

значний об'єм рухів, обумовлений високим емоційним та психологічним рівнем, який являється важливим фактором, що формує й підтримує зацікавленість до занять з фізичного виховання. Дані результати використання засобів футболу засвідчують вплив на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. Дана проблема має значну перспективу розвитку для майбутніх науковців.

Як вже зазначалось, футбол – як засіб підвищення фізичного стану студентів на заняттях залежить від ґрунтового впровадження у програму з фізичного виховання у ЗВО. Також важливим фактором залишається зацікавлення підопічних підвищенням рухливості й активності позанавчальний час. Тож на даному етапі для тренерів та викладачів дослідження, впровадження, та розвиток футболу як засобу фізичного вдосконалення студентів, залишається актуальним та потребує широкого наукового аналізу й систематичного вивчення.

УДК 796.01

Гутник Ю., студентка групи 101-ФС

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.

Національний університет «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ В ДОБУ КОЗАЦТВА

Відомо, що фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок людини. Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно розглянути ті цілеспрямовані зусилля, яких доклали наші предки, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відігравала фізична культура, які ігри, змагальні фізичні вправи, гігієнічні чи лікувальні рухливі засоби застосовувались у побуті та військовій підготовці [2].

Внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських і литовських загарбників виникло вільне озброєне населення – козацтво. Однією з найяскравіших сторінок літопису боротьби українського народу за свою незалежність був козацький рух. Козаки були тією силою, яка впродовж століть пильно стояла на сторожі свободи і гідності України як незалежної, суверенної держави [2].

Козаки були середнього зросту, плечисті, міцні та сильні, легко переносили голод, холод, спрагу й спеку; у війні невтомні, відважні, хоробрі. Запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні та психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне,

психофізичне та моральне вдосконалення воїна. Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі [1].

Козацька молодь постійно розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань і боротьби. Зрозуміло, що без цілеспрямованого фізичного виховання досягти такого високого рівня стану фізичної готовності та вершин військового мистецтва неможливо. Але відомо, що вже у першій половині XVII століття козацтво піднялось до рівня кращих європейських армій, а своєю активною наступальною тактикою переважали феодальні армії Європи [2].

В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки та інших сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню міцного покоління захисників Батьківщини [2].

В козацький період у школах існувало безліч народних звичаїв, котрі формували побут школярів і обов'язковим елементом мали змагальні фізичні вправи та рухливі ігри. У військово-фізичній підготовці козакі домагались гармонійного розвитку фізичних здібностей, вдосконалення життєво важливих навичок у плаванні, бігові, їзді верхи тощо, майстерного володіння видами зброї. Про високий рівень військово-фізичної підготовки на Січі свідчать факти, коли люди з Київської Русі, Польщі, Поділля їздили туди, щоб навчитись лицарського діла, вдосконалити військову вправу. Зазначалось, що «Запорожжя було школою, де діставали виховання люди, які потім ставали в Україні полковниками та старшинами».

На Запоріжжі існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості. Слабку тілом або духом людину ніколи не обирали старшиною. Суворе, аскетичне життя запоріжців викликало справедливий подив очевидців, а право називатись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Багато польських шляхтичів, а згодом і росіян, прагнули здобути військову освіту на Запоріжжі.

В козацькому війську не було муштри, але обов'язковими були фізичні вправи, щоб утримувати фізичний стан козаків, порядок у куренях і «вмножувати військові виступи». Значно поважалась фізична досконалість козака.

Отже, аналіз історичних матеріалів дає підстави стверджувати, що в Запорізькій Січі функціонувала система фізичного виховання, основу якої складала віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер. Військово-фізична підготовка запоріжців виступала як системно завершена педагогічна структура. В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми рухових дій, пріоритетне місце в спеціальній підготовці козаків надавалось цілеспрямованому розвитку рухових якостей; вдосконаленню навичок у

плаванні, пірнанні, бігові, їзді верхи; володінню різними видами зброї, засобами пересування. Також здобутком Запорізької Січі була реалізація принципу гармонійного виховання (формування) людини.

Література

1. Г. Л. де Боплан. *Опис України. Пер. з фр. Я. І. Кравця, З. П. Борисюк. К., 1990. 19 с.*
2. *Козацькі забави: навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О.І., Пономаренко Л. І. Луцьк: Надстир'я, 1994. 216 с.*

УДК 796.08

*М. Кравченко, студент гр. 101-мФС
Наук. керівник: Оніщук Л.М., к.пед.н., доцент
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні здоров'я людей важко переоцінити. Про це свідчать дослідження вчених багатьох країн. Аналіз наукової літератури підтверджує, що заняття фізичною культурою та спортом, оздоровчо-рекреаційна рухова активність – ефективний засіб зміцнення соматичного та психічного здоров'я, профілактики передчасної смертності та хронічних захворювань. Регулярні заняття допомагають знизити ризик розвитку діабету другого типу, ожиріння, серцево-судинних захворювань, раку, гіпертонії, остеопорозу тощо.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність вирішує питання змістовного проведення вільного часу у компанії однодумців, що сприяє запобіганню асоціальної поведінки, сприяє розвитку комунікативних навичок.

Для збереження здоров'я відповідно до рекомендацій ВООЗ необхідно виконувати фізичні вправи тричі на тиждень впродовж 30 хв. У Великобританії особам віком 5–18 років радять займатися фізичною культурою та спортом щодня протягом 30–60 хв, зокрема 2–3 рази на тиждень виконувати вправи на гнучкість та силового характеру [3]. На рекомендацію Американської академії спортивної медицини необхідно бігати, плавати, їздити на велосипеді тричі впродовж тижня по 20–60 хв, виконувати вправи силового характеру двічі на тиждень.

Серед основних причин надлишкової ваги називають чинники, що знижують рухову активність [2]:

- 1) домінування пасивних видів відпочинку;
- 2) зниження рівня рухової активності під час роботи;
- 3) відсутність доступу до фізкультурно-оздоровчих центрів для