя молодого покоління та розвитку спортивного руху, що базується на взаємозв’язку навчальних і позанавчальних форм фізкультурно-оздоровчої роботи.

#### **3.1 Витоки зародження та розвитку студентського спорту**

Сучасний студентський спорт як суспільне явище набув поширення тільки на початку ХІХ сторіччя.

В історії фізичної культури відомими іменами є Чарльз Кінгслі та Томас Арнольд, які перші використали змагальний чинник у процесі виховання молоді. Ректор коледжу у м. Регбі Томас Арнольд запропонував шкільне фізичне виховання у спортивному дусі. За роки своєї роботи у коледжі він створив принципово нову систему виховання. Провідною ідеєю було використання чітких правил змагань, взаємин у командах, що побудовані на принципах колективізму, взаємодопомоги, чесної гри, які реалізовувалися в умовах організованого фізичного виховання і спорту. Разом з популярним тоді крикетом, веслуванням, регбі, футболом до спортивного життя молоді поступово входили плавання, фехтування, бокс та інші види спорту [5].

Перші змагання між студентами навчальних закладів м. Ітона і м. Херроу відбулися у 1818 році. З 1827 року регулярного характеру набули змагання з крокету між студентами

Оксфорду та Кембриджу. У 1837 році регулярними стали змагання між іншими навчальними закладами і не тільки в Англії. Окрім англійських колоній, ідеї Т. Арнольда поширювалися і на молодь США.

За прикладом США та Англії керівні органи інших країн стали визнавати, що спорт це не тільки розвага, але й корисне з усіх поглядів заняття для молоді.

Перші офіційні університетські спортивні змагання відбулися у США, Англії і Швейцарії. Саме в цих країнах формувалися перші університетські спортивні асоціації. У 1905 році така організація була створена у США. Інші національні федерації виникли згодом у Польщі, Швеції, Норвегії, Угорщині, Німеччині.

Міжнародну студентську конфедерацію (СІЕ) було засновано у 1919 році у м. Страсбург. Саме ця асоціація створила Спортивну комісію, яка взяла на себе відповідальність організувати у 1923 році перші університетські ігри, а вже у 1924 році почали проводитися Всесвітні університетські ігри.

Міжнародну федерацію університетського спорту (FISU) було засновано у 1949 році. Головна функція цієї організації – проведення літніх і зимових універсіад, а також Світових університетських чемпіонатів. У 1959 році було ухвалено рішення про єдину атрибутику FISU (рисунок 5).



Рисунок 5 – Емблема Міжнародної федерації університетського спорту

Універсіада – це міжнародний спортивно-культурний захід, що проводиться в різних містах і вважається за значущістю другим спортивним заходом після Олімпійських ігор. Літня Універсіада передбачає у своїй програмі, як правило, десять обов'язкових видів спорту, а саме: легка атлетика, баскетбол, фехтування, гімнастика, теніс, водне поло, футбол, стрибки у воду, волейбол. Також країною-організатором обираються ще три види спорту додатково. До програми зимової Універсіади, як правило, входять шість обов'язкових видів спорту: гірські лижі, лижне двоєборство, біатлон, ковзанярський спорт, фігурне катання, хокей. Також місто-організатор обирає два додаткових види спорту.

Однією з важливих форм проведення міжнародних спортивних змагань серед студентів є Світовий університетський чемпіонат, метою якого є поширення університетського спорту у світі, проведення серій різноманітних зустрічей і змагань. Універсіади і чемпіонати відкриті для всіх студентів-спортсменів віком від 17 до 28 років, які навчаються в університетах. Будь-яка асоціація, що входить до FISU, може бути представлена національною командою або окремим учасником для участі у змаганнях.

Головною метою діяльності Міжнародної федерації університетського спорту є: розвиток університетського спорту на всіх рівнях; моральний і фізичний розвиток студентів; налагодження контактів між студентами всіх країн та їх співпраця для розвитку міжнародного університетського спорту.

Асамблея FISU об'єднує понад 130 національних університетських федерацій – членів FISU. Про значну роль Міжнародної федерації університетського спорту свідчить той факт, що у 1968 році МОК ухвалив рішення про патронат за проведенням усіх Універсіад з боку МОК. Значну частину олімпійських національних збірних команд складають спортсмени, чий соціальний статус – студент. Ними ж встановлено чимало спортивних досягнень світового рівня.

### **3.2 Зародження і формування студентського спортивного руху в Україні**

Зародження і формування студентського спортивного руху в Україні припадає на початок ХХ сторіччя і пов'язане з розвитком студентського спорту в царській Росії.

Перші студентські гуртки починали створюватися в окремих містах України з кінця ХІХ сторіччя. Бажання займатися спортом носило корпоративний характер, що відповідало традиціям університетів усього світу. Але «Правила про студентів», які діяли в Росії наприкінці ХІХ сторіччя, та університетський статут 1894 року забороняли об'єднуватися студентам у будь-які організації, зокрема й у спортивні. До 1907 року прізвища студентів зустрічалися лише у списках міських «буржуазних» атлетичних гуртків [5].

У 1905–1907 роках царська влада змушена була піти на деяку демократизацію студентського спортивного руху. На початок 1914 року лише в 35 зі 105 закладів вищої освіти Російської імперії існували нечисленні спортивні гуртки. Водночас дореволюційний період розвитку спорту у царській Росії характеризувався активним формуванням науково-теоретичних засад фізичного виховання і спорту. У працях П. Ф. Лесгафта було закладено базу школи фізичного виховання. На Наддніпрянській Україні серед активних діячів та організаторів спорту слід зазначити О. К. Анохіна, В. К. Крамаренка. Безперечно, діяльність цих видатних людей певним чином вплинула на структуру формування студентського спорту.

У 1925 році Центральне бюро студентської профспілкової організації колишнього Радянського Союзу затвердило положення про гурток фізичної культури у закладах вищої освіти, що мало велике значення для розвитку студентського спортивного руху. У 30-ті роки ХХ сторіччя почала активно формуватися структура всієї фізкультурно-спортивної роботи. У ЗВО на першому році навчання для студентів запровадили заняття загальної фізичної підготовки, а впродовж другого і третього років навчання – заняття у спортивних секціях з різних видів спорту. Водночас удосконалювалися і традиційні форми роботи з фізичного



виховання молоді. Значному зміцненню контактів між закладами вищої освіти сприяла перебудова масового фізкультурного і спортивного рухів на основі створення добровільних спортивних товариств (ДСТ).

Після Другої світової війни почався новий етап розвитку студентського спорту в Україні. Незважаючи на труднощі повоєнних років, нестачу інвентарю і спортивного приладдя, вже у 1944 році відбулися міські студентські спартакіади у Києві, Харкові, Дніпропетровську (Дніпро), Одесі. У 1944–1945 роках у деяких навчальних закладах починають створюватися спортивні клуби.

1949 рік став початком участі радянських, а отже, й українських студентів-спортсменів у змаганнях світового масштабу. Через два роки відбулася перша всесоюзна студентська спартакіада, що у подальшому стало не тільки «звітом» про спортивну роботу у ЗВО, але й найважливішим етапом підготовки найсильніших атлетів до участі в Універсіадах та Олімпійських іграх [5].

У 50-ті роки минулого сторіччя спостерігалася активна участь студентів України у республіканських і всесоюзних змаганнях ДСТ «Здоров'я» і «Наука». Саме ці спортивні товариства координували діяльність студентських спортивних клубів і об'єднували студентів-спортсменів. Уже у жовтні 1957 року Президія Всесоюзної центральної ради профспілок ухвалила рішення про упорядкування структури профспілкових спортивних організацій. У цьому ж році було створено Всесоюзне студентське спортивне товариство «Буревісник». Отже, ДСТ «Буревісник» стало тією організацією, яка об'єднала студентів, професорсько-викладацький склад, співробітників ЗВО, а також членів їхніх родин. Завданням товариства було залучення студентів, аспірантів, професорсько-викладацький склад, співробітників ЗВО до систематичних занять фізичною культурою і спортом спільно з відомствами, міністерствами (ті, що мали у своєму підпорядкуванні ЗВО) та кафедрами фізичного виховання.

ДСТ «Буревісник» з 1959 року увійшло до FISU і з цього часу саме на це товариство покладалися завдання формування команд для участі в Універсіадах.

У всіх ЗВО велика увага приділялася організації фізичного виховання і спорту серед студентів. Безпосередньо всю роботу з фізичного виховання і спорту серед студентів ЗВО, зокрема навчальну, оздоровчу, фізкультурно-масову і спортивну, організовувала і проводила кафедра фізичного виховання.

Чимала робота з фізичного виховання, спорту та туризму серед студентів, професорсько-викладацького складу і співробітників більшості ЗВО організовувалася та проводилася керівництвом спортивних клубів, переважно ДСТ «Буревісник», а також ДСТ «Локомотив» – серед студентів ЗВО залізничного транспорту та ДСТ «Водник» – серед студентів ЗВО морського та річкового транспорту.

З розпадом Радянського Союзу, зміною політичного та економічного ладу істотно змінилася організаційна основа українського студентського спортивного руху. У 1992 році був створений Центральний спортивний клуб (ЦСК) «Гарт», який на той час став органом управління спортом та фізкультурно-оздоровчою роботою серед дітей, учнівської та студентської молоді у навчальних закладах усіх рівнів акредитації. ЦСК «Гарт» налагодив систему змагань, організовував та проводив Всеукраїнські Універсиади, Кадетські ігри, різні змагання серед учнівської та студентської молоді. ЦСК «Гарт» разом з громадськими спортивними організаціями та органами виконавчої державної влади комплектували і здійснювали підготовку збірних команд до участі у Всесвітніх Універсиадах, Гімназіадах, чемпіонатах Світу і Європи серед студентів, Всесвітніх юнацьких іграх та інших змаганнях. Саме під керівництвом ЦСК «Гарт» студенти-спортсмени України вперше самостійною командою брали участь у Всесвітній зимовій Універсиаді 1993 року у м. Закопана (Польща).

Окрім ЦСК «Гарт», в Україні з 1993 року діє Спортивна студентська спілка України (СССУ). 1993 рік став роком офіційного входження України до FISU. Основними завданнями СССУ є:

- сприяння задоволенню всебічних інтересів студентської молоді та співробітників ЗВО у галузі фізичної культури і спорту;
- організація і проведення серед студентства спортивних змагань, міжнародних турнірів та інших спортивних заходів;

- розробка і впровадження програм підготовки спортсменів вищого класу;
- здійснення організаційної допомоги ЗВО у роботі щодо залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом;
- популяризація фізичної культури і спорту серед студентства.

У 2001 році створено Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України. Завданням комітету є вдосконалення структури та організації фізичного виховання і спорту у навчальних закладах, а саме:

- участь у формуванні та забезпеченні реалізації державної політики з фізичного виховання і спорту в закладах і установах МОН України;
- забезпечення організації роботи з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах усіх типів і рівнів акредитації, здійснення науково-методичного забезпечення цієї роботи під час навчального процесу та у позанавчальний час;
- забезпечення пріоритетного значення фізичної культури і спорту у процесі навчання та виховання дітей, молоді як найдієвішого засобу зміцнення їх здоров'я, гармонійного розвитку, підвищення рівня працездатності;
- організація навчально-тренувального процесу і проведення спортивних заходів;
- організація і проведення Всеукраїнських Універсіад, Гімназіад, Кадетських ігор та інших змагань серед учнівської і студентської молоді;
- забезпечення спільно з національним олімпійським комітетом, спортивними спілками студентів та учнівської молоді України збірних національних команд студентів і учнів та їх участь у змаганнях різного рангу;
- сприяння розвитку олімпійського руху в Україні, створенню громадських фізкультурно-спортивних організацій;
- сприяння зміцненню і розвитку матеріально-спортивної бази навчально-виховних, спортивних установ, закладів і організацій галузі;

- здійснення інформаційно-пропагандистської діяльності щодо поширення фізичної культури, спорту, здорового способу життя серед дітей, учнівської та студентської молоді, працівників освіти та науки.

### **3.3 Всеукраїнські Універсиади – форма спортивно-виховної роботи зі студентством**

Зараз в українському суспільстві розгортаються складні процеси державотворення, що впливає на всі сфери життя. Держава здійснює фізичне виховання студентів за посередництвом відповідних кафедр шляхом реалізації навчальних програм, виконання нормативів і вимог. Важливою формою удосконалення спортивної майстерності студентської молоді є Всеукраїнські Універсиади.

Уперше такі змагання у незалежній Україні відбулися у 1993 році. Метою цих змагань є підвищення навчально-тренувального процесу у ЗВО, покращення спортивної майстерності студентів-спортсменів і якісної підготовки до участі у Всесвітніх Універсиадах. Найбільш масовим і основним етапом Всеукраїнських Універсиад є внутрішні університетські масові змагання, які тривають протягом навчального року.

Головним завданням спартакіад у ЗВО є покращення стану здоров'я студентів, підвищення рівня фізичної, професійно-прикладної підготовленості, загартованості, прищеплення навичок здорового способу життя. Такі змагання сприяють розвитку ініціативи і самодіяльності колективів.

У ЗВО України розуміють, що саме вища школа є підготовкою майбутніх спеціалістів до самостійної життєдіяльності і саме це покладає на них велику відповідальність за здоров'я та стан фізичної підготовленості студентів. Незважаючи на важке фінансове становище, у ЗВО робиться все можливе для забезпечення всіх галузей працездатними майбутніми спеціалістами за допомогою кафедр фізичного виховання [5].

### 3.4 Студентський спорт та його організаційні особливості

Вікові особливості студентської молоді, специфіка навчальної праці та побуту студентів, особливості їх можливостей та умов занять фізичною культурою і спортом дають змогу визначити в особливу категорію *студентський спорт* [6].

Організаційні особливості студентського спорту полягають у доступності і можливості займатися спортом у час обов'язкових навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання», можливості займатися спортом у вільний час у групах спортивного удосконалення та групах здоров'я, які є при кафедрах фізичного виховання, а також брати участь у студентських спортивних змаганнях доступного рівня (внутрішні спартакіади, дні здоров'я та ін.).

Навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання» передбачає вільний вибір видів спорту для студентів. Студентський спорт посідає особливе місце у спортивному русі молоді. Спортивна підготовка студентів здійснюється у групах спортивного удосконалення (секції), до яких зараховуються студенти, що найбільш фізично підготовлені чи мають визначену попередню спортивну підготовку або психомоторну обдарованість для занять обраним видом спорту. Це пов'язано з тим, що до студентів, які займаються у групах спортивного удосконалення, ставляться завдання щодо підвищення спортивної кваліфікації, регулярної участі у спортивних змаганнях за збірну команду ЗВО.

В умовах, коли рухова активність людини обмежена умовами праці або побуту, саме регулярні заняття фізичними вправами і різними видами спорту допомагають розкритися природним задаткам і здібностям молоді людини. Такі заняття можуть заповнити, що було упущено в дитинстві. У сучасній системі фізичного виховання у ЗВО значна перевага віддається спорту – ігровій і змагальній діяльності, що спрямовані на досягнення визначених результатів, що характеризуються високими руховими можливостями людини в умовах суперництва.

Найчастіше під час вибору виду спорту або систем фізичних вправ у багатьох студентів не спостерігається чіткої, усвідомленої та обґрунтованої мотивації. Найчастіше вибір визначається

випадковістю або спирається на стійкий інтерес до визначеного виду спорту, або на розуміння необхідності виконувати фізичні вправи, щоб виправити недоліки у своєму фізичному розвитку чи функціональній підготовленості. Але випадковий вибір може призвести до втрати інтересу або зниження активності, тому заняття можуть бути не дуже ефективними. Перш ніж зробити усвідомлений вибір виду спорту або системи фізичних вправ студент повинен об'єктивно оцінити рівень свого фізичного розвитку, рухових якостей, психофізичної підготовленості, а також попередньо ознайомитися з «можливостями» видів спорту чи систем фізичних вправ, що пропонуються, та оцінити, якою мірою вони можуть сприяти його фізичному удосконаленню.

Наведемо основні мотивації під час вибору видів спорту або систем фізичних вправ:

- зміцнення здоров'я, корегування недоліків фізичного розвитку або будови тіла;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності та оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками;
- активний відпочинок;
- досягнення найвищих спортивних результатів.

Використання прикладних видів спорту і систем фізичних вправ для забезпечення психофізичної надійності і безпеки під час виконання професійних видів робіт оснований на тому, що заняття різними видами спорту, а також рівень кваліфікації спортсменів відображаються на функціональній підготовленості, ступені володіння прикладними руховими вміннями і навичками майбутніх фахівців.

Невід'ємною частиною фізичного виховання студентів є заняття спортом у вільний час. Такі заняття здійснюються на самостійній основі, без будь-яких умов та обмежень для студентів. Самостійні заняття – одна з форм спортивної підготовки. Самостійна спортивна підготовка не виключає участі у внутрішніх змаганнях та змаганнях між ЗВО.

Спортивні змагання – одна з найбільш ефективних форм організації масової оздоровчої і спортивної роботи ЗВО. Змагання є не тільки формою, але й засобом активізації загальнофізичної,

професійно-прикладної і спортивної підготовки студентів. Спортивні результати – це, по суті, інтегративний показник якості та ефективності психофізичної підготовки студентів, що проводиться під час навчально-тренувальних занять.

В умовах змагань студенти більш повно демонструють свої фізичні можливості. Саме тому іноді приймання нормативів загальної фізичної підготовки здійснюється на навчальних заняттях у змагальній обстановці.

Уся система студентських спортивних змагань побудована на основі принципу «від простого – до складного», а саме: від змагань серед факультетів, серед перших курсів з видів спорту до змагань між ЗВО та всеукраїнських і міжнародних змагань.

### **Контрольні питання**

- 1 Назвіть засновників студентського спортивного руху.
- 2 У яких країнах були сформовані перші університетські спортивні асоціації?
- 3 Дайте характеристику головним функціям Міжнародної федерації університетського спорту.
- 4 Що таке Універсіада?
- 5 Які види спорту входять до програми змагань літньої і зимової Універсіад?
- 6 Назвіть міжнародні студентські спортивні змагання, які вам відомі.
- 7 Назвіть вимоги, які висуваються до учасників Універсіад.
- 8 Надайте характеристику періодам становлення і розвитку студентського спортивного руху.
- 9 Що сприяло перебудові масового фізкультурного і спортивного руху у довоєнні часи?
- 10 Назвіть студентське спортивне товариство, яке було створене у 1957 році й об'єднало студентів, аспірантів, професорсько-викладацький склад, співробітників ЗВО та членів їхніх родин.
- 11 Назвіть мету створення Добровільного спортивного товариства «Буревісник».
- 12 Дайте характеристику функціям Спортивної студентської спілки України.

- 13 Назвіть мету проведення Всеукраїнських Універсіад?
- 14 Назвіть головні завдання проведення внутрішніх університетських спартакіад та спартакіад між ЗВО?
- 15 Назвіть умови здійснення спортивної підготовки студентів у ЗВО.
- 16 Для чого використовуються прикладні види спорту та системи фізичних вправ у навчально-тренувальному процесі з дисципліни «Фізичне виховання»?
- 17 Яке добровільне спортивне товариство об'єднує робітників залізничного транспорту?
- 18 Назвіть організаційні особливості студентського спорту.
- 19 У якому році утворено Комітет з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України ? Назвіть його функції.
- 20 Дайте характеристику мотиваціям під час вибору студентом виду спорту або системи фізичних вправ.

#### **4 АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

*Адаптивне фізичне виховання* – це наука, що вивчає різні аспекти фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або назавжди будь-які функціональні можливості, зокрема рухові.

*Адаптивна фізична культура* – це соціальний феномен, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями або людей, які мають відхилення у стані здоров'я, та їх лікування за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур.

*Метою адаптивного спорту* є формування у людей з обмеженими фізичними можливостями високої спортивної майстерності і досягнення ними найвищих спортивних результатів у різних видах змагальної діяльності, які мають аналогічні проблеми зі здоров'ям. Адаптивний спорт містить у собі три головних напрями: параолімпійський рух, Спеціальну Олімпіаду та Всесвітні ігри глухих. Значення адаптивного спорту, що психологічна дія спортивних тренувань і змагань полегшує компенсацію психічних і соціальних змін особистості з обмеженими фізичними можливостями, підвищує психоемоційну



стійкість, нормалізує соціальну значущість в умовах стресу. Дозоване застосування підвищених фізичних навантажень виявляє резервні можливості організму, підвищує комунікативну активність [3].

Адаптивне фізичне виховання відрізняється від фізичної реабілітації наявністю в його складі значного обсягу спортивних ігор і рекреативних заходів для заохочення до спортивних занять якомога більшої кількості учасників як з обмеженими фізичними можливостями, так і здорових осіб. Від спорту адаптивне фізичне виховання відрізняє адаптаційно-оздоровча спрямованість та орієнтація на досягнення взаєморозуміння, співпереживання, взаємодопомоги та дружніх відносин, які забезпечують об'єднання людей з різними фізичними можливостями.

#### **4.1 З історії адаптивного фізичного виховання і спорту**

В Україні кардинальні зміни у реабілітаційній роботі з людьми з обмеженими фізичними можливостями відбулися у пореволюційний період. У 1929 році було організовано перший науковий центр з розробки проблем вивчення, освіти, виховання і професійної підготовки дітей з особливими потребами.

Поряд з розвитком дефектології відбувалося становлення і розвиток фізичної культури і спорту людей з обмеженими можливостями. У 20-ті роки минулого сторіччя почався спортивний рух людей з вадами слуху. У 1924 році у Парижі відбулися перші Олімпійські ігри глухих. У роки Другої світової війни у Великобританії почав розвиватися спорт на візках, який переріс у всесвітній спортивний рух «Паралімпійські ігри». У 1968 році поширився рух, метою якого було інтегрувати людей з відхиленнями розумового розвитку до суспільства засобами фізичної культури і спорту («Спеціальні ігри»). Сьогодні міжнародний фізкультурний рух людей з обмеженими фізичними можливостями успішно розвивається завдяки активній роботі численних громадських організацій. Наприкінці ХХ сторіччя з метою розвитку нових видів спорту для залучення більшої кількості людей з фізичними вадами була створена Міжнародна спортивна і рекреаційно-спортивна асоціація осіб з церебральним паралічем, розвитку і стимуляції інвалідів.

Адаптивне фізичне виховання виділилося у самостійний напрям фізичного, спортивного руху і представлене численними організаціями. В Україні заняття фізичною культурою і спортом людей з обмеженими фізичними можливостями є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації та соціально-трудової адаптації. Міністерство молоді і спорту України спільно з Національним олімпійським комітетом України забезпечує підготовку та участь людей з обмеженими фізичними можливостями у Паралімпійських іграх та інших міжнародних іграх [3].

Національний комітет спорту інвалідів України – всеукраїнська спілка громадських організацій інвалідів фізкультурно-спортивної спрямованості, основними завданнями якої є координація розвитку паралімпійського та дефлімпійського руху України, діяльності всеукраїнських спортивних федерацій інвалідів з різних нозологій, також забезпечення підготовки та участі українських спортсменів у Паралімпійських (учасники – спортсмени з ушкодженнями хребта), Дефлімпійських (учасники – спортсмени з вадами слуху), Глобальних іграх та інших змаганнях.

Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» забезпечує реалізацію державної політики у сфері фізичної культури і спорту інвалідів.

#### **4.2 Адаптивна фізична культура і спорт студентів з обмеженими фізичними можливостями або відхиленнями у стані здоров'я**

Фізичне виховання і спорт студентів з обмеженими фізичними можливостями або відхиленнями у стані здоров'я є важливою складовою гуманітарного виховання і спрямоване на підвищення рівня здоров'я, формування та удосконалення основних рухових умінь та навичок, які необхідні для опанування майбутньою спеціальністю і ведення активного способу життя [1].

Метою фізичного виховання молоді з обмеженими фізичними можливостями чи відхиленнями у стані здоров'я є соціалізація особистості, підняття рівня її якості життя, наповнення її новим змістом та емоціями, а не тільки лікування за

допомогою фізичних вправ. Спортивний стиль життя є більш прикладним для студентів з обмеженими фізичними можливостями здоров'я, тому що він стимулює молодь на самовдосконалення, самовираження й дає можливість розкрити себе у будь-якій діяльності [1].

Студенти, які мають відхилення у стані здоров'я, хронічні захворювання, зараховуються до спеціальних медичних груп. Як правило, для здорових людей рухова активність – це звичайна діяльність, яка реалізується повсякденно, але для людей із серйозними хронічними захворюваннями, а особливо для людей з обмеженими фізичними можливостями, спеціальні фізичні вправи життєво необхідні, тому що вони є засобом і методом одночасно фізичної, психічної, соціальної реабілітації й адаптації. Адаптивна фізична культура є найважливішим компонентом усієї системи реабілітації осіб з відхиленнями у стані здоров'я, усіх її видів і форм.

Для студентів з обмеженими фізичними можливостями здоров'я участь у змаганнях різного рівня це насамперед спілкування, розширення кола знайомих, друзів. Радість перемоги або поразка значно активізують емоційну сферу спортсменів, дають змогу забути про свої вади.

У 2004 році за ініціативою Заслуженого тренера України Ардихаєва С. Г. було запропоновано розвиток нового напрямку студентського спортивного руху – Всеукраїнські спортивні ігри серед студентів-інвалідів. Цю ініціативу підтримали Міністерство освіти і науки України, Національний комітет спорту інвалідів України, Спортивна студентська спілка України, Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» та Всеукраїнська громадська організація студентів-інвалідів «Гаудеамус». У цьому ж році стартували I Всеукраїнські спортивні ігри серед студентів-інвалідів. У них брали участь студенти ЗВО з 17 областей країни, м. Київ, м. Севастополь та АР Крим з вадами слуху, зору та опорно-рухового апарату. Змагання проводилися з чотирьох видів спорту (настільний теніс, легка атлетика, плавання, шахи). Студенти-інваліди є членами національної збірної України з паралімпійських, дефлімпійських видів спорту.

У країні діють спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи та фізкультурно-оздоровчі клуби для інвалідів.

Фізичне виховання і спортивна діяльність є унікальними формами інтеграції, яких немає в жодному виді діяльності людини з інвалідністю.

### **Контрольні питання**

1 У чому полягає адаптивне фізичне виховання та адаптивна фізична культура?

2 Яка різниця між адаптивним фізичним вихованням і фізичною реабілітацією?

3 У чому полягає адаптивний спорт?

4 Назвіть мету створення Міжнародної спортивної і рекреаційно-спортивної асоціації осіб з церебральним паралічем, розвитку і стимуляції інвалідів.

5 Назвіть основні завдання Національного комітету спорту інвалідів України.

6 Які міжнародні ігри, в яких беруть участь спортсмени з обмеженими фізичними можливостями, вам відомі. Дайте їм характеристику.

7 У чому полягає фізичне виховання і спорт студентів з обмеженими фізичними можливостями?

8 У чому полягає фізичне виховання і спорт студентів, які мають деякі хронічні захворювання?

9 У чому полягає мета фізичного виховання молоді з обмеженими фізичними можливостями?

10 У чому полягають функції Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»?

## ВИСНОВКИ

П. Ф. Лесгафт зазначав: «Один фізичний розвиток, а також засвоєння хоча б навіть пристойних прийомів і навичок ще не створюють інтелігентної людини. Розвиток повинен бути цілком гармонійним, як фізичний, так і відповідний йому розумовий, естетичний і моральний, інакше нема стійких і послідовних людських проявів».

Кругозір особистості у сфері фізичної культури визначають знання. Теоретичні знання охоплюють історію розвитку фізичної культури, закономірностей фізичного самовиховання і самовдосконалення. Ці знання необхідні для пояснення і пов'язані з питанням «чому?». Методичні знання забезпечують можливість отримати відповідь на питання: «Як використати теоретичні знання на практиці, саморозвинутися, самовдосконалитися у сфері фізичної культури і спорту». Автори у цьому конспекті лекції відповіли на питання «чому?» і «як використати знання» у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді.

Молодь є запорукою, резервом і рушієм розвитку країни, її сьогодення та майбутнє. Виховання здорових, всебічно розвинутих, патріотично налаштованих громадян є стрижнем, який об'єднує народ України в його намаганнях до національного відродження, повноцінного входження у світову спільноту. Масове залучення людей до занять спортом значно покращує здоров'я нації, якість життя у різних аспектах, є засобом досягнення благополуччя.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Ардихаєв С. Г. Пріоритетні напрямки формування системи фізичного виховання і спорту студентів з обмеженими можливостями здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М. П Драгоманова*. 2013. Вип. 13 (40). Серія 15. С. 4 – 12.

2 Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури: навч. посіб. Миколаїв: ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.

3 Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання: навч. посіб. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

4 Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Хоменко О. С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Суми: СНАУ, 2018. 120 с.

5 Степанюк С. І. Студентський спортивний рух: історія сьогодення та майбутнє. Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. 132 с.

6 Степанюк С. І., Гречанюк О. О., Маляренко І. В. Методичний посібник для вивчення дисципліни «Історія фізичної культури» за блочно-модульною системою. Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. 236 с.

7 Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Організація і методика спортивно-масової роботи: навч. посіб. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.

8 Шепеленко Т. В., Буц А. М., Шевченко В. П. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах: конспект лекції. Харків: УкрДАЗТ, 2011. 18 с.

9 Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. Ч. 1. 272 с.

10 Школа О. М., Золочевський В. В. Історія фізичної культури. За вимогами кредитно-трансферної системи: навч. посіб. Харків: ХГПА, 2013. 217 с.

Т. В. Шепеленко, А. М. Буц

МЕТА І ЗАВДАННЯ МАСОВОГО СПОРТУ І СПОРТУ  
ВИСОКИХ ДОСЯГНЕНЬ. СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ  
ЯК ЗАСІБ І МЕТОД ЗАГАЛЬНОЇ, ПРИКЛАДНОЇ  
І СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

*Конспект лекції*  
з дисципліни  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Відповідальний за випуск Шепеленко Т. В.

Редактор Еткало О. О.

---

Підписано до друку 19.04.21 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 3,0. Тираж 5. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Український державний університет  
залізничного транспорту,  
61050, Харків-50, майдан Фейербаха, 7.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.