

біологічним потребам учнівської молоді 14–17 років. Оцінка рухової активності учнівської молоді підтверджує вищесказане. Показник еталону динаміки рухової активності – тижневий індекс рухової активності виявив рівень динаміки рухової активності учнів 9–11 класів загальноосвітніх шкіл I–III рівнів м. Житомира на низькому та помірному рівнях. Враховуючи вище наведену тенденцію низького рівня рухової активності так низький рівень фізичної підготовленості та працездатності учнівської і студентської молоді слід переглянути табличні показники тижневого фізкультурно-оздоровчої рухової активності.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ПОШУКІВ У ЦЬОМУ НАПРЯМКУ.** Дані дослідження є складовою наукової роботи з визначення рівня фізичного розвитку учнівської та студентської молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища. // Теорія і практика фізичного виховання. / Наук.-метод. журнал. – № 2. – Донецьк, Дон.НУ, 2004. – С. 145–149.
2. Войтенко В.П. Здоров'я здорових / В.П. Войтенко. – К.: Здоров'я, 1991. – 248 с.
3. "Фізичне виховання – здоров'я нації". Цільова комплексна програма. Указ Президента України № 963/98 від 01.09.1998. – 28 с.
4. Rancour J, et al. The effects of intermittent stretching following a 4-week static stretching protocol: A randomized trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2009. – vol.8. – pp.17-22.
5. Molak A. Socjometria na usługach wychowania / Molak A. // *Kwartalnik Pedagogiczny*. – 2003. – Nr 1.
6. Ekirt-Grabowska D. Dzieci nieakceptowane w klasie szkolnej / Ekirt-Grabowska D. – Warszawa: Ruch Pedagogiczny, 1882.
7. Golaszewski T. Szkoła jako system społeczny / Golaszewski T. – Warszawa: PWN, 1977.
8. Nurlock E. Rozwoj dziecka / Nurlock E. – Warszawa: PWN, 1961.
9. Janowski A. Poznawanie uczniów / Janowski A. – Warszawa: PWN, 1985.
10. Kosinska E. Klasa jako grupa społeczna / Kosinska E. – Krakow: Rubikon, 1999.
11. Lodocki M. Wychowanie w klasie szkolnej / Lodocki M. – Warszawa: WSiP, 1974.
12. Грибан Г. П. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі. / Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – Вип. 7, Т. 2. – С. 219–222.
13. Дзензелюк Д. О. Рухова активність студентів під час навчання у вищому навчальному закладі / Д.О.Дзензелюк, Г.П.Грибан, Д.А.Денисовець // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2014. – С. 112–117.
14. Дзензелюк Д.О. Рівень рухової активності студентів-аграріїв / Д.О.Дзензелюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2014.– Вип. 18, Т.2. – С. 43–46.
15. Дзензелюк Д.О. Ставлення студентської молоді до власного здоров'я / Д.О. Дзензелюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)" 36. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С.69–73.
16. Грибан Г.П. Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень / Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О., Денисовець А.П. та ін. // Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи: монографія за матер. II Всеукр. наук.-практ. конф., К., (24–25 листопада 2011 р.). за аг. ред. С.І. Присяжнюка. – К.: Вид. центр НУБіП України, 2011. – С. 99–104.
17. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с.
18. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. / Г.П. Грибан / – Жито-мир: Вид-во Рута, 2009. – С.12–16; 48–49.

**Єрмакова Т.С.**

**Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди**

#### ПОГЛЯДИ МИСЛИТЕЛІВ ПЕРІОДУ АНТИЧНОСТІ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ

*Анотація. Мета роботи – розглянути особливості зародження здоровотворних ідей у період античності. Результати дослідження. В античний період у формуванні здорової особистості*

застосовувались різні засоби та методи військово-фізичної підготовки дітей (змагання з бігу, стрибки, метання диска та списа, кінні перегони, кулачні бої, гладіаторські бої), які частково дійшли і до наших часів. Система виховання Афін була направлена на виховання ідеальної людини, яка розвинута фізично, розумово та морально. Спартанська система виховання передбачала формування сильного, терплячого та жорстокого воїна. У Римі – виховання воїна сильного фізично та морально. Висновки. Визначено, що в обох могутніх державах проблема формування здорового покоління була невід'ємною частиною політики держави. Важливого значення в державах набуває виховання в дітей свідомого ставлення до свого здоров'я, використовуючи не тільки фізичні вправи, а й різні види ігор, які часом мали військовий характер.

*Ключові слова:* здоров'я, античність, ідеї, особистість, мислитель, розвиток, формування.

**Ермакова Т.С. Взгляды мыслителей периода античности на формирование здоровой личности.** Цель работы – рассмотреть особенности зарождения здравотворных идей в период античности. Результаты исследования. В античный период в формировании здоровой личности применялись различные средства и методы военно-физической подготовки детей (соревнования по бегу, прыжки, метание диска и копья, скачки, кулачные бои, гладиаторские бои), которые частично дошли и до наших времен. Система воспитания Афин была направлена на воспитание идеального человека, который развит физически, умственно и морально. Спартанская система воспитания предусматривала формирование сильного, терпеливого и жестокого воина. В Риме – воспитание воина сильного физически и морально. Выводы. Определено, что в обоих могущественных государствах проблема формирования здорового поколения была неотъемлемой частью политики государства. Важное значение в государствах приобретает воспитание у детей сознательного отношения к своему здоровью, используя не только физические упражнения, но и различные виды игр, которые порой имели военный характер.

*Ключевые слова:* здоровье, античность, идеи, личности, мыслитель, развитие, формирование.

*Iermakova T.S. Views of antiquity period thinkers on the formation of a healthy personality. Purpose – to examine the features of origin of health-improving ideas in antiquity. Results of the study. In the ancient period in the formation of a healthy person used a variety of means and methods of military and physical training of children (running races, jumping, discus and javelin, jumps, fights, gladiator fights), which partially survived to our times. The educational system of Athens was aimed at education of the ideal man who developed physically, mentally and morally. Spartan system of education aims at creating a strong, patient and fierce warrior. In Rome – education warrior strong physically and mentally. Conclusions. Determined that both powerful states have a problem of healthy generation that was an integral part of state policy. The importance of education in the states acquires children conscious attitude towards their health, using not only exercise, but also various types of games, which sometimes had a military character.*

*Key words:* health, antiquity, ideas, personality, thinker, development, formation.

**Вступ.** Історія педагогічної науки наповнена величезним масивом відомостей про зародження педагогічних ідей, теорій та концепцій, а також порівняльним аналізом освіти в різних країнах. Вона є невід'ємною від долі конкретних людей, для яких педагогіка стала і наукою, і практикою, і життям. Розв'язання проблеми формування здорової особистості через формування знань про культуру здоров'я вимагає звернення до досвіду минулого. Так, вагомий внесок у розвиток здравотворних ідей було розпочато оздоровчими системами Стародавньої Греції та Давнього Риму, що залишили незгладимий слід як у педагогічній науці так і у фізичній культурі. Аналіз літературних джерел свідчить про недостатність висвітлення історичних аспектів формування культури здоров'я особистості, тому існує необхідність у продовженні досліджень у більш ранні періоди становлення системи виховання дітей. Робота виконана згідно плану НДР Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

**Мета роботи** – розглянути особливості зародження здравотворних ідей у період античності.

**Результати дослідження.** Із давніх часів у різні епохи в різних цивілізаціях для виховання здорових дітей використовувались різноманітні методи та засоби, які з роками змінювались та вдосконалювались, але багато з них майже без змін дійшли до нашого часу. Формування здоров'я дітей і підлітків із давніх часів варто було б поділяти на періоди відповідно до ступенів розвитку суспільства (первіснообщинний, рабовласницький). В умовах первіснообщинного ладу воно було однаковим для всіх дітей, відмінність визначалася лише статевими та віковими особливостями; у рабовласницькому суспільстві – система спартанського виховання [12, с. 150-157]. Підходи до формування культури здоров'я особистості базуються на вивченні історичних аспектів розуміння здорового способу життя. Аналіз внеску суспільно-історичних формацій у віднайдення соціально схвалених стереотипів поведінки, що, інтегруючись у певний спосіб життя, сприяли збереженню здоров'я, продовженню

тривалості життя, розвитку цивілізації, свідчить про актуальність проблеми формування культури здоров'я на різних історичних етапах розвитку суспільства [10, с. 83]. Передумовами теоретичних доробок та практичних дій педагогів-гуманістів у галузі формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості слугували досягнення медицини відповідного часу. Ще у II столітті на латинь було перекладено арабські коментарі до праць Гіппократа та Галена. Гігієна, як профілактична медична дисципліна, що зорієнтована на збереження й покращення здоров'я особистості, має свої коріння у глибокій давнині. Уже в населення Давньої Греції, Риму, Єгипту, Індії та Китаю спостерігалися перші спроби створення здорових умов життя. Це виражалося в різноманітних заходах щодо способу життя, харчування, попередження хвороб та боротьби з ними, фізичної культури, тощо. Найбільшого розвитку гігієна досягла в Давній Греції. Перше звернення до накопичених гігієнічних знань було зроблено основоположником античної медицини Гіппократом (приблизно 460-377 рр. до н.е.). У трактаті «Про повітря, води та місцевості» Гіппократом було надано систематичний опис природних умов, показано їх вплив на здоров'я та вказано на значення санітарних заходів у запобіганні захворювань. Аналогічні погляди висвітлено й у працях Сократа, Платона та Аристотеля. Так, Сократ надавав величезне значення стародавньому вислову, написаному в Дельфійському храмі: «Пізнай самого себе. Хто знає себе, той знає, що для нього корисно і розуміє, що він може й що не може. Займаючись тим, що знає, він задовольняє свої потреби і живе щасливо, але борючись за те, чого не знає, робить помилки й уникає щастя» [6]. До того ж, Сократ був прихильником гімнастичних вправ, активно пропагуючи їх у своїх творах «Бенкет» та «Спогади про Сократа» та доводячи корисність гімнастичної освіти.

У свою чергу й грецькі філософи Платон і Аристотель у своїх творах розвили ідею Гіппократа про вплив зовнішнього середовища на здоров'я людини. Тому у Греції, де спочатку звертали увагу на індивідуальну гігієну та спартанське виховання, засноване на фізичному тренуванні, гімнастичних іграх та загартовуванні, почали проводити суспільні санітарні заходи в галузі водопостачання, харчування, вдосконаленні місцевих нечистостей тощо. Висуваючи фізичне виховання на перше (у сенсі часової послідовності) місце, на противагу Платонові і звичайній практиці еллінської школи, Аристотелем було визначено критерій прекрасного, згідно з яким «... у вихованні першу роль повинно мати прекрасне, а не дико тваринне» [1]. Цей критерій змусив Аристотеля виступити і проти звичаю, за яким «прагнуть надати гімнастичній освіті «атлетичний» напрям і тим самим калічать фігуру дітей і заважають їхньому природному росту» [1]. У загальних положеннях «Етики» Аристотеля знаходимо: «... занадто посилене або недостатнє заняття гімнастикою губить здоров'я, тоді як користування ними в міру породжує, зберігає і збільшує здоров'я» [8]. «У всякому разі, не варто одночасно змушувати занадто напружено працювати інтелектуально і фізично; напруга в тому чи іншому, природно, робить діаметрально протилежний вплив, як от: фізична напруга перешкоджає розвитку інтелектуальних сил, напруга інтелектуальна – фізичних» [9].

Розуміння прямої залежності культури людини і стану її здоров'я базується на уявленнях представників давніх цивілізацій, зокрема Стародавньої Греції. Відомо, що система виховання Стародавньої Греції була спрямована на відбір найбільш здорових дітей і подальший їх фізичний розвиток відповідно до вимог тих часів. Із малих років дітей виховували як майбутніх воїнів – сильних, наполегливих, жорстоких з супротивником і готових до самопожертви задля своєї держави або імператора. Оскільки у Стародавній Греції цінували гарне здорове, вправне тіло та фізичну красу, основними засобами здоров'я збереження людини були фізичні вправи, харчові обмеження, постійне тренування волі та характеру, що було обумовлено потребою держави в сильних, здорових воїнах, здатних воювати та перемагати. До дітей, які мали різні психічні чи фізичні порушення в давньому світі ставились неоднозначно. Найбільш високого рівня в системі виховання дітей і молоді набули Спарта і Афіни. Спартанська система фізичного виховання була найжорстокішою у Стародавній Греції, метою якої було зміцнення військової могутності міста. Це яскравий приклад фізичної і психофізичної системи, що націлена на формування воїна – сильного, терплячого і одночасно жорстокого та безжалісного [7, с. 21]. У тогочасному суспільстві підтримувалась ідея здорового, фізично сильного тіла, придатного для військової справи та народження здорової дитини. Спартанці прагнули відділити хворе від здорового, керуючись правилами здорового глузду. Тому із часу народження дитини життя її було під контролем держави [10, с. 12-13]. Загалом фізичне виховання у Спарті базувалось на таких вправах, як біг, боротьба, метання диска та списа. Окрім цього, є відомості про існування специфічної гри в м'яч, який ганяли за допомогою зігнутих палиць. Разом із тим фізичне виховання розповсюджувалось не тільки на хлопчиків, але й на дівчаток. Вони мали стати фізично здоровими майбутніми матерями та бути

спроможними за відсутності чоловіків із зброєю в руках захищати своїх дітей та тримати у покорі рабів. На протилежність спартанській системі виховання була Афінівська – менш сувора, однак спрямована на виховання ідеальної людини, яка розвинута фізично й морально і прагне до єдності розумового, морального, естетичного й фізичного виховання.

У Афінах формування збереження здоров'я відбувалося під впливом гуманістичних ідеалів, культури краси людського тіла, у той час як у Спарті – було громадським обов'язком, вимогою наслідування запитам і цілям войовничої країни, де перемагає найсильніший та найздоровіший. В Афінах у VIII–VI ст. до н.е., поряд з культом ідеального тіла існував культ низки духовних, громадських якостей. Основною метою освіти є максимальний розвиток індивідуальних можливостей кожної людини. Було розширене коло свободи та прав людей, формувалось гуманне, толерантне ставлення до осіб з психофізичними порушеннями, суспільство прийшло до висновку про необхідність надання допомоги сліпим [4]. Невід'ємною частиною освіти в Афінах було фізичне виховання, яке було добре розвинене та мало різноманітність вправ. Так, школярів навчали п'ятиборству (біг, боротьба, стрибки, метання диска і списа, плавання), стрільбі з лука, фехтуванню, метанню дротику і з катапульти, тренували плавання, верхову їзду на колісниці. Узагалі, у школі учні отримували гарну фізичну підготовку, яка майже не відрізнялася від спартанської. Таким чином, у Стародавній Греції фізична культура і спорт гармонійно вписувалася у сферу міського життя. Існування та функціонування спортивних споруд (стадіони, гімнасії, палестри) забезпечували грекам тогочасну сферу культурного життя, відпочинку й дозвілля, які, у свою чергу, відповідали головній меті грецького виховання – досконалості людської природи через розвиток розуму і мускулів, а також розвиток усебічно розвинутої особистості і зосередження на суспільній придатності як у громадських справах, так і на полі бою. Греки стали однією з перших націй, у яких фізичні вправи та спорт становили повсякденне життя, чому сприяло зародження у XIII столітті Олімпійських ігор, що проводилися більш ніж тисяча років та були найважливішою частиною еллінської цивілізації [13]. Олімпійські ігри стародавності стали одним з найвеличніших культурних досягнень людства. Про їх важливість свідчать такі факти, що на час проведення ігор оголошувалось перемир'я на три місяці (так зване священне перемир'я), яке строго виконувалось на усіх грецьких територіях. Саме стільки часу вистачало атлетам для підготовки до змагань та на дорогу, тому навіть самі запеклі вороги мирно змагались за право стати найсильнішим, найшвидшим та найспритнішим серед еллінів [11]. Програма змагань постійно змінювалась, поступово збільшувалась кількість видів змагань: від бігу на 1 стадії до 6 стадії, п'ятиборства, кулачного бою, панкратію та колісниць. Відповідно також змінювалась і тривалість змагань: від одного до 5 днів. Учасники ділились на вікові групи: діти, безбороді та дорослі [7]. Перемога атлетів у змаганнях розглядалася ними як знак прихильності богів до нього, а також до міста звідки він родом. А якщо спортсмен тричі перемагав він мав право отримати в Олімпії свою статую, наділену своїми же рисами обличчя. Проведення Олімпійських ігор набули розголосу та пошвавлення не тільки серед греків, а і серед її колоній (Єгипет, Іспанія, Крим та ін.). Люди звідусіль приходили, щоб подивитись на ці змагання. Однак, на жаль, з роками матеріальні цінності населення поступово стали переважати над фізичними, а після завоювання Древньої Греції Олександром Македонським у III столітті до н.е. фізичне виховання перетворюється на військову підготовку [2, с. 60-63]. Послідовниками культурних багатств греків були, як відомо, римляни, у яких санітарні заходи отримали ще більший розвиток. Римське виховання на всіх етапах переслідувало, перш за все, практичні цілі. Діти з простих сімей отримували практичну трудову підготовку, а дітей привілейованих громадян готували до активної державної діяльності. Першочерговою справою було вироблення у представників усіх верств населення такої якості, як відданість батьківщині, державі. Поруч із цим, питанням фізичного виховання населенням Давнього Риму приділялася значна увага. Молоді римляни використовували фізичні вправи в дусі римського функціонального мислення, елементарного здорового глузду та вчилися плавати, бігати, стрибати, метати зброя, фехтувати, тощо [5, с. 11-16]. Тривалі марші у важкому похідному спорядженні, оволодіння окопним інструментом, масаж, танці були невід'ємною частиною римського виховання здорової особистості. Звісно, як у Афінах та Спарті, у Давньому Римі також був «культ» нації на «відбір» здорових дітей. У так званих «Законах 12 таблиць» (451–450 р. до н.е.) від народу, наказували убивати не тільки малят, які народилися слабкими або скаліченими, але й більш старших нездорових дітей [3]. Слід також зауважити, що в Давньому Римі були засновано крупні водопроводи, але, не всі могли користуватися ними, адже вода оподатковувалася великим податком. Це був один із перших кроків до отримання належних елементарних санітарно-гігієнічних умов існування.

Таким чином, за часів Античної Греції та Стародавнього Риму у прагненні мати здоров'я застосовувались різні засоби й методи військово-фізичної підготовки дітей. Система виховання була спрямована на відбір найбільш здорових дітей і подальший їх фізичний розвиток відповідно до вимог того часу. Відбувався пошук нових форм організації занять, які б допомагали сформувати відповідне ставлення до свого здоров'я, як до найбільшої цінності та, які згодом відбилися у традиціях дотримання знань із формування культури здоров'я та здорового способу життя в наступних поколіннях.

**ВИСНОВКИ.** Проведений історико-педагогічний аналіз свідчить про те, що зародження оздоровчих ідей в усіх сферах діяльності людини відбулося з появою людського суспільства, сутність яких змінювалася на різних історичних етапах існування, розвитку та світогляду людини.

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** планується провести у визначенні основних здоровотворних ідей діячів та мислителів епохи Відродження.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Аристотель. Політика / Аристотель. – К.: Основи, 2000. – 239 с.
2. Єрмакова Т.С. Особливості формування здорового способу життя школярів: історичний аспект / Т.С. Єрмакова. – 2008. – № 8. – С. 60-63.
3. Законы 12 таблиц: [Електронний ресурс] // Хрестоматия по истории древнего Рима. – 1962; под ред. проф. С. Л. Утченко. – Режим доступу: <http://ancientrome.ru/gosudar/12.html>
4. История сурдопедагогика: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://i-folders.ru/surd/2.html>
5. Коджаспиров Ю.Г. Физическая культура раннего христианства / Ю.Г. Коджаспиров // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С. 11-16.
6. Ксенофонт. Воспоминания о Сократе / Ксенофонт. – СПб., 1887. – Т. II. – С. 25–26.
7. Лабский В.М. Физическая культура и спорт в цивилизациях и эпохах / В.М. Лабский, А.И. Любимов, А.В. Юшко. – Х., 2005. – 180 с.
8. Марру А.И. История воспитания в античности (Греция) / А.И. Марру. М.: Греко-латинский кабинет Ю.А. Шичалина, 1998. – 425 с.
9. Платон. Держава / Платон. – К.: Основа, 2000. – 355 с.
10. Столбов В.В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов. – М., 1975. – 263 с.
11. Філь С.М. Історія фізичної культури / С.М. Філь, О.М. Худолій, Г.В. Малка. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
12. Шахненко В.І. Формування здоров'я у дітей і підлітків в історії вітчизняної педагогіки з найдавніших часів до ХХ століття / В.І. Шахненко. – 2008. - №7. - С. 150-157.
13. Энциклопедия Олимпийского спорта в пяти томах / [Под ред. В.Н. Платонова]. – Т.1. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 496 с.

**Жигadlo Г.Б.**

*Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*

#### ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ІГОР

*В статті висвітлено нові технології навчального процесу до організації зі спортивних ігор, використання різноманітних засобів діяльності студентів, які забезпечують систематизацію теоретичних знань і формують у майбутніх учителів фізичної культури уміння використовувати набуті знання в практичній діяльності.*

**Ключові слова:** *вчитель, спортивні ігри, урок, кредитно-трансферна система навчання, студент.*

**Жигadlo Г.Б. Теоретические и методические аспекты формирования знаний будущих учителей физической культуры к организации спортивных игр.**

*В статье освещены новые технологии учебного процесса к организации спортивных игр, использование разнообразных способов деятельности студентов, которые обеспечивают систематизацию теоретических знаний и формируют в будущих учителей физической культуры умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.*

**Ключевые слова:** *учитель, спортивные игры, урок, кредитно-трансферная система обучения, студент.*

*Zhigadlo G. Theoretical and methodological aspects of the formation of knowledge of future teachers of physical training for the organization of sports games. The article highlights the new technologies of the educational process to the organization of sports games, using a variety of modes of activity of students, which provide theoretical*