

## **ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРОДАВНІ ЧАСИ**

Відомо, що історія розвитку фізичної культури і спорту являє собою галузь історичних і педагогічних знань. Предметом вивчення фізичної культури і спорту є загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини, а також і загальні закономірності виникнення, становлення і розвитку на різних етапах розвитку суспільства. Щодо питання про виникнення і розвитку фізичної культури на першому етапі людства – то це один з основних в історії фізичної культури [1, 2].

Наукою доведено [1], що застосування фізичних вправ з'явилося раніше, ніж з'явилася релігія. Основою суспільно-історичного походження фізичної культури була праця. В самому ранньому періоді свого становлення людина займалася полюванням, що вважалося серйозним фізичним випробуванням. Дивлячись з іншого боку, такі дії не можна вважати фізичними вправами, вони здійснювалися під впливом навколишнього світу. З часом звичайних навичок було недостатньо і людина почала свідомо використовувати ці дії з метою розвитку власних фізичних якостей. Тоді і стали називати ці дії фізичними вправами. Це дозволило ефективно впливати, з одного боку, на вдосконалення фізичних якостей, а з іншого – на підвищення її працездатності [2].

Історична наука відносить виникнення фізичної культури до початкового періоду розвитку первісної общини. Рання форма фізичного виховання була у вигляді колективної гри. Ці ігри повністю повторювали дії, які виконувалися під час трудового процесу. В іграх використовувався інвентар і живі цілі. Ігри, як і раніше, імітували трудовий процес, але додавалися деякі зміни – живі замінювалися рухомими мішенями, мисливський інвентар замінювався ігровим. На останньому кроку розвитку первісного суспільства виникли ігри, які взагалі повністю абстрагувалися від праці. Граючи, люди стали ділитися на команди, були створені спеціально відведені майданчики, був вдосконалений ігровий інвентар. В іграх правила були найпростішими, з'явилися спортивні судді і люди, яким було цікаво за цим спостерігати, – глядачі.

Розвиток фізичної культури поступово привів до виділення з ігор самостійних фізичних вправ – бігу, метання, стрибків, плавання та інших видів рухів. Так чи інакше, але вправи залишилися пов'язані з підготовкою членів общини до праці. Виникли спеціальні прийоми навчання фізичними вправами підлітків, молоді, тобто з'явилося фізичне виховання [2].

Можна виділити характерну особливість цього періоду: виникнення

місць з метою проведення змагань, тобто перші спортивні споруди, а також появу двох типів шкіл – для багатих і бідних, а головна риса виховання стає покращення військово-фізичного виховання. Можемо зрозуміти, що в родовому суспільстві фізичне виховання відіграло важливу роль і було однією з функцій громади. Фізичне виховання мало голову рису, загальність, воно було доступним для всіх. Під час розпаду родового ладу й утворення класів у фізичному вихованні втрачається єдність, піддається культу, воєнізується, набуваються станово-класові ознаки та класовий характер [1].

Перші сліди фізичної культури Стародавнього світу були виявлені на сході до Середземного моря, також в Месопотамії в IV тис. до н.е. З того часу лишилися різні відомості про фізичне виховання. Активну участь у розвитку та підтримці фізичного виховання брали сільське населення, яке було вільним, з них набирали простих воїнів [1].

Отже, як стверджують різні джерела, можна зробити висновок, що фізична культура пройшла довгий шлях становлення та здійснювалося для різних галузей, які були важливими для людей. І з часом функціонування фізичного виховання ставало все більш ширшим, удосконалювалося внесками різних народів, що з часом привело до покращення життєдіяльності людей та їхнього способу життя.

#### *Література*

1. Долбишева Н. Г., Пангелова Н. Є. *Історія фізичної культури: навч. посіб. К., 2007. 288 с.*
2. Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Маринич В. Л. [та ін.]. *Особливості виникнення нових форм рухової активності / Фіз. активність, здоров'я і спорт, 2013. № 2 (12). С. 3–10.*

УДК 796.1

*Соловей Н., студент гр. 301-ФС  
Наук. керівник: Рибалко Л.М., д.пед.н., професор  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ТЕОРІЯ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ**

Великий вплив на вдосконалення теорії та методики підготовки спортсменів надає теорія адаптації – сукупність достовірних знань про пристосування організму людини до умов навколишнього середовища. Протягом останніх десятиріч бурхливо розвивається та інтенсивно вивчається тема проблем адаптації, що і говорить про актуальність дослідження.

Поняття адаптація спочатку розглядалося як біологічне і медичне. Однак технічний прогрес, зміна і ускладнення взаємин людини з зовнішнім