

В.Є.Андріанов

До 225-річчю Кривому Рогу

Історія розвитку фізичної культури і спорту на Криворіжжі



Бібліотека альманаху “Саксагань”

Кривий Ріг 2000

В.Є.Андріанов

До 225-річчю Кривому Рогу

Історія розвитку фізичної культури і
спорту на Криворіжжі

Бібліотека альманаху “Саксагань”

Кривий Ріг 2000

В.Є.Андріанов. Історія розвитку фізичної культури і спорту на Криворіжжі.
– Кривий Ріг, 2000. - с.

Рецензенти:

Доктор філологічних наук, професор А.В.Козлов.

Кандидат історичних наук, доцент А.А.Матрос.

Книга присвячена 225-річчю з дня заснування міста Кривого Рога. Висвітлюється шлях розвитку фізичної культури і спорту від Інгульської паланки (запорізьких козаків) до індустріального міста.

Ця книга розрахована на широке коло читачів, спортсменів, вчителів фізичної культури загальноосвітньої школи, викладачів та студентів вищої школи, тренерів та наукових співробітників для використання в теоретичній і практичній діяльності в галузі фізичної культури і спорту.

Автор розповідає про спортсменів, майстрів спорту, майстрів спорту міжнародного класу та олімпійців України, які мають велику популярність і їх методичну підготовку до великого спорту.

© В.Є.Андріанов

Короткі відомості про автора:

Андріанов Вадим Євстафійович, доцент, завідувач кафедрою фізичного виховання Криворізького державного педагогічного університету, автор понад 50 наукових, методичних та науково-популярних праць.

Народився у місті Кривому Розі, Дніпропетровської області, закінчив Миколаївський державний педагогічний інститут факультет фізичного виховання. Працював тренером, викладачем, керівником фізичного виховання Криворізького технікуму рудничної автоматики, директором ДЮСШОР, завідувачем кафедри фізичного виховання гірничо-рудного інституту. Дослідження останніх років:

1. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для студентів педагогічних вузів.
2. Методичні рекомендації для студентів всіх форм навчання з курсу “Основи фізичної культури школярів з методики викладання”.
3. Методичні рекомендації до лабораторно-практичних занять з основ теорії і методики фізичного виховання.

Автор щиро вдячний студентам факультету української філології групі УМЛІ-95-5 (староста Гризоглазова Юлія), тренерам, батькам та близьким відомих спортсменів міста за неоцінним допомогу у зібранні фактичного матеріалу для дослідження, а також навчально-спортивному відділу спорткомітету міста, який очолює О.М. Ступак, старшому лаборанту кафедри фізичного виховання Н.А. Ганіній, лаборанту В.В. Акімовій та програмісту Г.Б. Пунченко за технічне забезпечення видання.

В.Є. Андріанов

доцент, зав. кафедрою фізичного виховання КДПУ,
відмінник народної освіти України.

Зміст

Передмова.

Розділ 1.

Найдавніші традиції системи фізичного вдосконалення на Криворіжжі та в Інгульській паланці.

Розділ 2.

Фізична культура і спорт на Криворіжжі у 20-80-х р.р. XX століття.

Розділ 3.

Відродження змісту, форм і завдань спортивно-фізичної підготовки учнівської молоді в Кривому Розі (з найдавніших часів до сучасності).

Розділ 4.

Історичний досвід фізичного виховання в сучасних вищих навчальних закладах міста.

Розділ 5.

Фізична культура і спорт Криворіжжя в період незалежної України.

Розділ 6.

Основні здобутки фізичної культури та спорту Криворіжжя на межі тисячоліть.

Розділ 7.

Взаємозв'язок фізичного та духовного виховання.

Висновки.

Передмова

Фізична культура - вічна категорія. Вона почала формуватися задовго до виникнення людського суспільства і буде існувати в майбутньому як одна з найнеобхідніших умов життя людини і суспільного будівництва. Подібно до інших факторів людського існування, фізична культура (не тільки як удосконалення рухових навичок, а і як системного оздоровлення) постійно зазнавала змін. Були епохи, коли фізична культура займала привілейоване місце в житті суспільства. Потім був спад і новий підйом. Це певною мірою характеризує культурні, економічні та соціальні інтереси людей.

Робота з фізичної культури та спорту з населенням країни проводиться окремими особами і державними та громадськими організаціями на всіх етапах вікового розвитку людини: у позашкільних, у дошкільних закладах, у загальноосвітніх школах, у коледжах та вищих навчальних закладах різного рівня акредитації, а також у лікувальних та інших державних закладах.

До громадських організацій, які здійснюють фізичне виховання відносяться: професійні спілки, ДСТ, кооперативні, туристські, оборонні та інші масові організації.

Фізична культура і спорт є важливими багатофункціональними явищами життя сучасного суспільства і виконує ряд соціальних функцій:

- 1) збереження і укріплення здоров'я людей і їх фізичне вдосконалення;
- 2) виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості;
- 3) підготовку людей до вискоєфективної праці та захисту Вітчизни;

Фізична культура і спорт являють собою самостійний вид людської діяльності, значення якого в розвитку суспільства досить різноманітні. Вони впливають певним чином на суспільне виробництво, формування людини як особистості, на розвиток суспільних відносин.

У наш час фізична культура і спорт значно розширили свої межі, стали життєвою необхідністю для багатьох мільйонів людей, вони стали надійним і ефективним засобом відчуття здоров'я фізичної та рухової досконалості. Вони є основною умовою формування почуття задоволення від рухових дій, які повинна відчувати кожна людина, що є безумовною й найважливішою цінністю всіх людей. Тому, коли ми говоримо про якість життя, ми передусім, маємо на увазі такі фактори, які забезпечують збереження й розвиток фізичного й рухового удосконалення.

Фізична культура і спорт - це засоби й шляхи ефективного самовираження з великим гуманістичним змістом.

Вони дають людині можливість відчуті нічим необмежену радість руху, мету життя і задоволення від живого спілкування з іншими людьми в процесі повільної ігрової діяльності.

Фізична культура і спорт, як стверджують фахівці і психологи, фізіологи та педагоги, це найдешевші і найефективніші засоби й шляхи сприяння правильному розвитку організму людини, тому вони повинні отримати до 70 відсотків щоденної рухливої активності.

Виникає правомірне питання: якими методами та методичними прийомами треба діяти і чи, взагалі, варто займатися фізичними вправами, щоб удосконалювати фізичні якості людини - силу, швидкість, спритність, витривалість, що характеризують стан її здоров'я?

Вважаємо за доцільне вказати перш за все на ті засоби, методи, форми та структуру фізичного виховання, які домінували на території нашого міста в різний період. Ми вважаємо, що фізичне виховання загальнонародна справа і відповідальність за фізичний розвиток та фізичне вдосконалення покладено на сучасне суспільство, яке характеризується широким колом специфічних засобів і методів. З методиками психофізичного вдосконалення в різні часи пов'язані з іменами таких відомих фахівців фізичної культури нашого міста як: З. Архангородський, І.Артеменко, О.Бондар, П.Воробйов, В.Буковський, О.Воронін,

І.Коваленко, Г.Кривонос, Ж.Каруца, Н.Келішева, І.Літвінов, І.Моїсеєнко, А.Нікітін, В.Попов, В.Полозов,, Е.Петушко, Р.Резник, Д.Соліхов, А.Сич, Г.Тосто»ятенко, Ю.Фролов, І.Шостак, А.Шерета, В.Ярошук і інші. Це вони впроваджували велику кількість методик виконання фізичних вправ та ігор, що сприяли фізичному, моральному й спортивному вихованню таких відомих спортсменів як С.Фесенко, Ю.Волков, І.Чердаков, В.Ярошук, К.Гордієнко, В.Кравчук, М.Желнов та багато інших спортсменів нашого міста у минулому.

Отже, метою цієї праці є: показати найкращі досягнення наших земляків у галузі розвитку фізичної культури і спорту та в системі оздоровлення криворіжців у минулому і, головне, намітити хоча б основні шляхи і завдання на майбутнє ХХІ століття.

Найдавніші традиції системи фізичного вдосконалення на Криворіжжі та в Інгульській паланці.

Варто нагадати, що наші предки русичі ще задовго до Київської Русі мешкали і на території сучасного Криворіжжя. І для них притаманними були народні ігри, ігрища, обряди й свята пов'язані з кожною порою року.

Так, лише в книзі «Ігри народів СРСР» знаходимо десятки культурно-спортивних ігор нашого народу, що прийшли до нас із найдавніших часів від руських племен до Київської Русі: «Перетягування канату» і т.ін. Деякі спортивно-діалогізовані ігри наших предків розглядаються і як першоджерела українського, національного театру. Так, у книзі наших земляків-криворіжців А.В. і Р.А.Козлових «Зародження і розвиток української драматургії» наводиться цілий ряд такого типу ігор: «Веpr», «Вовк», «Золоті ворота», «Золото хоронити», «Стрільці» тощо (с.32).

Все це досліджували наші вчені, але якщо уважно прочитати твори відомих вчених: академіка Ф.Зуєва (1781), Д.І.Яворницького (1892-1897), В.О.Комарова (1998), що вивчали історію Криворіжжя, можна помітити, що більшість із них не зосереджували свою увагу на народних рухливих іграх, фізичних вправах, спорті, зате відзначали, що в свою чергу люди використовували фізичну силу у важкій господарській праці.

До речі, і всі пісні та танці того часу регулювалися звичаями, що відповідали кожній порі року певними святами.

Так само, як і наші спортивні поєдинки і козацькі змагання ділилися на літні та зимові.

Як відомо, Кривий Ріг був у складі Інгульської козацької паланки і мав постійний зв'язок із Запорізькою Січчю, яка здобула світове визнання.

Запорізькі козаки майже безперервно вели важку збройну боротьбу за свободу, віру і незалежність українського народу, шанували демократію, а для цього потрібно було мати силу та мужність.

Ні для кого не секрет, що запорізькі козаки виховували підрастаюче покоління у військовому дусі: щоб душа була чутливою, воля - сталюю, сила богатирською. Про це яскраво засвідчують літописи та етнографічні матеріали. Козаки використовували цілу систему рухливих ігор, у процесі виконання яких, молоді козаки демонстрували свою фізичну силу, витримку, загартованість за різних природних умов і явищ: спека, холод, дощ, хуртовина і т.д. На Україні за переказами, дітей спочатку возили на коні, занурювали в річку, а вже потім навчали ходити. Судячи з літописних і документальних матеріалів, козацьку республіку, Запорізьку Січ, постійно порівнюють зі Спартою, козаків - зі спартанцями. Абсолютно доведеним був факт, що життя запорізьких козаків відрізнялося і своєрідним аскетизмом. Їх мета - максимальний, фізичний і психофізичний розвиток (система тіловиховання), що дозволяло їм перепливати будь-які річки в тому числі і Дніпро в найширшому місці, бачити за кілька верст навколо себе, на повній швидкості руху коня переміщатися навколо нього, миттєво концентрувати внутрішню енергію в тій частині свого тіла, де це потрібно і куди спрямовувався удар і т.д. Це означає, що у козаків існував культ фізичної досконалості. Д.І.Яворницький писав: « У них у Січі серед інших богатирів жив Васюринський Козарлюга: то був такий силач, що коли він причащався, то чотири чоловіки підтримували священика, щоб він не впав від одного духу богатиря, бо як тільки він дихне, то від того подиху людина падала з ніг».1

І хоча тут є , звичайно, й елемент гіперболи, але це якраз те, що у народі з покоління в покоління передають казки, легенди, думи, оповідання про сильних людей, наділених надприродною фізичною силою - мрія українців про силу і здоров'я. Їх фізична і розумова діяльність завжди перебувала в тісному зв'язку. Немає сумніву в тому, що Запорізька Січ

була своєрідною школою лицарства та мужності. Прикладом можуть бути: гетьман Запорізької Січі - Самійло Кішка, гетьман України Петро Конашевич-Сагайдачний, Богдан Хмельницький, гетьман Іван Мазепа, про якого французький дипломат Жан Балюз писав: «...тіло його міцніше, ніж тіло німецького рейтара»² (1, с.123).

У вільний час, за січовими окопами між молодими козаками часто точилася боротьба на ремнях «навхрест», кулачні бої, всілякі вигадки на необ'їжджених конях, конкурси козацького бойового гопака, а весною вони влаштовували змагання з веслування на човнах поперек бурхливих Дніпровських порогів. І справжнім козаком ставав лише той, хто готував себе проявити не тільки у військовому поході. Не випадково Д.І.Яворницький писав: «Хто об'їжджав коня, хто розглядав зброю, хто вправлявся в стрілянні, а хто просто лежав на боку, розповідаючи про власні подвиги на війні...»³ (1 с.243)

В основу козацького бойового гопака закладена ціла система фізичного вдосконалення: багато ударів ногами і руками, біг із стрибками, складні акробатичні вправи і рухи, а також порив до життя, віра у власні сили, наступальний та оборонний хоровод дій, бойовитість духу та торжество перемоги. Все це не втрачає свого значення й сьогодні. Дослідження фізичних вправ гопака дозволяють простежити змінність форм, методів та засобів усієї структури національного фізичного виховання.

Козацькі традиції гартування фізичного вдосконалення на Криворізькій землі нараховують більше 300 років.

Як стверджує професор П.Л.Варгатюк територію Криворіжжя активно почали заселяти у XVII-XVIII століттях. За стародавньою легендою, засновником м.Кривого Рогу був запорізький козак Ріг, який в боях позбувся правого ока. Він був середнього зросту, плечистий, міцний, витривалий та сильний (кажуть, що гнув п'ятака однією рукою). Мав він іменну зброю: рушницю, шаблю, спис, лук та стріли. Але це - лише

легенди, бо населений пункт під назвою Кривий Ріг існує ще XIII століття. І тут завжди жили і діяли сильні люди, а як відомо, навколо сильного гуртуються інші люди. Виходячи із наведених історичних відомостей, можна стверджувати, що козаки на Криворіжжі сприяли розвитку таких видів спорту, як плавання, веслування, кінні перегони, кулачні бої, стрільба із лука і т.і. Вони вміли поєднувати всі основні якості з навичками людини. Не випадково і чумаки, які везли сіль з Криму, завжди заїжджали до Кривого Рога. Ця дорога в історичних літописах значиться як Кизикерменський або чумацький шлях, який, як відомо пролягав від села Широкого на лівому березі Інгульця до бродів Саксагані і далі на Ганнівку, Зибкове та Кременчуг. Мир, спокій та безпеку чумакам могли забезпечити лише сильні, мужні люди. Їм доводилося переносити свої вози на довгих мотузках через брід річки Саксагань з одного берега на інший, а потім - привал, відпочинок. В такий період річки служили місцем відпочинку та розваг місцевого населення. Всі чумаки добре плавали, вміли пірнати та гарно веслували на човнах. Хто знає, можливо, саме на цих привалах-зустрічах чумаків з місцевими жителями і відбувались перші Інгульські ігри.

Гра - це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення справедливої гуманної перемоги. У народі кажуть: «Де гра, там і радість». Чи не тому кожна нація, кожен народ, кожне місто має свої традиції та звичаї - це місцева культура, що виробилася протягом багатьох століть. Здається, що однією з перших ігор було вміння підняти люльку із прозорого саксагансько-інгульського дна, яку кинуть із скелі у бурхливий потік води, і підняти її на поверхню треба було лише одними зубами. Це значить, що людина добре пірнала, гарно плавала, вправно володіла усім тілом.

Місця на березі Саксагані, Інгульця приваблювали чумаків, козаків, селян України не лише як місце відпочинку, не тривалого мешкання. З часом тут з'являлися постійні мешкання козацькі хутори.

Тому обжите місце добре було відомо із середини ХУІІ ст. Козацька старшина використовувала як важливий військо-стратегічний центр під час Великої визвольної війни (1648-1654 р). Пізніше, як адміністративний регіон.Закономірно, коли гетьману П.Калнишевському, російське військово командування, доручили визначити місце для поштового зв'язку, він врахував обжитість Криворіжжя, який лежав на відомому Кизикерменському шляху. 27 квітня (8 травня) 1775 року тут було відкрито поштовий тракт Кривий Ріг (на злитті двох річок Інгульця та Саксагані).Ця значна подія в історії Криворіжжя передувала рішення російського царизму.

Цілком природно, що коли було зруйновано Запорізьку Січ (червень, 1775 р.), козаки почали освоювати нові землі. Вони гідно оцінили кліматичні умови та географічне положення Криворіжжя. Тут були сприятливі умови для інтенсивного хліборобства, млинарства, бджільництва, полювання, вінокуріння. На Криворіжжі поселенці займалися скотарством, в якому пріорітетне місце посідало конярство. Кінь допомагав у нелегкій праці, адже кажуть, що відставний козак без коня, що довідка без печаті. Кінь був товаришем, помічником та опорою. Все життя поруч з конем, разом з ним, спираючись на нього, він і проводжав в останню путь свого господаря. Багато легенд, пісень та оповідань створено на цю тему. Ось, наприклад, у загадковому міфі про вершників описується так: «... це фантастичні створіння з головою людини, і тулубом коня». Коні носили наших предків по неосяжних степах та балках Криворіжжя, і, коли з'явилися перші переселенці із Білорусії, Росії, то вони осідали поруч з річкою, або в гирлі балок. Це дуже вдало описав П.Л.Варгатюк, а експонати краєзнавчого музею підтверджують що, у давніх мешканців Криворіжжя фізичне виховання було одним із основних видів щоденної діяльності, обрядів, підготовки до праці, виконання оборонних дій. Проте давайте спробуємо підійти до аналізу за принципами народної мудрості: «У здоровому тілі – здоровий дух»; «Щоб працювати, треба силу мати»; «Сила

та розум – краса людини» тощо.

Про це ми маємо багато легенд, казок, дум, оповідань. Сила і витривалість, стійкість і спритність в той час виховувалися через народні ігри, обряди, передавали історичний досвід етносу, який формувався на основі щоденного життєвого досвіду.

За переписом 1859 року в Кривому Розі налічувалося 554 двори і 3644 жителі. А якщо до їх приєднати ще м.Інгулець (165 дворів), Олександродар (151 двір), Довгинцеве (64 двори), Вечірній Кут (35 дворів) та Веселі Терни (85), то під час проведення якогось свята чи обряду, то скільки жителів усіх цих поселень збиралося на нього, не дивлячись на те чи це літо, чи зима.

Розберемо, як проходили свята і гуляння в нашому краї. По-перше, в зв'язку з тим, що наше місто знаходиться на злитті двох річок Інгулець та Саксагань, то ж з ранньої весни і до пізньої осені тут тривав сезон масового купання та ігор на воді: влаштовувалися різні типи змагань, а дехто ще й їздив у гості до Кривого Рогу із Широкого та Вечірнього Кута на човнах.

Особливо цікаво проходив день Івана Купала. Як правило, це здійснювалося біля с.Бажанового, на річці Саксагані. Це свято відбувалося під час літнього сонцестояння, тобто коли сонце дає найбільше тепла і світла. А сонце завжди виявляло свою чудодійну силу, впливу як на рослини, так і на тваринний світ. Люди в цей день стають добрими і лагідними. «Купало»- язичницький бог земних плодів. «Мара» - богиня зла. На це свято сходилися всі – від малого до старого, приходили навіть із навколишніх сіл Шмакового, Катеринівки та інші.

У балці із верби вирубували гілку, прикрашали її квітами і вінками. Люди ходили навколо «Купала» і співали пісні. Потім стрибали через вогнище, і тут з'являлася «відьма» з вимазаним сажею обличчям. «Відьма» всіх хотіла вимазати сажею. Хлопці ловили дівчат і кидали до води, дівчата гуртувалися і теж намагалися хлопців скинути у воду.Цей

ритуал стверджує, що процес «очищення» від зла і нечисті проходив за допомогою вогню і води.

Свято закінчувалося вранці масовими танцями, всі водили хороводи. Отже, фізична культура базується передусім на системі народних обрядів та цілеспрямована на природний фізичний розвиток людини специфічними засобами.

При цьому, кожна гра має свої правила та сюжет. Точність рухів та розвиток фізичних якостей спрямовано на контакт головного мозку і м'язів скелету, тобто – на двосторонній зв'язок. Мозок посилає імпульс до м'язів тіла, м'язи, в свою чергу, сигналізують мозок про те, в якому стані вони знаходяться. Таким чином, у цій грі хлопці та дівчата, розвивали не тільки динамічність, швидкість, спритність – як здібність до оволодіння навичками швидких рухів, тобто швидкісні реакції на миттєві зміни обставин. Так, у цій грі хлопцям і дівчатам доводилось багато рухатися, змінювати напрямок, ухилитися від «халепи» (бути кинутими до води), а це значить, що треба не тільки швидко бігати, а ще й триматися на воді, володіти одним із засобів плавання, адже свята, як правило, проходили на місцях, відведених для купання в широкій та глибокій заправі. Все це свідчить, що в спадщину нам залишилося багато цікавих та корисних рухливих ігор.

Виявляється, що на це свято готували хліб-каравай – символ праці і достатку, відображення всіх основних віх і достатків життя людини.

Восени починається пора збирання врожаю, яка вінчає трудовий цикл хліборобів. У народі кажуть: «Як прийде косовиця, то й жінка переродиться», «Як прийшли жнива, жінка як нежива», «А як прийшла Покрова, то й жінка здорова».

Останнім великим осіннім святом була Покрова, а це значить, що листя покривало траву, землю – снігом, а воду – льодом, а голови дівчат потрібно покрити шлюбним вінцем. Саме осінь благодатна пора для весільних гулянь. Хлопці та дівчата восени ходили до «Чорного лісу»

збирати ягоди, гриби. Там вони згрібали листя на купи для розваг та ігор. Діти гралися: перестрибували через кущі терника, купи листя, метали палиці на відстань та збивали жолуді і шишки з дерев. Коли діти поверталися додому, то в розмові вони інколи називали й обговорювали свої рухи, так з'являлися і перші назви ігор: «Стрибунці», «Хто далі», «Перестрілка», «Гуси-гуси», «Кіт і миші», «Біг раків», «Перекоти-поле» та інші. Суть цих ігор зрозуміла вже з їхніх назв.

Дорослі ставили перед дітьми цілі на послідовне навантаження різних груп м'язів і систем організму, що досягалися простими, доступними та безпечними рухами.

Загальний перелік народних ігор містить близько 130-150 назв, всі вони різноманітні за формою та змістом, але їх об'єднує одне сприяння розвитку фізичних якостей, рухових навичок, почуття ритму. І всі вони підпорядковані морально-етничному вихованню, закріпленню національних рис характеру, звичаїв і традицій.

Сюжети народних ігор, у які діти грали в ті давні часи на дозвіллі самостійно, майже не відрізняються від тих, що використовують сьогодні вчителі у організованих формах занять і змагань, що правда нині це подається і з психолого-педагогічним аналізом.

Одна з найважливіших особливостей гри – розвиток самосвідомості відкриття власного «Я». Ці нові риси в грі стають предметом власного інтересу підростаючого покоління. Для підлітків головним джерелом інформації, авторитетом, як правило, бувають батьки та інші дорослі. Саме у грі однолітки показували та перевіряли і свою рішучість, сміливість та відвагу.

Таким чином, такі та подібні осні ігри, які проходили переважно в с.Веселі Терни, дають змогу говорити, що їх зміст, форму, методичні особливості, зберігаються і тим самим органічно збагачують український, національний напрямок фізичної культури і спорту, результати якого ми спостерігаємо постійно

Багато рухових ігор пов'язано із зимовим циклом. Дуже цікаво проходили зимові ігри на Інгульці. Річка Інгулець у грудні місяці викривається кригою і всі свята-обряди та ігри проходили саме тут. Діти катались на ковзанах чи санчатах, а більшість робили собі «Козла» - прямо на річці вирубували крижину прямокутної форми, спереду прорубували отвір для мотузки, щоб можна було транспортувати, а на верхню частину стелили солому для того, щоб м'якше і тепліше було сидіти, знаходили гірку і з'їжджали з неї. На одному «Козлі» інколи з'їжджало понад 10-12 осіб, а більшість з'їжджали на своїх чоботях, удаючи, що їдуть на «козлі».

А якщо до цього додати ще й «Снігові бої», «Лижні перегони», «Перегони на санчатах» та десятки інших ігор наших предків, то вималюється ціла система фізичної ігрової підготовки.

Як уже було сказано: гра лише тоді виховує дитину, коли має духовне спрямування. Тобто, через гру проходить виховання, зближення і взаємне пізнання людьми один одного, лише тоді, коли грою виховуються морально-вольові якості її учасників. Так, гра «Колесо», яка була зоснована жителями Інгульця і проводилася взимку майже щорічно, формувала людяність і турботливе ставлення до жінки. На самому широкому місці річки прорубують ополонку, вставляють оглоблю жердин так, щоб вона досягла дна і залишають, доки вона міцно на замерзне. Коли оглобля чи жердина примерзли, на них надівали колесо від воза, а до колеса прикріпляли ще дві (чотири) довгі жердини хрест навхрест і в кінці привязували санчата, або «Козла». Суть гри полягає в тому, що парубки за допомогою ціпків так крутили колесо, щоб дівчата, які сиділи на санчатах, співаючи пісні та розповідаючи байки про хоробрих козаків, не могли впасти й покалічитися.

А ось як проходили змагання з «Кувіньки». На широкому місці річки помічався майданчик десь приблизно 50x80 метрів. З дерева вирізалася «Кувінька», тобто гілка з дикої груші з гачком та цурка. Парубки ділилися на команди і котили цурку по майданчику, забиваючи її

у ворота. Ця гра є прототип сучасного хокею (на льоду).

Народних зимових свят дуже багато (Катерини, Андрія, Варвари, Сави, Миколи, Ганни, Спиридона, а кульмінаційним моментом є Новий Рік, Різдво, Водохреща), і всі вони, були продовженням язичних свят, ще й тепер супроводжуються народними іграми й гуляннями.

Так, подібним обрядом, у новорічну ніч парубки та дівчата ходили, іноді і нині ходять, з колядками, вертепом (водіння «Кози»), змагалися в швидкості, голосом, співом тощо. Саме ці спогади дають змогу відчутти дух того часу, дізнатися про цікаву історію розвитку фізичних ігор на Криворіжжі.

Весняні свята – це образ росту, краси, ніжності й кохання. Всі чекали повернення з теплих країв ластівок, шпаків, жайворонків. Свято чи гуляння на «Теплого Олексі» в с.Довгинцеве проходило завжди з великими емоціями. Народ уже тоді помітив, що треба уміти розподіляти свої зусилля у просторі і часі. Так, з'явилися приказки: «Василю, не бери на силу», «Де сила, там і міць» або «Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє». А скільки треба говорити про «Чаївки», «Маївки», «Подояночки» і інші.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що наша нація, кожне її місто, а то й кожне село України має свій духовний світ. А разом – це ціла система фізичної культури, традицій та звичаїв. І дійсно, гра виховує тоді, коли має ще й духовне спрямування, у грі тоді виховуються морально-вольові якості, коли діти пізнають один одного, вчаться гуманному й поважному ставленню до інших.

Якщо порівняти сучасні фізкультурно-оздоровчі заходи в нинішній криворізькій школі з народними іграми і з іграми на Інгульській паланці, то можна переконатися, що більшість сучасних ігор і видів спорту мали свої прототипи у наших пращурів.

Система козацько-спортивного виховання, яка склалася в Інгульській паланці, це не зовсім самостійне явище, велику роль

відігравали батьківська і материнська народна педагогіка. Вона цілеспрямовано, досить традиційно і разом з тим своєрідно, готувала своїх дітей до життєвих труднощів, засобами народної фізичної культури.

Про все це нам багато розповів житель вул.Хорцінської, який і сьогодні продовжує традиції своїх нащадків. На його садибі росте груша, якій більше 100 років, на цьому місці збиралася молодь, проводили обряди, свята та змагання. Якби ця груша вміла говорити, вона б, мабуть, більше розповіла, ніж бувалий вчитель фізичної культури Василь Федорович Харітонов.

Але ще краще і на науковій основі говорять про батьківську, громадську та козацьку шкільну педагогіку і такі вчені нашого міста, як О.О.Любар і Д.Т.Федоренко в своїх книгах. Там іде мова і про наших криворізьких педагогів і козацьких наставників, про їхню діяльність впродовж минулих століть. Тут слід, мабуть, говорити перш за все про відродження народно-ігрових традицій з під тиску християнства.

Аж тепер не просто, а варто прямо-таки необхідно говорити і про фізкультурно-спортивні традиції Криворіжжя в ХІХ столітті, на початку ХХ століття.

Фізична культура і спорт на Криворіжжі у 20-80 роках ХХ століття.

На початку ХХ століття у Кривому Розі, крім дрібних підприємств добувної, легкої та харчової і будівельної промисловості, з'явилося багато залізрудних шахт і заводів. Це значить, що колишнє козацьке поселення перетворилося на промислове місто. Обсяг вільного часу хоча і був обмежений, але у вихідні й свята, а також вечорами у звичайні дні заняття фізичними вправами стали поширеною формою дозвілля багатьох мешканців, залежно від їхніх інтересів, потреб і нахилів.

Трудова молодь 20-30 років із захопленням грала у футбол на приміських пустирях під керівництвом своїх більш досвідчених товаришів – Григорія Єрмака, Василя Сушка, Володимира Калашникова та інших. Пізніше розпочалося швидке поширення футболу на рудниках: періодичні змагання, товариські зустрічі, просто ігри.

У цей же період у місті працював гурток сокольської гімнастики, яким керував Григорій Петров.

Перша світова війна перервала зародження фізкультурного руху на Криворіжжі. Та все ж до цього періоду і дещо раніше належить у створенні в місті молодіжно-спортивних груп «Бойскаут», «Сокіл», і націоналістична єврейська спортивна організація «Маккабі», в яких займалися гімнастикою, футболом, важкою атлетикою та іншим. Однак, повна відсутність кваліфікованих інструкторів, спортивних баз і мала кількість спортсменів не дали бажаних результатів їхнім ініціаторам – ні в організаційному, ні в спортивному відношенні.

Події 1917 року різко змінили політичне, економічне, культурне життя у колишній Росії, в Україні: після тривалої громадянської війни, національно-визвольної боротьби в Україні затверджувалася радянська

влада, налагоджувалося мирне життя в усіх сферах суспільства.

Першою найбільш масштабною воєнно-спортивною організацією став Всеобуч. Створений у 1918 році він зібрав у своїх рядах близько 150 тисяч чоловік, з числа яких вийшли видатні військові та спортивні організатори нашого округу.

У Кривому Розі організації Всеобучу розпочали роботу з 1919 року. І разом з воєнною підготовкою молоді почали створюватися сприятливі умови для розвитку таких видів спорту, як легка атлетика, гирьовий спорт, боротьба, гімнастика і спортивні ігри.

Командирами підрозділів Всеобучу часто призначалися спортсмени, що мали досвід організаційної роботи. Так, одним із перших командирів роти всеобучистів був затверджений В.І.Горохов, а взводами командували Г.В.Малінов, М.Г.Киржнер та інші.

З 1920-1921 року, у період початку налагодження народного господарства країни, значно розвинулися і фізкультура та спорт.

Розпочинають роботу нові спортивні організації. Ними стали перші гуртки фізкультури при клубах і будинках культури в армії, навчальних закладах та промислових підприємствах. З'являються і перші фахівці з фізичної культури, це випускники Харківського, Ленінградського та Московського інститутів. У 1921 році в місті відкрито центральний спортивний клуб (у колишньому будинку міського казначейства, що знаходився на спортивній тепер вулиці).

У ньому працювали секція гімнастики (під керівництвом В.Горохова), секція боротьби, і секція важкої атлетики (І.Петров) і дві футбольні команди, якими керував Г.Маліков.

У 1923 році при міськвиконкомі була запроваджена постійно діюча рада з фізкультури і спорту (перший голова міської ради – В.Горохов, а згодом – Б.Гвоздев). Ця рада організувала планомірний розвиток фізичної культури і будівництво спортивних майданчиків у місті. Під її керівництвом створюються нові фізкультурні організації на станціях

Довгинцеве і Мудрьоній, на рудниках і заводах (рудники: Калачевський, Шмакове, Дубова Балка, Галківський), побудовано багато футбольних полів, розпочинається будівництво нового міського стадіону (теперішній стадіон – «СПАРТАК»). Першим директором цього стадіону було призначено відомого футболіста В.Є.Столетнього.

У місті проводились змагання з легкої атлетики, спортивної гімнастики, важкої атлетики, футболу, легкоатлетичних кросів, забігів, естафет і показових виступів.

Великою подією у спортивному житті тодішнього Кривбасу стала Перша Дільнична спартакіада 1926 року, у програму якої були введені змагання команд з легкої атлетики, гандболу, гімнастики, штанги і футболу. Спартакіада показала зростання майстерності спортсменів-гірників, виявила найбільш сильні команди і найбільш здібних атлетів, серед яких особливо відзначилися Г.Маліков, А.Літвінов, І.Могутненко, А.Сушко, А.Денисенко та інші. У командних змаганнях з гандболу перемогли спортсмени міста Марганця, а з футболу – міста Кривого Рогу.

З 1925 року спортсмени Криворіжжя, підвищуючи свою спортивну майстерність, часто беруть участь у міських, обласних і республіканських змаганнях. Збірна команда футболістів брала участь у міжнародній зустрічі з фінськими спортсменами. Результат зустрічі 2:2. Велике значення для популяризації фізичної культури і спорту у 1927 році в Кривому Розі була організована округова рада та міська рада фізичної культури. Головою округової ради був І.Капкін, членами ради – Чибісов, Лапицький, Горохов, Соловійов. Міську раду очолив Адонін, заступником обрано Усова, секретар – Гвоздьов. Окремі спортсмени у змаганнях різних рангів досягли високих результатів і удостоїлися представляти Кривбас у збірних командах України на Першій Всесоюзній Спартакіаді 1928 року у Москві.

У цій, вперше проведеній Всесоюзній спартакіаді, представник трудового Кривбасу Микола Іванович Виставкін став чемпіоном країни у важкоатлетичному троеборстві, а Павло Іванович Кущинський став

чемпіоном з боротьби, а Корінева-Кущинська – з легкої атлетики.

У цей час один з найкращих футболістів Криворіжжя Георгій Васильович Маліков у складі (міської, обласної і республіканської) збірної команди неодноразово брав участь у міжнародних змаганнях з командами Австрії, Фінляндії та Туреччини.

На багато пізніше прославлений ветеран спорту – Заслужений майстер спорту, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри легкої атлетики Київського державного інституту фізичної культури і наш земляк М.І.Виставкін, так написав у своїх спогадах про роботу в нашому місті: «Ось уже майже 40 років. як я розпрощався з Криворіжжям ... Скільки живу, скільки і пам'ятаю роль Кривбасу у моїй щасливій долі. І скільки б ще не жив, стільки мою пам'ять не залишить цей трудовий край, що дав мені путівку у великий спорт, у велике життя!».

З 1929 року в Кривому Розі ще більше міцніє спортивна база, збільшується кількість фізкультурників, а на керівні посади у спортивні організації приходять молоді, грамотні працівники, які отримали спеціальну освіту (Володимир Кухаренко, Григорій Стороженко. Микола Макаров та інші). Тоді не тільки поживляється фізкультурний рух, а й покращуються умови діяльності й показники досягнень спортсменів – ростуть рекорди міста в цілому.

У місті складаються нові колективи фізичної культури, у тому числі і в гірничому технікумі, педагогічному і гірничорудному інститутах. З ініціативи газети «Червоний Гірник», починаючи з 1932 року у місті стала регулярно проводитися легкоатлетична естафета, в якій більшістю перемогали (перш за все) технікуми та інститути.

У цей період розвиток спорту на Криворіжжі досяг нових шпалів. Кількість фізкультурників перевищувала 35 000. Спортивні організації зміцнилися, спорту надали широкої пропаганди у школах і технікумах, у вузах і на підприємствах. З'явилися сильні команди і спортсмени.

У 1938 році вперше у Кривбасі Василь Гасаненко став майстром

спорту і чемпіоном України з штанги, Петро Голубович – чемпіоном області з важкої атлетики, Іван Швець, Михайло Кваша, Іван Келішев кращими гімнастами міста та області, їх готували такі наставники як Г.Ф.Стороженко, Г.І.Могильченко. М.І.Макаров і інші.

У передвоєнні роки в Кривбасі досягли високої спортивної майстерності гонщики-велосипедисти, мотоциклісти і футболісти. Особливо слід відзначити Криворізьку футбольну команду ДСТ, «Динамо», з якою не могли справитися навіть такі сильні футбольні колективи як Київське та Харківське «Динамо».

Першими фізкультурниками Кривбасу, які здали всі норми комплексу ГПО і отримали значки були Марія Кудрявцева і Григорій Стеблиненко (Всесоюзний комплекс ГПО – нормативна основа системи фізичного виховання).

У спортивних секціях, аероклубах та навчальних закладах нашого міста отримали необхідну підготовку молоді спортсмени – майбутні воїни і герої Великої Вітчизняної війни.

Тяжким випробуванням в історії нашої держави стали 1941-1945 роки. Одними із перших до військоматів і призовних пунктів прибули спортсмени. Сміливими бійцями показали себе в роки війни воїни-спортсмени Кривбасу, двічі герой СРСР – гімнаст Василь Михлик, герої Радянського Союзу – легкоатлет Юрій Должанський, гімнаст Іван Келішев та представники різних видів спорту Григорій Стороженко, Микола Тверський, Василь Столітній, Петро Пашнев, Микита Коваль, Павло Воробйов, Іван Швець, Анатолій Сич, Віктор Горохов і багато інших. Спортивна підготовка, безумовно, допомогла їм у бойових діях на фронті та у ворожому тилу.

Але і в роки Вітчизняної війни не припинилося спортивне життя країни. До і після окупації міста в організаціях Всеобучу постійно проводилась підготовка молоді – спортсмени брали участь у походах, естафетах, лижних та велосипедних перегонах, різних змаганнях, але тоді

всі ці заходи мали суто оборонно-прикладну спрямованість і були скеровані на допомогу фронту. Змагання 1942 року в окупованому місті.

До програми тодішньої військово-спортивної підготовки входили стройова, технічна, тактична та стрількова підготовка, рукопашний бій, водіння машин і мотоциклів та інше.

9 травня 1945 року – капітулювала фашистська Німеччина. Народи світу стали жити і трудитися у мирних умовах. А попереду у людей великі турботи про відбудову і підняття народного господарства. Швидкими темпами відбудовується промисловість Кривбасу. Розвивається і культурне життя міста. Досягаються і перші повоєнні спортивні успіхи у Кривому Розі, організуються і ростуть спортивні товариства. Повертаються до мирної праці воїни-спортсмени і тренери.

Вже в 1947 році у місті нараховується 13,5 тисяч фізкультурників, з них близько 6,5 тисяч і стали володарями значка ГПО і більше 580 – спортсменами розрядниками. У місті проводяться змагання з легкої атлетики, гімнастики, футболу, стрільби, лиж, плавання, важкої атлетики та інших видів спорту, готуються команди на обласні змагання. У цей період спортсмени беруть участь у багатьох міжнародних змаганнях, і в більшості з них досягають переконливих перемог.

Тодішній Кривбас швидко нарощував свої спортивні досягнення. Цьому сприяли енергійні керівники спортивного життя, зокрема М.М.Коваль – тренер з плавання, В.Харитонов – акробатика, І.Артеменко – боротьба.

Уже у 1950 році кількість прихильників спорту перевищувала 25000 чоловік, більш як 9000 фізкультурників здали всі норми комплексу ГПО, а більш як 1000 чоловік стали спортсменами-розрядниками.

Першим повоєнним майстром спорту у Кривому Розі став важкоатлет Афанасій Дмитрович Литвинов, який виховав у подальшому багато борців і штангістів, у числі яких був і важкоатлет Едуард Бровко, що став чемпіоном СРСР зі штанги у напівважкій вазі. У місті на рудниках

проводилось багато змагань з різних видів спорту, а підсумки щорічно підбивались на спартакіаді Кривбасу.

У 1951-1952 роках створено Національний Олімпійський комітет СРСР, який було визнано МОКом. Ця подія і поставила нові проблеми, відкрила нові шляхи співробітництва в межах міжнародного олімпійського руху.

На ХУ Олімпійських іграх в Хельсенкі відзначилися успішними виступами наші спортсмени. Далі регулярно проводяться Всесоюзні і міжнародні змагання, що сприяло стрімкому зростанню рядів прихильників фізичної культури по всій країні.

На 1960 рік кількість фізкультурників в спортивних організаціях Криворіжжя зростає до 69 тисяч чоловік, з них більше 200 – стають спортсменами високої кваліфікації. Щорічний приріст спортсменів-розрядників перевищує 5000 чоловік. У передових колективах і спортивних товариствах – у Гірничому інституті, на заводі КМЗ та в ДСТ «Спартак» стали готувати майстрів спорту, які згодом стали кваліфікованими тренерами: В.І.Полозов, З.С.Архангородський, М.М.Коваль, А.А.Черняк та інші. Вони підготували десятки й сотні спортсменів.

Керівники інших товариств і клубів організували ще й підготовку громадських фізкультурних кадрів фізоргів, суддів, інструкторів, які сприяли активному залученню фізкультурників до спортивних змагань. Щорічно їх готували в Кривому Розі більше 1000 чоловік.

Успішно стали виступати команди криворожан в обласних республіканських змаганнях, а кращі спортсмени міста представляли Кривий Ріг і на більш відповідальних змаганнях.

Громадськість міста створила для фізкультурників і спортсменів Кривбасу спортивні майданчики та будівлі, що на той час були одними з кращих на Україні — 3 палаци спорту, 5 плавальних басейнів, 18 стадіонів, 138 спортзалів, близько восьмисот спортивних майданчиків і багато

іншого.

Найбільших успіхів досягли штангісти, легкоатлети, плавці і футболісти. У спортклубі «Богатир» з'явилися і перші майстри спорту міжнародного класу Юрій Волков і Станіслав Батищев, які успішно виступали за Україну у міжнародних змаганнях. Рекордсменами України і світу стали криворізькі спортсмени Володимир Олійник, Станіслав Батищев, Олександр Коновалов, а Юрій Волков уперше в історії спорту Кривбасу увійшов до числа найсильніших атлетів СРСР і в складі збірної команди країни з легкої атлетики виїхав на Олімпійські ігри 1968 року в місто Мехіко.

На прикінці 60-х років у місті було підготовлено 66 майстрів спорту, більш як 120 000 спортсменів-розрядників, із них 800 кандидатів у майстри спорту і першорозрядників, 204 криворізьці увійшли до збірних команд області, 54 спортсмени – до збірних команд України і 17 чоловік – до збірної СРСР. Наші земляки – штангісти, плавці, легкоатлети і стрільці – встановили 22 рекорди України, 14 рекордів СРСР і 8 рекордів світу.

У Спартакіаді України взяло участь 30 представників із Кривого Рогу, кращими з яких були Ігор Чердаков і Олександр Максименко – з плавання, Валерій Уханов, Юрій Прилучний і Валерій Алієв – з важкої атлетики і Володимир Мягков – з боксу.

У фінальних змаганнях Спартакіади Народів СРСР від Кривбасу виступили А.Прокошин, І.Чердаков, Ю.Волков. Вони посіли, відповідно, II, IV та VII місця. Там же і тоді ж успішно виступили й інші наші відомі спортсмени В.Шуба, С.Щоголів, А.Коновалов, О.Дудка, Н.Оголяр, А.Шихов, М.Гушевський.

Найбільш вагомий внесок у підготовку цих найсильніших атлетів здійснили ДСТ «Буревісник» – (215 балів), ДСТ «Авангард» – (187 балів) і ДСТ «Спартак» – (97 балів), тренери яких (З.С.Архангородський, А.А.Воронін, П.Л.Клевцов, К.М.Колосон) готували названих спортсменів.

Другим атлетом Кривбасу, який узяв участь у XX Олімпійських

іграх 1972 році у Мюнхені був вихованець тренера А.А.Сича і спортклубу «Горняк» Ігор Чердаков, який посів УІ місце в плаванні (стиль «брас»).

В 70-х роках зростала чисельність, майстерність занять фізичною культурою на Криворіжжі. У 1975 році на честь 200-річчя міста було підготовлено 20 майстрів спорту, 520 кандидатів у майстри і першорозрядників, 450 000 спортсменів масових розрядів і більш як 60 000 значкистів ГПО, а загальна кількість фізкультурників досягла 177 000 чоловік. Призерами різних змагань СРСР стали 10 криворожан (із 40 – від усієї України). Тоді ж до збірних команд СРСР увійшли 5 наших земляків, до збірної України – 24, області – 71.

У тому ж році футбольна команда «Кривбас» стала переможцем першості України, що дало їй можливість перейти до першої ліги. В ювілейний рік майстрами спорту міжнародного класу стали 2 чоловіки, майстрами спорту СРСР – 23 чоловіки і 1000 чоловік стали кандидатами у майстри спорту та першорозрядниками.

До того часу в Кривбасі настільки розширилась спортивна база і збільшилась кількість фізкультурних кадрів, що у наступні роки нам удалося досягти нових ще більш високих показників. А тому завдання «Розвивати на підприємствах, установах і навчальних закладах масову фізичну культуру і спорт» реально втілювалось у роботі й наслідках фізкультурних організацій, басейну.

Серед них постійно і регулярно організовуються змагання, суттю яких стало масове залучення молоді до регулярних занять фізкультурою і спортом і підготовка спортсменів високого класу для участі в УІ Спартакіаді України, Народів СРСР і в ХХУ олімпійських іграх.

Вся робота дала свої позитивні результати: Кривий Ріг виходить у лідери області по підготовці значкистів ГПО, а серед спортсменів з'являється й і ряд видатних атлетів, здатних змагатися на найвищому рівні.

У спартакіаді України виступили 38 представників криворізького

басейну, з яких 10 потрапили до фіналу, а 4 стали лідерами (А.Шутько і В.Шуба перше місце з важкої атлетики, М.Желнов – легка атлетика і А.Шихов – велоспорт).

На старті УІ Спартакіади Народів СРСР вийшло 6 криворожан.

І хоча в спортивних клубах міста розпочали вже готувати і спортсменів вищого рівня, на ХХІ Олімпійські ігри цього разу Кривбас не делегував жодного спортсмена.

Далі спортивна база міста зростала: до послуг спортсменів було вже 3 палаци спорту, 10 басейнів, 20 стадіонів, 72 стрілецькі тїри, 84 турбази і 160 громадських спортзалів, де заняття велися вже 652 спеціалістами фізичної культури. В місті працювало більше 100 тренерів з 20 видів спорту.

Їх зусиллями підготовлені такі спортсмени як Марк Желнов, Анатолій Прокошин - легка атлетика; Сергій Фесенко - плавання, Любов Ефімова - спортивна гімнастика, Валерій Кравчук - важка атлетика, Катерина Гордієнко, Микола Шаблій - легка атлетика та інші, які успішно виступили на найвідповідальніших, (у тому числі), й міжнародних змаганнях.

У 1976 році столиця СРСР, Москва, одержала право на проведення у 1980 р. (організувати і провести) ХХІІ Олімпійських ігор і тому робота всіх спортивних організацій країни була спрямована на підготовку проведення та на участь у цій визначній події.

Усі спортивні організації в наступні чотири роки працюють під знаком Московської Олімпіади. Тому не дивно, що передолімпійський 1979 рік, рік УІІ Спартакіади України і Народів СРСР пройшов на досить високому спортивному рівні.

У фіналах УІІ Спартакіади України взяло участь 88 криворізьких спортсменів і знову результативність наших плавців, легкоатлетів, хокеїстів, важкоатлетів, футболістів та велосипедистів - найвища. Переможцями Республіканської спартакіади стали плавець Сергій Фесенко,

легкоатлет Олександр Любченко і штангіст Валерій Кравчук, а в змаганнях і підводного плавання звання чемпіонки виборола Раїса Гурська. Всього спортсмени Кривбасу виборили 48 медалей, з них 19 золотих, 21 срібна і 8 бронзових.

До фіналу VII Спартакіади Народів СРСР потрапили 12 криворіжців, кращими з яких були Сергій Фесенко і Раїса Гурська - вони посіли перші місця у своїх видах спорту. А Валерій Кравчук став срібним призером важкоатлетичного турніру Спартакіади. Завершуючи передолімпійський 1979 рік міськспорткомітет рапортував про підготовку 2 майстрів спорту міжнародного класу, 34 майстрів спорту СРСР, 140 кандидатів у майстри, 670 першорозрядників, 75500 спортсменів масових розрядів і 855 000 значків ГПО СРСР.

Необхідно відзначити і той факт, що представник криворізького спорту Сергій Фесенко став учасником XXII Олімпійських ігор і вперше в історії радянського спорту став чемпіоном Олімпійських ігор з плавання серед чоловіків. Цей видатний спортсмен завоював відразу 2 Олімпійські медалі, золоту і срібну, а в подальшому блискучими виступами на змаганнях Всесвітньої Універсіади і Кубку світу він підтвердив свій високий міжнародний клас.

За 1976-1980 роки фізкультурні організації Кривбасу підготували 8 майстрів спорту міжнародного класу, 159 майстрів спорту СРСР, 4260 кандидатів у майстри спорту і першорозрядників, що позитивно позначилося на виступах збірних команд міста в обласних і республіканських змаганнях. Такими успіхами могли тоді похвалитися далеко не всі області, республіканські центри СРСР.

Значно підвищилися показники і масового спорту. В місті стали масовими і регулярними такі змагання, як «Шкіряний м'яч», «Біла Тура», «Усією сім'єю на спорт», змагання гуртожитків, ЖЕКів та інші форми залучення мешканців міста до регулярних занять фізичними вправами і спортом.

Треба сказати і про тодішній розвиток у місті оборонно-технічних видів спорту, дуже популярних серед молоді. Це радіоспорт, стрільба, картінг, дельтопланеруль, ракето-, авіа-, судомодельний спорт, і підводне плавання. Займалися ними більш як 96,5 тисяч чоловік, в числі яких з»явилися і майстри спорту міжнародного класу: Раїса Гурська, Валерій Струков, Євгеній Горбань, Валерій Лазаревич.

Гордістю криворізького спорту стала вихованка тренера В.Л.Семенця Раїса Гурська - чемпіонка і рекордсменка СРСР, Європи і світу з швидкісних видів плавання.

На кінець 1980 року в місті підготовлено ще 3 майстри спорту СРСР і 105 кандидатів та першорозрядників, 81 000 спортсменів масових розрядів, близько 96 000 значкістів ГПО, а кількість тих, що займалися фізичними вправами і спортом, досягла 235 000 чоловік.

З боку матеріального забезпечення, населення Кривбасу мало в своєму розпорядженні 7 палаців спорту, 12 плавальних басейнів, 20 стадіонів, 102 туристські бази, 87 футбольних полів, 170 спортивних залів і 1150 спортивних майданчиків.

У 325 фізкультурних колективах міста працювало 720 спеціалістів фізичної культури і спорту, 472 з них - з вищою освітою. То ж за таких умов було можливо досягати і високих результатів спортивної майстерності.

І перші результати з»явилися у 1981-1982 роках. Вони дали підстави говорити про результативність і успішність масовості криворізького спорту. А такі його лідери як Олімпійський чемпіон Сергій Фесенко, чемпіон СРСР і світу Валерій Кравчук, рекордсменка і чемпіонка СРСР Катерина Гордієнко упевнено підтримували високі рівні наших спортивних досягнень.

За даними міськспорткомітету в 1983 році кількість тих, що займаються фізичною культурою і спортом зросло до 297 440 чоловік, або 58,9 % до кількості працюючих та учнівсько-студентської молоді міста.

Протягом року спортивні організації Кривбасу підготували 2-х майстрів спорту міжнародного класу, 32 майстри спорту СРСР, 209 кандидатів у майстри, 196 спортсменів першого розряду, 106309 спортсменів масових розрядів і 11047 значкістів ГПО.

Під час УІІ Спартакіади 307 наших спортсменів стали чемпіонами і призерами області, 153 піднялися до високих ступенів п'єдесталу, Спартакіади України, 24 - Спартакіади Народів СРСР. Успішно виступили штангіст В.Кравчук, боксер В.Бондаренко, плавець А.Ярошук, легкоатлети Г.Смець і В.Юрченко.

Знову, як і раніше, порадував спортивними успіхами видатний криворізький спортсмен В.Кравчук, що здобув звання чемпіона СРСР, встановивши 3 рекорди, які склали суму в 432,5 кг. Піднявся на вищу сходинку спортивної майстерності випускник Гірничого інституту Григорій Ємець, показавши на Зимовому чемпіонаті Європи рекордний результат із потрійного стрибка з розбігу 17 м 33 см.

1984 рік для криворізьких спортивних організацій був насичений масовими стартами. Тільки 2000 виробничих бригад приєдналися до всесоюзних змагань на приз газети «Вісті». Проведено 115 міських фінальних змагань з 26 видів спорту, в яких узяло участь 14 275 чоловік. Крім цього, 153 сім'ї вийшли на старт «Тато, мама, я - спортивна сім'я», «Усією сім'єю на старт».

Збірні команди міста брали активну участь в обласних змаганнях, а 79 спортсменів Кривбасу захищали честь Дніпропетровської області на республіканських змаганнях. 13 спортсменів з Криворіжжя стали чемпіонами і призерами Всесюзних змагань. При цьому слід особливо відзначити виступ того ж таки важкоатлета В.Кравчука на першості СРСР - перше місце у ваговій категорії 110 кг - 432 кг. Він знову став призером міжнародних змагань «Дружба 1984» - 437 кг.

У результаті спортивних стартів міська фізкультурна організація виконала планове завдання з основних показників. Так підготовлено

М.С.СРСР і міжнародного класу - 4 чоловіка, МС СРСР - 31 чоловік, КМС - 215 чоловік, першорозрядників - 1184 чоловіки, масових розрядників - 120104 чоловіки.

І знову покращується матеріальна база - наймолодшим громадянам міста відкриваються додаткові плавальні басейни при дитсадках № 120 Дзержинського району, № 80 - Дзержинського району, № 215 Саксаганського району, де процес навчання плаванню проводився практично цілодобово.

У 1985 році всі спортивні старты в місті були присвячені ІХ Спартакіаді. На всіх її етапах брали участь близько 180 000 наших земляків, а збірні команди міста брали участь у 28 видах спорту в обласній Спартакіаді. Вони здобули 6 перших, 15 других і 4 третіх місця. У комплексному заліку здобуто І місце - поступились лише Дніпропетровську. 40 спортсменів Кривого Рогу взяли участь в ІХ Спартакіаді України.

Того ж року для роботи по створенню комплексних майданчиків були залучені практично всі промислові підприємства міста. За місяць були розроблені проекти будівель, в основу яких лягли проект спортивного комплексу «Надія» та розробка спільного конструкторського бюро інституту «Механобрчермет».

Найбільший внесок у створення комплексних майданчиків зробили трудові колективи Саксаганського, Тернівського, Жовтневого району, рудників ім.Леніна, Кірова, Дзержинського, Іліча та інші.

До відкриття ХІІ Всесвітнього фестивалю молоді в місті увійшли до дії 90 комплексних спортивних майданчиків, кожен із них агітував практично займатися спортом. Вагомими результатами порадував учень Криворізької школи плавання Вадим Ярошук. Він виграв ІХХ спартакіаду Народів СРСР, став переможцем ігор «Доброї волі», володарем кубка Європи, срібним призером чемпіонату Світу і Європи.

Чудові здібності демонструє і вихованець ДЮСШ з важкої атлетики - Сергій Жданов, ставши чемпіоном СРСР серед юнаків у ваговій

категорії 110 кг.

У 1986 році в місті підготовлено майстрів спорту міжнародного класу - 3 чоловіка, майстрів спорту - 20 чоловік, 1 розряд - 1198, масових розрядів - 135410 чоловік.

Чималу роль у розвитку фізичної культури і спорту 1987 – 1990 р.р. відіграли спортивні клуби: «Богатир», «Гірник», «ЮГок», колективи фізкультури рудника ім. Кірова, КЦРЗ, «Північний ГЗК», "НКГЗК", ДСТ «Авангард», «Спартак», «Буревісник», «Трудові резерви» а також громадські федерації з різних видів спорту. Таким чином, Криворіжжя виховало велику плеяду зірок великого спорту, чії імена є символом прагнення до людського самовдосконалення. А міські змагання, проведені на честь пам'яті воїнів -інтернаціоналістів В.Рзянкіна, О.Колонтая, В.Стрельцова, В.Агафонова та інших свідчили, що спортсмени вміють демонструвати високий фізичний потенціал і велич духу. Практика переконує, що яскраві перемоги криворіжців на чемпіонатах світу та Європи - це не випадковість, а результат наполегливої кропіткої співпраці державних, громадських і комерційних структур, фахівців спорту і науки, всіх, хто докладав значних зусиль для забезпечення ефективної підготовки спортсменів за честь нашого славного міста.

Відродження змісту, форм і завдань спортивно-фізичної підготовки учнівської молоді в Кривому Розі з найдавніших часів до сучасності.

Дослідження історії фізичної культури свідчать що не існує народу, в якого не було б своїх видів фізичних вправ і ігор.

У нашого народу є свої види фізичних вправ і рухливих ігор, які становлять важливий елемент його національної культури, життя і побуту.

Вікові надбання у фізичному вихованні повинні становити зміст спортивно-фізичної підготовки учнівської молоді і включати:

- фізичні вправи, ігри та розваги, пов'язані з полюванням, ловлею звірів, риби.

- фізичні вправи та ігри, що відтворюють працю та підготовку до неї. Вправи "лісоруба", "мисливця", "землероба";
- фізичні вправи, спрямовані на підготовку до військових дій: їзда верхи на конях, веслування на човнах, перехід через яр чи річку по стовбуру дерева, стрільба з луку в ціль, метання, фехтування, плавання, рукопашна боротьба і ін;
- фізичні вправи та ігри пов'язані з обрядами й святами народного календаря: Коляди, Веснянки, Купала;
- загартування повітрям, водою, землею;

Ці вікові надбання не повинні втрачати свого значення і сьогодні.

Відомий дослідник історії Криворіжжя професор П.Варгатюк зазначає, що важливу роль у збереженні та передачі народного досвіду виховання відіграв педагогічний фольклор, що панував на Інгульській паланці. Про важливість навчання і освіти згадується в народних прислів'ях, приказках, билинах та інших творах усної народної творчості. Незважаючи на те, що розвиток освіти гальмувався багатьма перешкодами і загарбниками. Однак школи на Криворіжжі виникали і вдосконалювалися завдяки зусиллям та ініціативі населення. Як згадується в літописі, в середині ХУІІІ ст. на Запорізькій Січі (Інгулецька паланка входила до складу Січі), була заснована початкова освіта.

Так, у 1754 р. гетьман Яким Гнатович заснував у Січі школу для підготовки полкових старшин, військових канцеляристів, а також спеціалістів інших адміністративних посад у козацькому управлінні.⁴ У зміст навчання входило читання, письмо, лічба та фізичні вправи військового характеру. В існуючих на той час школах зберігалися народні традиції виховання, вони передавалися від покоління до покоління, незалежно від пануючого класу. Розвиток фізичного виховання (у різних співвідношеннях) духовного та тілесного вдосконалення, (як предмет фізичного виховання) набув цього права лише в 1920-х роках ХХ століття.

Фізична культура - суспільне явище широкого діапазону. Вона пронизує всі сторони діяльності людини, її можна розглядати як на рівні розвитку фізичних якостей і рухових здібностей, так і в плані динаміки - як сам процес цього розвитку, оновлення, вдосконалення. Як стверджували представники фізкультурного руху того часу П.Мацак, Ї.Пахно, Ї.Келішев, Ю.Суворов, В.Рибалко та ін., явище «фізична культура» неосяжна, безмежна і часом недосяжна, бо ні одна людина не в змозі повністю оволодіти нею. Ось чому вчителі фізичної культури загальноосвітньої школи висловлювали думку, щоб успішно здійснювати навчальний процес, потрібно уміти керувати ним. Одна із можливостей керування - творче об'єднання. Так, у 1925 році утворене «Командирське навчання» викладачами фізичного виховання нашого міста. Першим начальником такого об'єднання був С.Сушко.

Багато цікавих, корисних порад, настанов отримували викладачі на цих «Командирських навчаннях». Оскільки практично всі вони були без спеціальної освіти, то мова не йшла ще про якусь тверду навчальну програму, про структуру уроку. Практично кожний урок був творчим. Навчальний рік починали з того, як ставити конкретні завдання: чому навчати, як використовувати інвентар та обладнання, які вправи використовувати у підготовчій частині уроку, як зміцнити цілісність основної частини, які цікаві ігри застосувати у заключній частині уроку, щоб зміст їх був простий, а правила - короткі і посильні. Адже до «Командирського навчання» зміст занять з фізичної культури у школі полягав у простому виконанні фізичних вправ відповідно до певного порядку.

Так, наприклад, перша обов'язкова шкільна програма з фізичної культури, створена у 1927 р., і являла собою набір вправ окремо для трьох вікових груп. Ці вправи потрібно було відбирати для включення до уроку, керуючись при цьому планом, який для шкіл II ступеня міг бути таким: перша серія - порядкові вправи; друга серія - підготовчі вправи; третя серія

- метання, рівновага; четверта серія – опір; лазання прийоми боротьби; захисту і нападу; перенесення тяжких речей; п'ята серія - стрибки; шоста серія - спеціальні вправи профілактичного і корегуючого характеру для окремих груп м'язів; сьома серія - ходіння, відтяжні вправи.

З середини 30-х років до програми почали вводити вправи, взяті з різноманітних видів спорту. І тому в місті з'явилися перші спортивні секції - у СШ № 1, 8, 22, 32 та ін. Основною ж формою організації і проведення фізичного навчання перш за все ще був шкільний урок з фізичної культури.

Минав час. І для «Командирських навчань» уточнювали і, поновлювали програми, розрізняти зміст понять «вправа-мета», «вправа-засіб». Варто зазначити, що викладачі знайшли вихід: коли мова йде про розрізнення «вправи – мети» і «вправи-засобу», не можна керуватись якимись їх зовнішніми ознаками. Одна і та ж вправа в одних випадках може бути як метою, так і засобом. Тому «Командирські навчання» викладачів фізичної культури шкіл міста набували не тільки практичного, але й методичного характеру. Нам поталанило познайомитися з матеріалами «Командирського навчання» 50-х років. У них основний методичний наголос ставився на безкомпромісному підпорядкуванні головного напрямку діяльності фізичної культури школи - всесторонньому розвитку особистості і, якомога, ширшій загальній підготовці підростаючого покоління до життя. Мова йде про роль фізичних вправ і про форму передачі наступним поколінням раціонального рухового досвіду та інших досягнень фізичної культури, які можуть бути втілені в діях людини. Інакше кажучи, це функція трансляції фізичної культури від покоління до покоління.

Процес фізичного виховання, в яких би формах він не виступав, по суті один. Його освітня і власне виховна сторони представлені, як у класно-урочній так і позакласній роботі.

У кінці 60-х на початку 70-х років система фізичної культури шкіл

міста входить у нову фазу її вдосконалення: «Це те, до чого ми повинні прагнути і нині - так висловив свою думку голова колишнього «Командирського навчання» А.А.Сич. Крім того багато було зроблено програмних доповідей по вдосконаленню навчального процесу з фізичної культури в тодішніх школах міста.

Перш за все хочеться відзначити: архівні документи минулих років свідчать, що працівники прагнуть практично і творчо втілювати в життя ідеї зміцнення здоров'я, виховання здорового і всесторонньо розвинутого підростаючого покоління.

Одним із головних напрямків у діяльності «Командирського навчання» - стало вирішення проблеми підвищення ефективності уроку фізичної культури. Цікавою у цьому плані була доповідь керівника фізичного виховання гірничо-рудного технікуму Ю.Фролова.

Доповідач розповів про комплекс методичних прийомів і засобів, що використовуються в навчальній роботі і сприяють підвищенню результативності і якості уроків фізичної культури. Більш вужчим, але завжди актуальним питанням присвячені були доповіді вчителів фізичної культури Г.Костюковського, Є.Толчинського та Ю.Георгієвського. На основі узагальнень досвіду своєї роботи у школі, вони показали і шляхи застосування технічних засобів на уроках фізичної культури для підвищення ефективності навчального процесу.

Про досвід розвитку рухових якостей на уроках фізичної культури розповіли І.Шостак і Л.Шостак - на фактичному матеріалі вони показали, що їх вихованці є одними з найспортивніших у місті. При цьому не тільки вчителі фізичного виховання ділились досвідом роботи. Так, наприклад, класний керівник Г.Артамонова показала, як використовувати в початкових класах національні рухливі ігри, що сприяють підвищенню емоціональності занять, фізичній підготовленості, а, відтак, і ефективності уроку.

Про досвід масового навчання плаванню доповіли заслужений

тренер УРСР М.Коваль і А.Нікітін. Їх доповіді були особливо важливі та цікаві, адже місто отримало перший закритий плавальний басейн «Військової частини» і перехід у відкритих (літніх) водоймищ і «бризтал» у закриті басейни. Це не «дрібниці» у роботі учителів і тренерів. Перш за все хотілося б відзначити чіткість у постановці завдань у розділі програми «Плавання».

Зміст і методики навчання стилів плаванню визначалися на можливостях окремих учнів СШ № 31 - Бориса Старова і Бориса Косигіна; що нині є відомим у місті кореспондентом газети «Червоний гірник».

Можна наводити ще немало прикладів із діяльності «Командирського навчання», яке проводилося під егідою комітету з фізичної культури і спорту та відділу народної освіти міськвиконкому. Голова комітету А.Машура, його заступник П.Воробйов, завідувач міським відділом народної освіти П.Шевченко, інспектор відділу Б.Лящ доклали до того немало зусиль.

Приємно відзначити і ще одну прогресивну тенденцію, що виявилася в кінці 70-х рр. у шкільному фізкультурному русі: «Командирське навчання» створило методичне об'єднання, яке очолив кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Криворізького гірнично-рудного інституту В.Попов. Основна форма роботи методичного об'єднання міста полягала у пошуках шляхів покращення навчального процесу з фізичної культури. На кожне засідання включалося 1-2 теоретичних питання; практичне заняття з розділу навчальної програми, яке проходить у цей час на уроках; огляди нової методичної літератури; перегляд відкритих уроків та ін. Члени методичного об'єднання Різник Р., Моїсеєнко І. Магер Н., Толстопятенко Г., Задорожний В., Красюк П. та ін. здійснювали громадський контроль за навчальною і позакласною роботою з фізичного виховання в місті, за виконанням нормативних документів; сприяли вибірковій перевірці виконання навчальної програми; проводили анкетування; звертали увагу на

підтвердження ефективності - зміцнення навчально-виховного процесу; здійснювали консультації в підборі методичної літератури і оформленні доповідей та звітів.

Заслуговує схвалення робота учителя фізичної культури Кочерженко З. із Дзержинського р-ну.

Це невелика школа, що нічим не видізнялася серед інших середніх навчальних закладів. Однак учитель фізичної культури Зінаїда Михайлівна проводила уроки чітко, методично правильно і регулярно. Звідси: і хороший оздоровчий ефект, і спортивні наслідки. Вчителька зуміла зацікавити дітей, батьків, лікаря і весь учительський колектив фізичною культурою і спортом. На кожну дитину завела контрольну картку, в якій подана не тільки коротка характеристика стану здоров'я, але й інформація про динаміку розвитку рухових якостей, результати виконання контрольних вправ тощо. Основна увага зверталася на освоєння техніки нових вправ і покращення функціональних можливостей організму, і навіть на цьому ґрунті визначався фізичний розвиток дитини.

Учитель СШ № 95 М.Козак, використовуючи досвід З.Кочерженко, пішов далі - поступово підвищував фізичне навантаження на спарених уроках, а тому тривалість підготовчої частини уроку збільшилася до 20 хвилин. Матеріал в основній частині подавався обережно. Після відносно тяжких вправ широко практикувались дихальні і такі елементи активного відпочинку, як повільне ходіння, вправи для розслаблення та ін. У заключній частині поряд з загальноприйнятими засобами, використовувались і малорухомі національні ігри. Цей досвід роботи був викладений на засіданні методичного об'єднання, де були зроблені і попередні висновки про позитивний вплив активізації рухового режиму школярів на їх здоров'я і рухову функцію, і подані методичні рекомендації.

Роль методичного об'єднання учителів фізичної культури із року в рік зростала. Так у програми почали включати і доповіді з фізкультурно-

оздоровчої роботи, перш за все, на серпневі ради учителів шкіл міста.

Одна із перших таких доповідей про докорінне покращення фізичного виховання та звертання уваги громадськості і педагогічних колективів на позаурочну роботу з фізичної культури і спорту була зроблена директором СШ № 8 В.Я.Шевцовим, який нагадав, що I Всесоюзна спартакіада школярів у 1954 році проводилася лише з 7 видів спорту.

Кандидатом на участь цих змагань був Анатолій Воронін. І саме він зрозумів, що шкільні спартакіади не повинні розглядатися як заходи, спрямовані лише на підготовку спортивних резервів - вони перш за все повинні стати важливим фактором масового розвитку фізичної культури і спорту серед шкільних колективів і вчителів фізкультури.

У грудні 1968 р. на методичному об'єднанні голова Миського спортивного комітету А.Машура виступив з доповіддю про проведення Миського оглядового конкурсу на краще самодіяльне будівництво спортивних баз. Мета конкурсу - подальше зміцнення шкільної спортивної бази, стимулювання самодіяльного будівництва спортивних споруд і розробка досвіду по зміцненню матеріальної спортивної бази. Під час визначення переможців названо у конкурсі, враховувалися такі дані: якість створених спортивних споруд, їх планування і оформлення; благоустрій; реконструкція спортивних споруд, що раніше були; участь у будівництві споруд для основної маси учнів; організація для допомоги підприємств і закладів; удосконалення спортивного обладнання і технічних засобів, що сприяють підвищенню ефективності і цільності уроків фізичної культури. Хочеться підкреслити, що практично всі школи міста підтримали це починання (огляд-конкурс).

Учні, вчителі, директори та інші працівники загальноосвітніх шкіл, а також багато підприємств залучилися до будівництва і реконструкції спортивних баз міста. Не минуло й п'яти років, як визначили і вітали переможця - СШ № 35 (директор Г.Драгунов, викладач фізичної культури

Гараган - шефи КЦРЗ).

Одне з першочергових завдань школи № 58 з фізичної культури - залучення до систематичних занять фізичними вправами всіх учнів, включаючи і школярів молодших класів. Така постановка питань - заслуга директора Я.Кузьміна, викладача І.Вернигори.

Всю позакласну роботу і шкільні змагання організували по так званій системі з дублерами. Спортивні класи закріпили за собою дублерів молодших класів. Згідно зі шкільним положенням про внутрішньошкільну олімпіаду старші класи не мали права брати участь у змаганнях без своїх дублерів. Все це затверджувалося директором чи його заступником Н.Супрун, яка очолювала колектив фізичної культури, працюючи при цьому викладачем математики.

У практиці своєї роботи вчитель фізичної культури Анатолій Сич постійно звертав увагу (при навчанні техніки виконання фізичних вправ) на введення в практику роботи «орієнтовних диференційних нормативів оцінки «5», «4», «3», які потрібно додатково брати до уваги під час оцінювання і засвоєння відповідних розділів програми. Він стверджує, що ведення контрольних вимог з розвитку рухових якостей, сприяє більш цілеспрямованому здійсненню контролю за фізичною підготовкою дитини, а також дозволяє її батькам спостерігати за розвитком рухових якостей. Не випадково СШ № 8 стала чемпіоном міста з легкої атлетики, плавання, ігри м'ячем. Вчителі і учні тісно пов'язали навчальну програму з комплексом ГПО.

Петро Мацак і Євдокія Мацак одними із перших у Кривому Розі розробили шкільну програму з фізичної культури, яка передбачала навчання школярів рухам. Крім того, нею просто оволодіння рухами, а й вироблення таких життєво необхідних навичок, як:

- навички, з допомогою яких школяр легко і невимушено переміщує себе в просторі;
- навички керування локальними рухами рук і ніг, тулуба і голови

одночасно і при однолінійних, ациклічних рухах;

- навички керування робочими позами і положеннями тіла під час пересування.

Весь цей навчальний матеріал скерований на ознайомлення школярів з такими видами спорту, як, скажімо, легка атлетика, ручний м'яч, баскетбол, волейбол, гімнастика, лижні перегони, плавання, боротьба і т.ін. тобто, розвиток цілого комплексу рухових якостей.

У СШ № 24 Г.Шевченко широко пропагував проведення уроків з фізичної культури у супроводі музики. При цьому використовувалися радіопідсилювачі ТУ-100 чи У-50. Відомо, що проведення фізичних вправ з музичним супроводом зацікавлює, підвищує емоційний стан учнів і навіть дисциплінує їх рухи. Позитивні емоції мимоволі викликають у них намагання виконувати більш енергійно, що підсилює вплив фізичних вправ на організм. Саме тому Г.Шевченко підбирав, залежно від завдань і змісту уроку, музичні записи. Додайте ще й фрагменти чітко визначеної тривалості, потрібну послідовність, необхідні паузи тощо – вийде чіткий сценарій уроку з певним ритмом і темпом.

Іван Артеменко вчитель фізичного виховання СШ № 31 –72, працював у 1944-64 рр. Він спробував ввести і фізкультурно-оздоровчу роботу в школі. Відповідно, найбільш досяжні внутрішньошкільні змагання на першість між паралельними класами і між групами класів. Як показала практика, це - найбільш масові змагання і проходять вони в урочистих умовах, з високою емоційною напругою. В їх проведенні брав участь і директор школи, його заступники, класні керівники, а результати спортивних змагань обговорювалися на педагогічній раді, на класних зборах. Звичайно, цей досвід взяли на озброєння багато вчителів фізичної культури міста.

Науково-технічний прогрес і всезростаюча система механізації та автоматизації помітно знижують рухливу активність школяра. У нових умовах для нормативного росту і розвитку організму необхідно створити

нові моделі навчання фізичним вправам, які базуються на збудженні потреби, інтересу і звичок, звернених до внутрішніх стимулів людської діяльності, до її емоцій сфери, починаючи з раннього дитинства.

Хто знає, може хтось із читачів цих рядків і пригадує ті далекі змагання й підтримку один одного на цих змаганнях. Та це не просто спогади – це звертання до потреб сучасної школи.

Серед багатьох видів спорту, які стали тоді вводитися в школах нашого міста, особливо хочеться зупинитись на боротьбі з її багатьма різновидностями (боротьба класична, боротьба вільна, дзю-до, самбо, карате і національні види боротьби) та популярністю, адже боротьбою можуть займатись школярі найрізноманітнішого віку, структури, ваги, росту тощо. А для національних видів боротьби не потрібні навіть особливі приміщення: поединки можуть відбуватися прямо на траві. Як обов'язковий предмет була включена класична боротьба до програми з фізичного виховання у 7-10 класах (по 8-10 год. у річному учбовому плані) з 1977 року. Незважаючи на невелику кількість навчальних годин, введення спортивної боротьби у програму відкрило великі можливості у розвитку популярності й масовості цього виду спорту. А тому викладач фізичної культури О.Поляков, майстер спорту з цього виду спорту, виробив і ввів у практику, а при участі шефів зробив спеціальну конструкцію, яка дозволила в декілька секунд розібрати чи зібрати за допомогою електромоторів, що приводять у дію установку, справжній боєцький килим для занять школярів. Цей винахід було відзначено авторським дипломом ВДНХ. А шкільні спортсмени О.Полякова, Москаленко та Б.Філімонова стали потім чемпіонами та презерами міста, області, республіки, країни.

Реалізація висунутих методичним об'єднанням завдань ставить підвищені вимоги до питань організації, управління фізкультурною роботою, до науки про фізичне виховання, до підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів. При цьому керівна роль в організації та розвитку фізичної культури і спорту у місті відводиться міськспорткомітету. У 1978

р. міський спортивний комітет очолив І.Коваленко, який зазначив на методичному об'єднанні, що одним з недоліків у роботі фізичного виховання школярів є недостатня постановка завдань до учнів спеціальної медичної групи, в яку дитячі лікарі призначають дітей із незначними відхиленнями у стані здоров'я. Потрібно знову розглянути роботу шкільного медпункту з даного питання й намітити завдання для покращення роботи з цією групою учнів. Відсутність систематичної додаткової роботи з дітьми, які мають незначні відхилення у стані здоров'я, приводять до різкого зниження функціональних можливостей організму, розвитку хворобливого стану, зниження працездатності і опору організму простудним і іншим захворюванням. Відповідно, піднімається питання, про те, щоб лікувально-фізкультурний диспансер (головний лікар І.Шопкін) розробив додатково до діючих у практиці шкільного лікарського кабінету медичні показники та рекомендації тощо педагогічних критеріїв для розподілу учнів на медичні групи й для об'єктивного контролю за ефективністю занять фізичними вправами з ослабленими дітьми. Експериментальною лабораторією (за згодою з відділом народної освіти, завідуючий Г. Ф. Драгунов) став лікувально-оздоровчий центр на базі СШ № 74. Цей центр працює і до цього часу.

Наука стає безпосередньо продуктивною силою не лише в промисловості, сільському господарстві, але і у педагогіці, психології, медицині і фізичній культурі. Життя потребує додаткового розвитку наукових дослідів, методичних рекомендацій, підвищення ролі і впливу фізичної культури та спорту на виховання й формування всебічно розвиненої особистості, установлення економічної ефективності фізичної культури на розвиток молоді і зниження соціальних витрат на лікування. З'явилися перші наукові публікації викладачів фізичного виховання: В. Попова, Н.Келішевої, Т. Кирилової, З.Чердакової та ін. Тобто методичне об'єднання повністю виконало свої завдання і функції реалізувало рішення міськспорткомітету та отримало статус «університету фізичної культури і

спорту».

Першим ректором цього закладу став завідувач кафедрою фізичної культури педінституту, відмінник народної освіти, В.Андріанов, бо саме шкільна навчально-виховна, спортивно-масова й оздоровча робота та її проблеми і потреби стали предметом його дослідження та обговорення на засіданнях вченої ради інституту фізичної культури міста. Все це сприяло досконалості міського календаря спортивно-масових заходів, покращенню прогнозування та планування шкільної фізичної культури, покращення матеріальної бази і фінансового становища, розвитку і введення в практику теоретичних основ та передового досвіду.

Одне із найбільш актуальних питань у сучасній школі - пошук необхідного співвідношення розумової роботи і рухової діяльності учнів. В цьому випадку, хочеться зупинитись на роботі Саксаганського ліцею, який очолює випускник Криворізького державного педагогічного інституту, один з кращих футболістів 60-х років міста, а зараз - кандидат педагогічних наук А. Сологуб. Він разом з учителем фізичного виховання, майстром спорту міжнародного класу, М. Желновим (до речі, одним із небагатьох нагороджених грамотою Олімпійського комітету - за розвиток спорту в Європі) провели цікаві експерименти. Вони збільшили кількість уроків з фізичної культури до 4-5 годин на тиждень, розподілили всі види позакласної роботи, організували спортивний клуб ліцею. І в зв'язку з цим успішність учнів підвищилася на 15%.

Одними з найефективніших форм роботи, говорить майстер спорту міжнародного класу вчитель СШ № 103 Ю. С. Волков, є переважно регіональне виховання: дитячий садок - початкові класи - випускний клас, у центрі уваги питання правильної постановки завдань і визначення змісту фізичної культури з урахуванням соціальних потреб і закономірностей біологічного розвитку учнів.

Разом з тим необхідно відзначити і те, що Університет фізичної культури так само відводить головну роль повсякденній творчій роботі,

пошуку шляхів покращення роботи з фізичної культури у школі. І, як результат, - навчальна програма і І. Решетняка.

Ця програма передбачає ліквідацію старих напрямків у роботі та введення нових більш сучасних напрямків. У зв'язку з різким підвищенням навантаження на учнів за рахунок збільшення кількості уроків на тиждень, назріла необхідність здійснення постійного контролю за рівнем фізичного виховання школярів, щоб потім вносити відповідні корективи в поліпшення навчально-виховного процесу.

Фізичне виховання включає в себе вирішення таких основних завдань:

- підвищення функціональної та фізичної підготовки;
- засвоєння певних знань і вмінь;
- вироблення навичок здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізіологічному

розвитку організму.

Для цього зміцнити зв'язки між вчителем та учнем. Учень має довіряти вчителю, вірити в свого наставника, а для цього треба не тільки на уроці подавати глибокі знання з анатомії, медицини, педагогіки, психології, щоб у учнів з'явилося бажання займатися спортом, а й уміти зацікавлювати, може і навіть дивувати інколи учнів угадуванням їхніх бажань тощо.

Головні аспекти ходу сучасного уроку фізичного виховання - вироблення навичок та вмінь самостійних занять фізичними вправами;

- розвиток пізнавальних інтересів на основі міжпредметних зв'язків;
- використання системи домашніх завдань, з поясненням найбільш раціональних методів саме організацій навчання школярів.

Найважливіші вимоги до уроку:

- забезпечення індивідуального підходу до учнів (з урахуванням, перш за все стану їх здоров'я, рівня фізичного виховання, статі);
- забезпечення оптимізації у навчально-виховному процесі;

- формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами.

Зміст вправ, які учні виконують на уроці, має бути спрямованими на розвиток фізичних якостей, а не простим повторенням найпростіших рухових дій, механічно засвоєних на уроках. Перевірка виконання домашніх завдань здійснюється систематично.

З метою контролю за результатами уроку фізичного виховання в усіх класах, двічі на рік, проводиться перевірка умінь учнів і визначення рівня їх фізичного виховання. Попередньо проводяться тестування для визначення фізичної підготовленості учнів в цей період. Підсумки такої роботи доводяться до відома батьків і педагогічного колективу, а учням у класний журнал виставляється підсумкова оцінка в кінці навчального року, потім і річна.

Успішність учнів на уроках визначається наявністю спортивної форми, регулярністю відвідування уроків, якістю оволодіння програмним матеріалом, виконанням рухового режиму і іншими факторами.

Програмою не встановлюється кількість годин на будь-який розділ матеріалу, але вчитель зобов'язаний розподілити час, з урахуванням місцевих умов, щоб найкраще навчити дітей усім елементам і вправам. Обов'язкові розділи програми: гімнастика, легка атлетика, рухливі ігри, одну із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, ручний м'яч); якщо можливо - плавання, катання на лижах і ковзанах. В 10-11 класах вчити вправам самозахисту без зброї.

Програма дає можливість творчо планувати і доповнювати вкладений матеріал з урахуванням підготовленості контингенту учнів і матеріальної бази. А тому сітку годин вчитель складає сам.

Учні, які займаються в спеціальних групах, оцінок за чверть не отримують, а пишеться «зараховано», «не зараховано». На нашу думку, це саме те, що потрібне на уроці фізичного виховання - індивідуальний підхід до учнів. Скільки учнів, стільки і особистостей, стільки ж і проблем: одні

можуть виконувати велике вантаження, а інші - ні. Принаймні, раніше таких спец. груп не було. Але ж всі не можуть бути рівними, однаковими!

Я вважаю, що уроки фізкультури повинні проводитись саме з розумінням і врахуванням його положення. Якщо знайти правильний підхід до учнів, то завжди можна добитися високих результатів. Можна проводити уроки і за іншою схемою:

- розминка - 10-15 хв. – (всі учні); для спец. груп - на 50%;

- діти розбиваються на групи і виконують вправи. Припустимо, що вони люблять грати у волейбол. Дайте їм таку можливість. На мою думку, урок повинні вести два вчителі, бо якщо діти почнуть займатися тим, що їм захочеться: волейбол, баскетбол, то їм потрібен керівник або вчитель, який би їм допоміг, провів інструктаж. Отже, діти виконують і загальну програмну роботу - загальне навантаження, і займаються тим, що їм подобається. Від цього буде більше користі, ніж від механічно-халтурного виконання вправ, які не принесуть їм ні користі ні задоволення - до того у них не лежить душа - немає інтересу. Такий урок - марно витрачений час.

На нашу думку дуже доречним є те, що програма складається з короткої характеристики біологічних передумов вікової періодизації рівнів фізичного виховання, намічаються напрямки роботи.

За будь-яких умов, на нашу думку, цей варіант програми виграє тим, що не встановлює ніяких навчальних нормативів по засвоєнню навичок, умінь, бо нарешті, вчителі зрозуміли, що учні - не механічні машини, що витримують будь-яке навантаження.

Уроки фізичної культури повинні бути насолодою для учнів, а не якимось зайвим предметом. Те що йде на користь душі і тілу - йде на користь всьому організму, і навпаки.

І ще один нюанс: задавати домашнє завдання не варто, бо із 100% може 1% їх виконує вдома, а це, не завжди правильне виконання вправ може зашкодити здоров'ю. Треба віддати перевагу тому, що в старших класах пропонується ввести курс «Самозахисту». Ми вважаємо, що це

доречно, тому що зараз важкі часи, жорстокий світ.

У школі все повинно бути для учнів, а не учні для всього.

Учням треба довести, що фізкультура і хороше здоров'я, високий рівень фізичної вихованості - справа рук самого школяра, а вчитель - лише вогник, який повинен спрямувати всю фізичну енергію школяра в потрібне русло. І при цьому не треба забувати що ми не отримуємо необхідної кількості чистого повітря і вітамінів, щоб самовіддано займатися спортом. А як можна покращити здоров'я, якщо все навколо забруднено.

Щоб діти мали гарне здоров'я, то самих фізичних вправ не вистачить. Своєрідною формулою здоров'я є: спорт + повноцінне харчування + чиста екологія + спокійний сон = здорова людина.

Використання давніх фізкультурних традицій Криворіжжя у сучасних уроках фізичної культури

Однією з найяскравіших сторінок літопису української школи є козацька школа. Головним предметом було привчання до життя та поведінки, оборонно-військовій справі.

Важливе місце відводилося формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном. Вихованців вчили добре маскуватися в різних умовах, від чого часто залежало їх життя. Сюди належало перебування під водою за допомогою очеретини. Усе це фізично розвивало учнів, підносило їх дух, вселяло оптимізм, віру в свої сили, можливості.

Як і бувале козацтво, молодь на свята народного календаря під час народних ігор змагалася на спритність, силу, винахідливість, точність. Традиційними були змагання на конях (скачки, перегони та ін.). Молодь постійно розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло і душу в іграх, танцях, різних видах змагань і боротьби.

Кожну весну наши пращури влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки, пірнання у воду (за люлькою). Загартовували себе полюванням, плаванням, рибальством, постійними змаганнями з веслування, долаючи пороги.

Серед козаків Ігульської паланки значного поширення набули різноманітні системи єдиноборств, що ліг в основу гопака. Головними засобами пересування під час двобою в гопаку були бойові кроки, біг, стрибки, повзунці.

Важливим розділом техніки бойового гопака були засоби враження супротивника частинами тіла – руками, тулубом, головою, ногою і предметами (палицею, бунчуком, шаблею).

Складовою частиною техніки бойового гопака були засоби захисту від ударів противника (ухиляння від ударів, засоби затуляння та відбивання

їх, а також відходи, відскоки, присідання).

Існували і інші види боротьби: на ремнях, навхрест, на палицях.

Українська козацька система виховання мала кілька ступенів: дошкільне, родинне та родинно-шкільне виховання. У січових та козацьких школах перехід з одного класу в інший від букваря до часослова супроводжувався народними дитячими забавами, іграми, різноманітними фізичними вправами.

Таким чином на Інгульській паланці виховання юнаків було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню. Ця система фізичного виховання перейшла і в сучасні види спорту, яка реалізується на початковому етапі у школі на уроках фізичної культури.

На сучасному етапі національної школи найбільш цінним є оригінальна методика фізичної освіти і підготовка свідомого і активного ставлення учнів до освоєння рухової активності і рухів у цілому; до формування вмінь учнів аналізувати і давати оцінку інтенсивності виконуваного навантаження на організм. Головне, починаючи з 1-го класу, навчити учнів виконувати фізичні вправи, попередньо осмисливши їх суть і способи виконання. Вважаємо, що саме тут живе й емоційне слово вчителя має велике значення для учнів і під час пояснення, і під час виконання ними фізичних вправ. Для цього вчитель повинен добре володіти культурою мови, правильною термінологією, завжди знаходити потрібні слова. Подавати команди та розпорядження вчитель повинен змістовною, грамотною, точною, виразною, зрозумілою та переконливою мовою. Щоб учитель переконав учнів, потрібно, щоб його тон, міміка та жести були максимально зрозумілими дітям - з допомогою мови можна дуже добре впливати на рухову діяльність учнів. Правильно подана команда, з добре поставленим голосом, підносить професійний рівень майстерності учителя, а урок стає якісним і ефективним - учень краще оволодіває вмінням управляти амплітудою, напрямком, швидкістю, темпом, ритмом, координацією рухів, напругою та розслабленням свіх

м'язів і всього свого тіла.

Структура класного уроку взагалі включає в себе підготовчу, основну та заключну частини. Така побудова уроку фізичної культури обумовлена об'єктивними змінами життєдіяльності організму учнів, а сучасний урок має ще й інші додаткові елементи.

Так, учень, що засвоїв на уроці фізичної культури елементи рухів, обов'язково оволодіває ще й високою технікою таких основних рухових дій, як: ходіння, біг, стрибки, повзання та ін. А це значить, що в основній частині уроку іде і процес удосконалення фізичних рухів у цілому.

У першій частині уроку вирішуються завдання щодо організації класу та загальної функціональної підготовки. Тобто, загально-розвиваючі вправи з широкою амплітудою по розминанні м'язів, розвитку гнучкості, розширенню рухливості суглобів і т.ін. Все це повинно бути спрямоване на вдосконалення вправ для основної частини уроку.

У другій, основній частині уроку вирішуються завдання зі спеціальної підготовки з удосконалення техніки основних рухових якостей та формування рухових умінь і навичок. Тобто, спеціальні та підготовчі вправи можуть бути ефективними за умови добре продуманої методики викладання.

У заключній частині уроку, вирішуються завдання на послаблення функціонального навантаження та приведення організму в оптимально-спокійне - становище для наступної нормативної діяльності на інших уроках.

Таким чином, сучасний урок з фізичної культури в національній школі повинен не тільки конкретизуватися, а і доповнюватися такими вимогами:

- заповненість уроку повинна бути всебічною і диференційованою що до виховання морально-вольових якостей та особистісних естетико-емоціональних уподобань;

- навчання і виховання учнів повинно здійснюватися протягом

усього уроку;

- на уроках потрібно всіляко уникати методичних шаблонів, формувати навички самостійної роботи, щоб засвоєні вправи виконувалися і в домашніх та інших умовах, вірно, осмислено і грамотно;

- потрібно так залучати учнів до навчальної діяльності на уроці, щоб охопити всіх у рівній мірі, але з урахуванням індивідуальних особливостей, та індивідуального ставлення до навчальної праці;

- під час уроку треба ставити такі конкретні завдання і вирішувати такі загальні завдання, які є складовими системи особистих учнівських завдань, з використанням теоретичних відомостей про рухове навчання;

- кожен урок повинен бути послідовним продовженням попередніх занять і в той же час мати свою неповторність, цілісність і завершеність;

- урок і його зміст повинні відповідати: вікові, статі, фізичному розвитку, попередній фізичній підготовці учнів; забезпечений належними засобами і найбільш ефективними методами розвитку рухових якостей вихованців;

- урок має бути цікавим таким, щоб учні максимально спонукалися до активної спортивної діяльності та культури фізичного суперництва;

- урок має виховувати і елементи етики: гарно поставлений голос вчителя, правильна термінологія, культура мови, правильне використання методичних прийомів тощо.

АЗБУКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ РУХІВ.

На уроках фізичної культури освітні задачі вирішуються за допомогою різноманітних фізичних вправ та ігор, але пропонуючи ту чи іншу вправу, потрібно думати не тільки про її фізіологічний ефект чи практичний результат (подолати перешкоду, перенести вантаж, пробігти відповідну відстань), а й про те, як воно допомагає школярам пізнати

основні закономірності рухової діяльності, саме в нашій країні, саме в Кривбасі, тобто слід засвоїти «азбуку рухів» у наших специфічних умовах.

Подібно тому, як учень навчається читати і писати українські літери та слова, за допомогою цих умінь вивчає нашу своєрідність і основи різних наук, так має засвоюватися і «азбука своїх рухів», необхідних для того, щоб успішно виконати найрізноманітніші рухові дії саме на нашій землі, в нашому краї і місті.

Що ж дає учням така азбука рухів, чому вона вчить?

Вона допомагає учням перш за все оволодіти вмінням і управлінням такою амплітудою, такими напрямками, швидкостями, темпами, ритмами, такою координацією рухів та навантаженням і розслабленням м'язів, які характерні саме для кожного з нас і для всіх нас зокрема.

Амплітуда (розмах) рухів - це один із головних елементів структури будь-якої вправи. Бажано, щоб загально-розвиваючі вправи мали широку амплітуду, яка сприяє максимальному розтягуванню м'язів, повному розвитку гнучкості і рухливості в суглобах. Для збільшення амплітуди слід використовувати найбільш ефективні ривки назад, вверх тощо - з положенням рук назад вверх тощо присідання, нахили, рухи та опір, додаткова допомога партнера (наприклад, одночасні нахили і прогинання з випадом вперед, з положенням стоячи спиною один до одного, взявшись руками, витягнутими вгору), помірні навантаження махових рухів.

Напрямок руху - зміна напрямку руху і вибірковість руху, що впливає на м'язи, суглоби і зв'язки людського тіла.

Загально-розвиваючі вправи, які сприяють, як правило, оволодінню точним напрямком руху, але їх потрібно проводити і не тільки в основних а й у проміжних площинах та напрямках. А тому рекомендується включати в урок і вправи з прапорцями та гімнастичними палками, які підкреслюють дійсний напрямок руху і положень рук, ніг,

тіла в цілому.

Швидкість руху - це максимальна чи необхідна швидкість виконання рухів. Вона потрібна не завжди однакова. В деяких діях (трудові процеси, художня і спортивна гімнастика, ігри) найбільш доцільна лише оптимальна швидкість. На уроках фізичної культури слід пам'ятати, що «поспішиш – людей насмішиш», а тому треба вчити молодь самостійно регулювати швидкість своїх рухів. З цією метою вчитель пропонує учням виконувати вправи в різних темпоритмах: на початку уроку – повільно і думаючи, в основній частині – обираються найефективніші темпоритми, а в кінці – швидкість повинна спадати і заспокоювати організм. Особливо важливо вміти регулювати швидкість при ходінні та при бігові, при рухах на лижах тощо. Це дозволить учням правильно розподілити сили і досягти високих результатів. Вміння регулювати швидкість рухів виробляється і за допомогою таких завдань, як подолання дистанції за певний час.

Не менш важливо розвивати в учнів і швидкість рухової реакції. Вміння учня вчасно підключатися до руху, дії - це суттєвий показник мобільності нервово-м'язової системи. Для того, щоб виробити потрібну швидкість реакції, рекомендується вводити в заняття елементи продуманості і несподіваності (наприклад, реакцію на який-небудь сигнал, що регулює швидкість виконання обумовленого руху), рухливі ігри, естафети (особливо такі, де стартувати треба з положення стоячи, і сидячи чи лежачи; де використовуються різні стройові команди).

Темп - частота однакових рухів (наприклад, кількості кроків за хвилину) представляє собою частотний вираз швидкості в циклічних рухах – у бігу, ходінні, плаванні і т.д. Залежно від амплітуди, вправи можуть виконуватися повільно - на 4 рахунки (кружляння тулуба) чи швидко - 2 рухи на один рахунок (рухи руками та пальцями). Необхідно стежити за тим, щоб учні розпочинали і закінчували рухи відповідно до рахунку вчителя – відповідно до заданого ним темпу. Для найбільш досконального впливу на організм вправи в деяких випадках виконуються в

індивідуальному темпі (кружляння тулубом, присідання на одній нозі, згинання рук в упорі тощо).

Ритм - це співвідношення довготи (тривалості) і повторюваності різноманітних частин руху, це його малюнок. Ритм являє собою елемент руху. Він дозволяє зекономити сили, а відповідно і знизити втомлюваність організму. Відомо, наприклад, що ходіння по купинах чи по шпалах, зв'язане з нерівномірними рухами і з постійним переключенням уваги, дуже втомлює. Правильний ритм виробляється поступово за допомогою підготовчих та спеціальних вправ (імітація повороту дискоболу в колі, але без знаряддя тощо), а також особливими прийомами (наприклад, вистукування частоти кроків при розбігу останніх кроків перед відштовхуванням у стрибках в висоту і інше).

Напруга та розслаблення м'язів. Щоб правильно виконувати рухи, треба вміти оптимально напружувати потрібні м'язи і одночасно достатньо повно розслабляти їх антагоністи. «Скованість» і нескладність руху свідчать про те, що в учня не вироблена здібність управляти своїм руховим апаратом, узгоджувати процеси напруги і розслаблення. Під час розслаблення м'язи ніби відпочивають, дякуючи чому, учень, який виконує рух, менше стомлюється. Вміння регулювати напругу і розслаблення досягається цілою системою вправ, які в той же час розвивають точність рухів. Сюди належать такі вправи, які виконуються в довільному розслабленні м'язів - у положенні лежачому, сидячи, стоячи, а також у русі: розслаблені махи, потрушування і покачування вільно опущеною кінцівкою, чергування довільних напружень та розслаблень після різких і сильних рухів (штовхання ядра, метання диска); «розслаблені» підстрибування; розслаблення після значних статичних напружень.

Координація (узгодження) рухів - це вміння послідовно з'єднувати різні рухи. Вона - необхідна умова високопродуктивної рухової діяльності. У процесі навчання складним діям ми часто зустрічаємося з цим завданням. Ще більше значення має здібність одночасно поєднувати різні

за формою і характером рухи - це надзвичайно важливо в трудовій практиці та в спорті, де дії представляють собою особливі зразки складного поєднання різних рухів. Формувати та удосконалювати цю здібність у дітей молодшого віку можна за допомогою вправ, при виконанні яких узгоджуються рухи рук і ніг: вправ у іграх з бігом та метанням, різноманітних вправ з малим м'ячем тощо.

В середніх і старших класах ці вправи ускладнюються і наближаються до прикладних. Так уміння володіти вагою різних предметів та інерцією тіла, що рухається. Людина, яка не має цієї здібності, піднімаючи яку-небудь вагу, прикладає надзвичайно великі зусилля, що затухають уже до кінця руху. Внаслідок цього вона, як правило, не може закінчити дію. Крім того, це часто призводить до небажаних наслідків - пошкодження м'язів та зв'язок і т.ін. Щоб навчитися правильно виконувати рухи, треба поступово збільшувати напругу, а також використовувати інерцію предмета, що рухається. Спочатку учневі треба оволодіти вагою та інерцією легких предметів - палок, набивних м'ячів, булав. Гарним засобом може служити і перенесення «пораненого» (разом одного, один одного).

Засвоївши «азбуку рухів», учень зможе швидше та простіше володіти технікою основних рухових дій (ходьба, біг, стрибки, лазання, перелазування), а в подальшому й удосконалювати їх.

УКРАЇНСЬКА МОВА І МОВЛЕННЯ ВЧИТЕЛЯ НА СУЧАСНОМУ УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

На кожному уроці з фізичної культури вчителеві доводиться ставити завдання, подавати команди, повідомляти техніку вправ, аналізувати і оцінювати якість їх виконання, підводити підсумки, давати домашні завдання, проводити бесіди з батьками учнів і т.ін. В усіх цих випадках широко застосовується особливе мовлення учителя. Сила впливу його на дітей дуже велика. Хто вміло володіє ним, той при однаковому (порівняно з іншими педагогами) рівні знань, та методичної майстерності, досягає великих успіхів у навчально-виховній роботі. З іншого боку, шкільна практика знає і такі випадки, коли ефективність уроків і позакласних занять помітно знижується із-за низької культури мови і мовлення учителя, із-за його невміння користуватися величезними можливостями рідної мови, законами орфоєпії. Не треба забувати і про те, що, навчаючи руховим діям і розвиваючи фізичні якості дітей, справжній педагог разом з тим не може, навіть просто не має права відмовитись від свого громадського обов'язку - нести чистоту мови, виховувати любов до рідного слова національної культури.

Культура мови - широке і містке поняття, яке виражається, перш за все, у вмінні вибирати потрібні для даного випадку слова: граматично будувати з них правильні речення; промовляти їх чітко, з доброю дикцією; надаючи їм відповідну тональність, емоційно-інтонаційну забарвленість; посилювати і послаблювати голос за мірою необхідності і т.д. Мова педагога повинна бути змістовною, логічно-послідовною, грамотною,

виразною, точною, зрозумілою, переконливою. Якщо вчитель говорить добре, то це значить, що його мова відрізняється внутрішньою переконливістю, вольовою зарядженістю, насиченістю думки і почуття, словарним багатством і художньою винахідливістю, голос повинен бути не дуже голосним та і не тихим. Мова бідна, суха, одноманітна, засмічена шаблонними виразами, діалектичними і жаргонними словами, заповнена багатословними і, притому, неточними, заплутаними виразами, неправильними термінами, приносить значну шкоду і педагогічному процесу, і формуванню особистості вихованців, і учителеві.

Велику роль відіграє і тон. Щоб знайти правильний тон, треба знати особливості дітей, розуміти значення і зміст того, про що будеш говорити, передбачити очікуваний результат розмови. Край небажаний, нав'язуючий і грубий тон - саме він найчастіше відштовхує учнів від учителя.

Тільки спокійною і разом з тим вольовою, впевненою мовою можна керувати класом, позитивно впливати на школярів, підтримувати порядок і дисципліну на уроці.

Треба взагалі уникати монотонної мови. Якщо команда подана в одній тональності (байдужим, безбарвним голосом), то і дії учнів будуть в'ялими, нечіткими. Інша справа, коли за командою, поданою достатньо чітко і дещо протяжно, іде пауза, а за нею - нова команда, вимовлена голосно, відривно, власно і енергійно - і учні виконують її негайно, чітко і правильно. Відомо, що команда може бути тільки виконавчою: «Рівняйся!», «Стій!», «Встань!», «Сідай!» і т.д. А тому вона повинна бути вимовлена особливо чітко і енергійно, щоб у дітей не виникали сумніви.

Учитель може у попередній частині команди використовувати слова «відділення», «група», «клас», «увага» і т.д. Наприклад: «Група, струнко!», «Клас, вільно!».

Виразності та образності мови сприяє вміле застосування крилатих слів, прислів'їв, приказок, а також порівнянь, епітетів, метафор, гіпербол і

т.ін.

Зустрічаються випадки і протилежного характеру - надмірно стисла, майже телеграфна мова. Іноді скорочення слів здійснюється настільки необдуманно, що команда і розпорядження стають двозмістовними, а інколи і образливими. Приклад:

Правильно поставлений голос, оволодіння майстерністю мовлення, законами орфоепії підносять і професійний рівень майстерності вчителя фізичної культури та якість формування ним юної особистості.

Рухлива активність - необхідна умова для дитячого організму.

В шкільні роки діти одержують знання і уміння, проходять школу виховання і формування основних морально-вольових якостей, необхідних для подальшого життя в суспільстві. Але якими б широкими і глибокими знаннями не володів учень, як би добре не був підготовлений в цьому плані до вступу в самостійне життя, багато чого в нього може не виходити, якщо з дитинства не буде закладений фундамент міцного здоров'я.

Механізація і автоматизація виробництва, розширення транспортного обслуговування населення, з одного боку, різко знизили м'язову активність людини, а з іншого - суттєво підвищили нервово-психічні навантаження. Газ, вода в квартирі і різного роду побутові електроприлади зменшують фізичні напруження, що ще більше посилює недостачу рухів.

Особливо погано відображається це на організмі, який росте та формується: затримується фізичний і не стимулюється нервово-психічний розвиток дітей, понижується м'язова і розумова працездатність, опір організму на дію факторів зовнішнього оточення. Тому в теперішній час фізична культура і спорт покликані компенсувати дефіцит рухів, запобігти

негативним наслідком гіподинамії, раціоналізувати спосіб життя людини.

Фізична активність є головним стимулом практично всіх фізіологічних функцій організму, запорукою нормального розумового і фізичного розвитку людини. Фізичні вправи сприяють розвитку центральної нервової системи і внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають швидше пізнати оточуючий світ. Вони укріплюють здоров'я і загартовують організм, роблять дітей більш організованими, вольовими, цілеспрямованими.

Отже, достатня рухлива активність - необхідна умова гармонійного розвитку особистості дітей. Але в останні десятиліття у більшості дітей шкільного віку спостерігається дефіцит рухів в режимі дня. Якщо в 80-ті роки довільна рухлива активність (хода, біг, ігри) займали тільки 18-22%, то в наш час це складає вже 16-19% денного часу, із них на організовані форми фізичного виховання відводиться лише 1-3%. Встановлено, що спільна рухлива активність школярів знижується від молодших класів до старших. Причому рухлива активність в різних навчальних чвертях не однакова. Особливо мала вона взимку.

Дослідження гігієністів свідчать, що до 82-85% денного часу більшість учнів знаходяться в статичному положенні, сидячи за партою чи робочим столом. Це позначається на опорно-рухливому апараті, на функціональних можливостях серцево-судинної і дихальній системах дитини, в результаті чого з'являється неадекватна реакція серця на навантаження, зменшується життєва ємність легень, сповільнюється моторний розвиток. Працездатність дитячого організму поступово падає: знижується увага, збільшується час розумових операцій, послаблюється пам'ять, погіршується координація рухів. У багатьох школярів спостерігається порушення постави, а у деяких - викривлення хребта (сколіоз) через слабкість м'язів. Недостача рухів в житті дітей молодшого шкільного віку є однією з причин появи зайвої ваги майже у кожного четвертого-п'ятого школяра. До негативних проявів гіпокінезії в комплексі

з іншими факторами відноситься пониження опірності молодого організму застудним, інфекційним та іншим захворюванням. Потрібно також брати до уваги несприятливий вплив на ріст і розвиток організму дитини гіподинамії, тобто, довгочасного сидіння під час виконання домашніх завдань і на уроках у школі.

З метою подолання негативного впливу гіподинамії необхідно сприяти широкому раціональному застосуванню ігор, фізичних вправ в проміжку між уроками і виконанням домашніх завдань.

Після занять в школі необхідний активний відпочинок, заняття фізичними вправами й іграми на відкритому повітрі. Це заспокоює і укріплює нервову систему, знімає напругу, створює бадьорий, життєрадісний настрій, що сприяє підвищенню працездатності, успішності школярів.

Нехтування ранковою гігієнічною гімнастикою, уроками фізичної культури, іграми і прогулянками на свіжому повітрі, заняттями в спортивному залі приводить до того, що вже в середині навчального тижня дитина втомлюється, і це заважає йому повноцінно засвоювати нові знання. Деякі батьки не розуміють цього і намагаються відгородити дитину від фізкультури, посадити її за фортепіано, вивчення мов, малювання, не дають можливості відправитись школяреві на 1-2 години на спортивний майданчик, ковзанку.

Рухлива активність може давати гарний ефект тоді, коли заняття фізичними вправами й іграми дозуються за часом і інтенсивністю в залежності від вікових і індивідуальних особливостей організму дітей.

Рухливий режим дітей складається з ранкової гігієнічної гімнастики, рухливих ігор на шкільних перервах, уроків фізичної культури, активного відпочинку на повітрі після обіду, занять в гуртках і спортивних секціях, організованих занять фізичними вправами й іграми в оздоровчо-фізкультурних комплексах за місцем проживання, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні і канікули. Саме комплекс заходів, який

входить в рухливий режим дитини, може принести бажаний результат.

Виховання життєво важливих рухових якостей.

Рухливі якості - це показники різних рухливих здібностей чи можливостей людини. Розвиток рухливих функцій відбувається безперервно, але рівномірно. Активна рухлива діяльність сприяє більш швидкому, а головне - більш гармонійному дозріванню морфологічних структур і функціональних систем організму дитини. За допомогою фізичних вправ і ігор можна активно впливати на процес вікового розвитку рухливих якостей, виправляти відхилення від нормального ходу цього розвитку.

У кожному віці слід приділяти однаково увагу вихованню таких важливих рухливих якостей як спритність, сила, витримка.

Спритність проявляється в здібності опановувати новими рухами і швидко перебудовувати їх відповідно до зміни обставин. Показником спритності є координаційна складність рухів. Тут враховується час, необхідний для оволодіння складними рухами, ступінь підготовки, яка досягається в даному русі після занять фізичними вправами та іграми.

Спритність розвивається досить повільно. Найбільші зміни в координації рухів спостерігаються у дітей у віці від 7 до 12-13 років. В цей період створюється основа для оволодіння складними навичками в наступні роки. Тому діти повинні виконувати якнайбільше вправ для виховання координації рухів. При цьому важливо вдосконалювати м'язове відчуття (вміння розрізняти темп і розслаблення м'язів), а також відчуття часу і простору.

Спритність удосконалюють у вправах з швидкою зміною ситуацій, де потрібна точність, швидкість і координація рухів. Для розвитку спритності корисні вправи з гімнастики (без предметів, з предметами, на снарядах), акробатики (стрибки з трампліну, на батуті), вправи з великими

м'ячами - передачі, перекиди, ловля та інші. Використовуються ігри, які спонукають дітей переходити від одних дій до інших відповідно до зміни обставини («Ладки» - 6-7 років, «Зайці на городі» - 8 років, «Рухлива ціль» - 9 років), і спортивні ігри.

В дітей 7-8 років удосконалюються навички точних рухів. Цьому сприяє метання в ціль, вправи з малими м'ячами - удари в підлогу, удари в стіну, підкидання і ловля м'яча з різними додатковими рухами, різноманітні складні маніпуляції з іншими дрібними предметами - палицями, обручами, кубиками і т.д. Ці вправи, до речі, сприяють оволодінню технікою письма, малювання.

Одним із проявів спритності є вміння зберігати рівновагу тіла в статичному положенні і в русі. Стійкість тіла в дітей при статичній позі з віком покращується. Якщо в 6-7 річному віці діти при проходженні 15-метрової прямої з закритими очима відхиляються в бік в середньому на 90,9см, то в 10 років - на 50,2 см, а в 12 років - майже на ту величину, що і дорослі - 32,4 см.

Сила. В дітей краще розвинені м'язи тулуба, слабкіше - м'язи кінцівок. Тому сила розгинателів тулуба з 8 до 9 років збільшується не набагато, а з 9 років під впливом фізичних вправ значно зростає. В наступний період величина приросту сили м'язів поступово зменшується.

Вправи для виховання сили у дітей повинні бути в основному динамічними. При розвитку сили навантаження не повинні бути граничними: максимальні навантаження і великі за об'ємом навантаження пов'язані з великими енерговитратами, це може привести до спільної затримки росту. Силові вправи не повинні викликати довгочасового напруження. М'язи дітей мають тонкі волокна, розвивати їх потрібно різнобічно і поступово.

Одночасно з вихованням сили необхідно виробляти у дітей здібність розслабляти м'язи після їх напруження.

Еластичність м'язово-сполучного апарату, здібність до вільного

розслаблення дозволяє збільшувати амплітуду рухів, що дає прибуток не тільки в силі, але і в спритності рухів. Гнучкість, рухливість в суглобах допомагає уникнути травм опорно-рухового апарату.

З цією метою використовують різні вправи на розтягування, які діють на м'язи, зв'язки і суглобну сумку.

Особливу увагу в фізичному вихованні дітей потрібно приділяти вдосконаленню швидкості.

При розвитку у дітей швидкості вирішують дві задачі: збільшення швидкості простих рухів і збільшення частоти рухів.

Велике значення мають і складні рухливі реакції. Основні з них - реакції на рухливий об'єкт і реакції вибору.

Швидкість реакції дитини в певній мірі залежить від типу нервової системи, є якістю, яка наслідується від батьків, але її можна розвивати за допомогою фізичних вправ і рухливих ігор.

Прояв такої якості, як швидкість, має кілька напрямків: це і швидкість реакції, і швидкість мислення, і швидкість дій.

Швидкісні якості краще вдосконалювати в процесі виконання ігрових вправ. Для розвитку цих якостей корисні старты із різних вихідних положень (на 10-30 метрів), естафети, рухливі і спортивні ігри.

Швидкісно-силові якості можна розвивати за допомогою рухливих ігор і змагань, відводячи на них 50% загального часу занять.

Не менш важлива і така задача фізичного виховання дітей, як формування здібності виконувати швидку роботу на протязі довгого часу.

Витримка виховується шляхом застосування фізичних вправ і ігор, які здійснюють на організм дитини загальне фізичне навантаження в деякій мірі більше того, яке вона вже звикла переносити. В процесі таких занять організм дитини поступово адаптується до стану втоми, який викликаний збільшенням об'єму роботи, підвищується здібність виконувати той чи інший рух більш тривало, а також здібність швидко відновлювати сили після фізичного навантаження.

Характер і загальний об'єм навантаження при вправах, направлених на виховання витривалості, визначаються з урахуванням віку і фізичної підготовки дітей.

На заняттях з дітьми молодшого віку навантаження на серцево-судинну і дихальну системи повинні бути нетривалими і чергуватися з достатнім відпочинком.

Витривалість - це здібність організму протистояти втомі і здібність до довгочасної рухливої діяльності без зниження її ефективності.

Дітям потрібні також вправи на виховання силової витримки. Діти молодшого шкільного віку часто не можуть довго підтримувати якесь зусилля на постійному рівні. Навіть при нетривалій роботі (1-1.5 хв.) вони відволікаються. Це пояснюється легким поширенням процесів збудження чи гальмування в корі великого мозку, а також невмінням точно диференціювати ступінь м'язової напруги. З віком здібність до підтримки зусиль на постійному рівні покращується.

Вплив рухливих ігор на організм дітей.

Кожен рух викликає витрату м'язової енергії. Наукові дослідження показали, що під впливом фізичних вправ і рухливих ігор діти швидше і краще ростуть. Це легко пояснити. Завдяки посиленню обміну речовин кров»ю доставляється більше «будівельного матеріалу», і кістки швидше збільшуються як в довжину, так і в ширину. В результаті занять іграми і фізичними вправами збільшуються і розвиваються всі внутрішні органи і об'єм м»язів.

Серце дитини потребує постійного навантаження, оскільки його м'язова стінка обростає жиром, стає в'ялою, крихкою, нездатною до сильних скорочень, погано забезпечує тканини, особливо периферичних органів, киснем. Регулярні заняття фізичними вправами і рухливими іграми укріплюють м»язи людини і серцевий м»яз. Серцевий м»яз натренованої

людини з кожним ударом посилає в кров'яні судини значно більше крові, ніж у осіб, які не займаються рухливими іграми і фізичними вправами.

Кров омиває тканини всього тіла та добре забезпечує їх киснем. В проміжку між двома сильними скороченнями натреноване серце довше відпочиває. Таким чином, воно працює більш економно, менше втомлюється, стає тривалішим. Натреноване серце добре вправляється з довгочасною тяжкою працею, і, навпаки, серце людини, яка веде малорухливий спосіб життя, погано забезпечує периферичні органи, особливо тканини кінцівок, кров'ю. Людина, яка з дитячих років веде малорухливий спосіб життя, послаблює свою серцево-судинну систему, тому вона важко переносить фізичні навантаження.

Вплив рухливих ігор на легені також надмірно благодійний, особливо якщо заняття проводяться на свіжому повітрі. Організм при цьому потребує підвищеної кількості кисню, дитина повними грудьми вдихає повітря і також глибоко видихає, відчуваючи потребу звільнитися від вуглекислоти, виробленої клітинами, і поповнити легені свіжим повітрям.

Це особливо важливо. Коли людина знаходиться без руху, вона не дихає повними грудьми, повітря встигає заповнити тільки середню частину легень і зразу ж видихається. Верхівки легень працюють недостатньо. Ось чому корисні рухливі ігри. Посилюючи дихання, вони добре вентилують легені і оберігають дитину від легеневих захворювань, від туберкульозу.

Крім того, у дитини під впливом рухливих ігор змінюється об'єм грудної клітини. Груді стають більш широкими, ребра набувають більшу рухливість, укріплюють дихальний м'яз. Покращується також склад крові.

Рухливі ігри також дуже сильно впливають і на апарат травлення. Із шлунку і кишечника всмоктується лише та кількість поживних речовин, яка необхідна людині (для життєдіяльності клітин).

Рухливі ігри добре діють і на нервову систему. Нервові клітини одержують більше поживних речовин, кисню, краще розвиваються і

енергійніше працюють. Здібність нервової системи точно управляти працею м'язів, яка називається координацією (узгодженням) рухів, найбільш досконало розвивається рухливими іграми і фізичними вправами. Людина, яка володіє доброю координацією рухів, швидше засвоює нову фізичну працю, виконує її спритніше, ніж фізично не підготовлена.

Заняття рухливими іграми виробляють почуття ритму, тобто вмінням виконувати ряд рухів в один проміжок часу.

Систематичні заняття рухливими іграми, регулярні прогулянки розвивають витримку, яка необхідна в трудовій діяльності.

Підвищення рівня фізичного розвитку, укріплення здоров'я і ріст фізичної працездатності дітей сприяють покращенню розумової працездатності.

Великий вплив здійснює активний рухливий режим на стійкість розумової працездатності школярів впродовж навчального року. Об'єм рухливої діяльності повинен відповідати потребам дитячого організму: це допомагає зберігати працездатність до кінця уроків в школі, до кінця всього дня, тижня, навчального року.

Прогулянки, рухливі ігри (з невеликим навантаженням на організм) після закінчення уроків є добрим засобом відновлення розумової працездатності.

Правильно поставлене фізичне виховання дітей - основа здорового життя, успіхів у будь-якій області суспільної діяльності.

Заняття фізичною культурою, спортом повинні проходити через все життя як засіб укріплення здоров'я.

Для підростаючого покоління посильна праця, заняття рухливими іграми і фізичними вправами повинні стати необхідною потребою.

Вплив рухливих ігор на характер і поведінку

молодших школярів

Рухливі ігри і вправи не тільки укріплюють здоров'я і розвивають організм дитини, але і є засобом виховання характеру, впливають на всю поведінку дітей.

Під час ігор дитина вчиться підчиняти свої інтереси інтересам колективу, спільними зусиллями добиваються поставленої мети. Вона стає дисциплінованою, товариською, вірно оцінює свої сили, відчуває себе частиною колективу.

В дошкільному віці (3-5 років), а також в молодшому шкільному віці (6-8 років) ігри мають особливо велике виховне значення. Ігри дітей наслідувальні. Граючись, діти часто зображають події чи дії, які привертають їх увагу.

Для виховання дитини, зміст вкладений в гру, має велике значення. Граючись, дитина глибоко переживає ті дії, які вона виконує.

Гра служить більше для задоволення потреби в русі, вона є фізичною вправою і способом оцінки своїх сил в порівнянні з силою товаришів.

У грі діти привчаються поважати правила, встановлені колективом.

До підбору ігор потрібно підходити дуже серйозно. Н.К.Крупська писала, що є ігри, які виробляють жорстокість, погано діють на нервову систему, і є ігри, які мають велике виховне значення, укріплюють волю, виховують почуття справедливості, вміння допомогти в біді і т.д.

Найбільше виховне значення мають командні ігри. Кожна команда прагне перемогти. Щоб виграти, учасники команди повинні діяти згуртованим колективом, кожний гравець повинен жертвувати своїми інтересами заради спільної мети, володіти завзятістю, витримкою, узгоджувати свої дії з діями товаришів, допомагати їм в важких ігрових ситуаціях.

Правильно організовані ігри мають велике навчальне значення,

вони знайомлять дітей з навколишньою дійсністю, з взаємовідносинами людей один з одним, розширюють кругозір дітей, тобто вчать вдивлятися в життя.

Дітям 9-10 років більше підходять ігри з невизначеним, змінним складом. Однак в ці ігри потрібно вводити правила, які потребують від дітей взаємної допомоги і підтримки. Наприклад, в гру «Човни» можна ввести правило, за яким кожен спійманий повинен стояти на місці, поки хто-небудь з товаришів не виручить його.

В спільних іграх укріплюється дружба дітей, розкриваються шляхи до пізнання характеру, інтересів і здібностей дитини.

Шляхи підвищення рухливої активності дітей.

Вченими визначено, що час, який відводиться школярам на рухливі ігри і вправи, повинен досягти фізіологічно обґрунтованого рівня - 12-16 годин в тиждень в залежності від віку.

Немає необхідності доводити, що найбільш корисні для здоров'я ті рухливі ігри, при виконанні яких беруть участь майже всі м'язи тіла, особливо якщо ігри проводяться на свіжому повітрі. Вище згадувалося про необхідність виховувати в дітей швидкість і спритність. Швидкість розвивається такими іграми, в яких потрібно втікати і вивертатися. Спритність виробляється за допомогою стрибків у висоту чи через мотузку, що обертається. Дуже гарні результати кидання та ловля м'яча, а також метання м'яча в ціль. Кидання і ловля розвивають вправність рук і пальців, необхідну в праці. Корисні вправи у рівновазі, наприклад ходьба по колоді.

Для вирішення задачі підвищення активності дітей важливе значення має всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей організму, які є надійною основою для подальшого вдосконалення. Успіх багато в чому залежить від підбору засобів і методів проведення занять.

Заняття рухливими іграми і вправами підвищують швидкість переключання від однієї діяльності до іншої, вдосконалюють рухливі навички, покращують координацію рухів, сприяють розвитку і укріпленню скелета, скелетних м'язів, серцево-судинної і дихальної систем, функції яких засобом спеціальних рефлексів найбільш тісно пов'язані з діяльністю рухливого апарату.

Заняття фізичними вправами і рухливими іграми здійснюють глибокий і різнобічний вплив на організм дітей. Цей вплив може бути позитивним тільки в тому випадку, якщо вправи і ігри використовують з дотриманням необхідних правил. Батьки, знайомі з гігієною фізичного виховання, не дозволяють дітям грати у футбол зразу після обіду. Особливо небезпечно після їди купання. Чисельне наповнення кров'ю судин шлунку і працюючих кінцівок викликає зменшення кровообігу мозку і може привести до втрати свідомості у воді. Не можна також зразу після їжі виконувати домашнє завдання. До нього слід приступити не раніше ніж через 1-1,5 годин після їжі.

В процесі занять рухливими іграми і вправами необхідно слідкувати за тим, щоб у дітей не наступила сильна втома та перевтомленість. При наявності ознак різної утомленості необхідно понизити темп руху, тимчасово звільнити сильно втомлених від виконання вправ і дати їм відпочинок, а при необхідності відправити до лікаря. Ознаками різкої втоми потрібно вважати сильну блідість чи почервоніння шкіри обличчя, плямистий колір чи посиніння губ, посилене потовиділення навіть при невисокій температурі: надмірно часте і поверхове дихання, неточні і «вялі» рухи, уповільнена хода, надмірна частота пульсу.

Щоб виключити можливість перевтоми на заняттях, потрібно підбирати посильні вправи та ігри, обмежувати час ігор, зменшити кількість повторів для тих, хто втомився, понизити швидкість чи темп рухів, використовувати снаряди чи інвентар меншої ваги, частіше змішувати види діяльності.

Іншим, не менш важливим засобом досягнення фізичного здоров'я, є гігієнічно нормальний спосіб життя, який охоплює: дотримання режиму дня, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування, боротьбу з шкідливими звичками (паління, вживання спиртних напоїв та ін).

Добре впливають на дитячий організм ігри, які укріплюють м'язову систему і тим самим допомагають поліпшенню постанови. Вихованню правильної постанови найбільш відповідають ті рухливі ігри, в які можна включати, не порушуючи їх змісту і емоційності, вправи на підтягування, рівновагу і т.д.

Гігієна фізичних вправ і рухливих ігор.

Тривалість і характер занять різними рухливими іграми залежить від віку і статі дітей.

Необхідно звернути увагу на особисту гігієну дітей, які займаються іграми і вправами.

Спортивний одяг повинен відповідати сезону. В літню пору для дітей він складається з майки та трусів, легкого тренувального костюма. Спортивний одяг потрібно часто прати, бажано після кожного заняття. На голові обов'язково повинен бути літній головний убір. Взимку необхідно вдягати поверх білизни із бавовняних тканин шерстяний спортивний костюм чи легкий лижний костюм із вітрозахисного матеріалу. На голову одягають шерстяну спортивну шапочку. Після занять приймають душ чи ванну і змінюють одяг, який прилягає до тіла, на інший - сухий та чистий. Взуття повинне бути прилягаючим, не тісним, але й не дуже вільним, щоб на ногах не виникали натертості. Зимове спортивне взуття купують на один розмір більше звичайного. Його взувають на шерстяні шкарпетки.

Особливі гігієнічні вимоги потрібно пред'являти до місця проведення занять. Це повинні бути сухі ділянки з ґрунтом, проникливим для води.

Закриті спортивні споруди забезпечуються природнім світлом.

Підлога в спортивному залі повинна бути теплою, щільною, пружною, гладкою, що добре поглинає шум. Цим вимогам краще за все відповідає підлога палубного типу із дерев'яних брусків. Середня температура в спортивному залі 15-16 С, відносна вологість 30-60%.

Під час занять необхідно дотримуватися слідуєчих гігієнічних правил:

1. По можливості займатися на повітрі; під час занять в приміщенні попередньо добре провітрити його і залишити квартирки відчиненими.

2. Для занять відводиться точно встановлений час.

3. Приступати до занять не раніше, ніж через 0,5 години після їжі і закінчувати не пізніше, ніж за 0,5 години до їжі.

4. Слідкувати, щоб діти не перевтомлювалися: час занять обмежувати для дітей 20-50 хвилинами. Ігри з великим фізичним навантаженням чергувати з більш легким і робити короткочасні перерви для відпочинку.

5. Під час рухливих ігор одягати дітей полегше. Взимку слідкувати, щоб дитина не залишалася без рухів на морозі.

6. Слідкувати, щоб діти не пили холодної води під час ігор чи після них.

7. Слідкувати за чистотою одягу, шкарпеток. Взимку після ігор, якщо дитина сильно спітніла, необхідно змінити нижню білизну.

8. Займатися взимку на повітрі іграми діти молодшого шкільного віку можуть при температурі не нижче - 15С.

9. Влітку при температурі 25С не слід включати в заняття інтенсивні ігри.

10. Зразу після рухливих ігор необхідно рекомендувати дітям не сидати, а походити 1-2 хвилини, щоб привести у відносно спокійний стан їх організм. Після цього корисно обтерти тіло водою чи прийняти душ

(влітку).

Обов'язковою умовою успішних занять фізичними вправами і іграми є: раціональний режим, дотримання правил гігієни, лікарський контроль, контроль з боку вчителя і батьків.

Для ефективного контролю важлива інформація про досягнутий результат рухливої діяльності, а також про те, ціною яких зусиль з боку організму досягнутий той чи інший результат. Адже фізичне навантаження в процесі занять повинно відповідати функціональним можливостям дітей. В процесі фізичного навантаження підвищуються функціональні можливості організму, який росте.

Дитячі масові змагання

Важко переоцінити значення дитячих масових змагань в залученні дітей до регулярних занять спортивними іграми. Дякуючи їм, діти мають можливість перевірити себе, знайти те, що більш за все їх вабить у спорті.

Масові змагання необхідно проводити, дотримуючись принципу цілеспрямованості, традиційності у відповідності з віком і статтю тих, хто змагається.

Особливо важливо, щоб змагання були різноманітними і доступними.

Змагання можна проводити за коловою чи змішаною системами. Якщо команд більше шести, краще застосувати змішану систему. Наприклад, при 12 командах всі колективи розбиваються на три підгрупи, при цьому команди, які зайняли в своїх підгрупах 1-е та 2-е місце, складають першу групу, яка розіграє за коловою системою 106 місце, ті, а ті що зайняли 3-4-е місце в своїх підгрупах, складають другу шістку, яка розіграє за коловою системою з 7-го по 12-е місце.

Необхідно намагатися, щоб кожне дитяче змагання проходило в святковій атмосфері. Тому в них включають веселі конкурси, забавні старти, конкурси найсильніших, найспритніших та найвитриваліших.

Під час проведення підсумків змагань слід враховувати не лише результат, але й рівень фізичної підготовки, дисциплінованості, знань правил гри.

Значення занять іграми.

Рухливі і спортивні ігри мають велике значення в змісті роботи з фізичного виховання. Поділ ігор на рухливі і спортивні в певній мірі умовний.

Велике педагогічне значення ігор. Елементи захоплюючої боротьби, швидка змінна атмосфери змагання, задачі, які потребують швидкого вирішення по ходу гри - все це сприяє вихованню і розвитку самоволодіння, рішучості, настирливості, метикування.

Включаючи в себе такі популярні серед дітей різновиди фізичної діяльності, як біг, стрибки, метання, рухливі ігри стають одночасно і засобом притягнення до фізкультури, і формою фізкультурної праці. Гра повинна захоплювати дітей, але при цьому необхідно зробити, щоб захоплення грою не переростало в нездоровий азарт.

Рухливі ігри являють собою найбільш відповідний дитячому віку вид фізичних вправ.

Особлива цінність рухливих ігор у можливості одночасної дії на моторну та психологічну сферу особистості тих, що ними займаються.

Ігри сприяють і моральному вихованню. Повага до суперника, почуття товариськості, чесність в спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення - всі ці якості можуть успішно формуватися під впливом рухливих ігор.

За допомогою ігор відбувається розвиток рухливих якостей, перш за все швидкості та спритності. Одночасно проходить вдосконалення рухливих навичок. Під впливом ігрових умов ці навички швидше закріплюються і вдосконалюються. В свою чергу, і прояв рухливих якостей стає більш повним і різноманітним.

Рухливі ігри, як засіб фізичного виховання, відрізняються рядом особливостей. Перш за все вони формують активність і самостійність гравців, колективність дій в безперервно змінюваних умовах діяльності.

Рухливі ігри не потребують від учасників спеціальної підготовки. Правила в них варіюються самими учасниками і керівниками в залежності від умов, в яких ігри проводяться. В них немає точно встановленої кількості гравців, точного розміру майданчиків, варіюється також інвентар (булави і кеглі, волейбольний чи простий м'яч, маленькі м'ячі чи торбинки

і піском, гімнастична чи проста палиця і т.д).

Кожна гра, відібрана з метою фізичного виховання, обов'язково повинна забезпечити вирішення максимально можливої кількості навчальних, виховних і оздоровчих задач.

Вимоги до підбору ігор і керівництва ним

Ігрова діяльність, в якій би формі вона не виражалася, завжди радує дітей. А рухливі ігри з дидактичними елементами і сюжетним змістом особливо бажані для дітей молодшого шкільного віку. Спеціально підібрані рухливі ігри збагачують дітей новими враженнями, розвивають у них самостійність, здібність до творчості, загострюють спостережливість.

Керівник перед початком ігор повинен зробити необхідне пояснення, а потім в ході гри коректувати дії дітей. Дуже важливо також, підводячи підсумки ігор, враховуючи вікову специфіку гравців, не докоряти тим що програли, а, навпаки, підтримати, подати надію.

Рухливі ігри повинні бути простими і доступними, цікавими і захоплюючими, і обов'язково потребувати від дітей проявлення фізичних зусиль і кмітливості.

Для ігор потрібно зібрати групу з 6-10 одноліток чи дітей приблизно однакового віку: 4-5 років, 6-8 років, 9-10 років.

Процес проведення ігор ділиться на дві фази: створення посилання (сюди входить оволодіння ігровими діями) і проведення гри.

Практична діяльність керівника складається з кількох елементів (вибір гри, підготовка місця, інвентаря, організація гравців, пояснення, керівництво, підведення підсумків).

Вибір гри. При цьому важливо врахувати форму майбутнього заняття, склад групи, місце проведення. Деякі ігри не можуть проводитися без необхідного інвентаря. Тому керівник повинен вміти видозмінювати і пристосовувати ігри до конкретних умов.

Підготовка місця і інвентаря включає прибирання майданчика і розмітку його, підбір інвентаря, розрізнення знаків та інше.

Підготовка повинна проводитися завчасно і старанно. До неї слід залучати дітей.

Організація гравців. Це попереднє розташування гравців при поясненні правил гри, вибір ведучих, капітанів та помічників, розподіл за командами. Визначення ведучих і капітанів здійснюється різними способами: за призначенням керівника чи за вибором учасників, за результатами попередніх ігор, жеребкуванням.

Під час розподілу гравців за командами важливо дотримуватися рівноваги. Для цього можна використати розрахунок, вибір капітанів, призначення керівника.

Пояснення. Пояснювати умови гри краще, якщо діти знаходяться в строю. Не слід затягувати пояснення. Воно повинно бути коротким, точним і по можливості образним. Розповідь повинна зацікавити, залучити до активних дій.

Керівництво грою. В керівництво грою входить декілька елементів: спостереження за діями гравців і колективом, виправлення помилок, зазначення вірного способу індивідуальних і колективних дій, викорінення грубості і т.д., регулювання навантаження, стимулювання необхідного рівня змагань протягом всіх ігор.

Особливу увагу потрібно звертати на своєчасне закінчення гри: затягнення призводить до втрати інтересу і втоми учасників, а припинення гри в момент, коли інтерес до неї ще не пропав, викликає незадоволення.

Потрібно намагатися, щоб до моменту завершення гри були досягнуті поставлені цілі.

Під час підведення підсумків гри важливо враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання того чи іншого завдання. При цьому корисно відмітити кращих ведучих, капітанів, суддів, звернути увагу на порушення дисципліни і порядку. Оголошувати результати гри потрібно

законічно, нікому не роблячи знижок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їх дій і вчинків.

Необхідно відзначити дітей, які дотримувались правил гри і проявляли творчу ініціативу.

Закінчення гри.

Багато сучасних вчених приходять до висновку, що гра - структурна модель поведінки дитини, спосіб оволодіння оточуючого дійсністю і підготовки до її втілення.

Отже, для дітей ігри - це їх безпосереднє життя, а педагог за допомогою ігор формує у своїх вихованців риси характеру, необхідні людині сучасної епохи.

Потрібно відмітити, що основоположник фізіології Є.М.Сеченов довів, що при переключенні на інші види робіт, а не при повній бездіяльності організм особливо швидко приходить до стану високої і продуктивної працездатності. Це дозволяє зробити важливий висновок: активний відпочинок, як найбільш ефективний спосіб відновлення працездатності організму слід використовувати якнайчастіше.

Слід зазначити, що дуже важливим фактором у вирішенні задачі по забезпеченню працездатності дітей є цілеспрямоване використання перерв у вигляді ігор і спортивних розваг. Такі перерви здійснюють не тільки поповнення недостатку рухів у учнів, але й забезпечують правильне протікання фізіологічних функцій і більш довгочасне збереження розумової працездатності.

У літній період часу відновленню інтелектуальних і фізичних сил сприяють літні оздоровчі табори від різних підприємств. А саме: "Парус" (с.Новоолексіївка, Скадовськ), "Буревісник" (м.Генічеськ), "Джерело" (м.Біла Криниця), "Приморський" (м.Генічеськ), "Держиниць" (м.Бердянськ), "Слава" (м.Скадовськ), "Крилатий" (м.Скадовськ), "Аврора"

(Скадовськ), "Тимуровець" (м.Евпаторія).

Історичний досвід фізичного виховання в сучасних вищих навчальних закладах міста.

На початку ХХ століття Кривий Ріг виступає як прогресивний, науково-промисловий та культурний центр Донецько-Криворізького басейну. Сюди приїхала велика кількість випускників Петроградського, Варшавського, Харківського та інших інститутів, університетів, гірничо-рудної промисловості. За даними перепису 1913 року тут працювало 40 інженерів та 82 техніки, які висвітлювали свої міркування з питання розумового, морального, естетичного, трудового та фізичного виховання в місцевій пресі. Ставилися і питання освіти молоді. Тоді в місті працювало декілька земських, (однокімнатних і двокімнатних) двокласних шкіл, та одна гімназія. А коли в 1913 р. постало питання про підготовку власних спеціалістів для гірничо-рудної промисловості, оскільки проблему вирішити не вдалося - всі загально-освітні заклади були лише початковими. Так, за архівними довідками, саме в 1913 році в місті було відкрито декілька училищ промислового типу для підготовки робітників токарної, слюсарної, столярно-модельної спеціальності. Промислові училища ставили за мету готувати кваліфікованих ремісників для обслуговування гірничо-промислових виробництв та давали учням двокласну освіту. Згодом училище перетворилося в гірничо-рудний технікум, а в 1934 – в гірничо-рудний інститут, який сьогодні одержав статус Криворізького Технічного Університету.

Щодо спеціальних форм навчання, то окрім промислового училища, тоді ж було відкрито жіночі курси історико-філологічного фаху. Слід зауважити, що на курсах не тільки вивчали літописи, вправлялися у переказах, писали твори на літературні теми, а й у вільний час займалися фізичними вправами та рухливими іграми. В цьому плані слід вказати на велику значимість рухливих ігор, оскільки зміст, форми та засоби зробили їх одними з ефективних засобів фізичного вдосконалення. Доцільно

нагадати, що, окрім рухливих ігор, гімнастичні вправи все більш входили в святкові розваги учнів. У 1930 році на базі курсів було відкрито інститут професійного навчання з факультетом загально технічних та соціальних наук. Впровадження нових, прогресивних засобів навчання, зокрема, природознавства та фізичного виховання, сприяє створенню жіночого спортивного товариства, жіночого тілогартування, жіночої гімнастики але воно проіснувало лише декілька років.

У 1933 році інститут професійного навчання було перекваліфіковано в педагогічний інститут, який сьогодні також має статус педагогічного університету.

У фізкультурно-масовому житті вузів міста і республіки відбувалися заходи, що не потребували коментарів (1931 - ГПО; 1934 - БГПО; 1935 -1937 єдина загальносоюзна спортивна кваліфікація, та звання «Майстра Спорту СРСР»), а з осені 1929 року фізичне виховання стає обов'язковим предметом у всіх вищих навчальних закладах.

Не стали винятком і наші вузи, так у 1933-34 навчальному році фізичне виховання у педагогічному інституті здійснили викладачі військової кафедри, а у гірничо-рудному інституті викладачами фізичного виховання І.Шаморовським та Г. Стороженко. В свою чергу об'єднавши виховання двох вузів вели пошук нових форм, сприяли ліквідації застарілих обрядів та звичаїв рухливих дій. Викладачі розуміли, що від їх внутрішнього фаху та педагогічної майстерності залежить майбутнє фізичного виховання.

Для цього потрібно вивчити те передове, що було в практиці фізичної культури держави та досвіді фахівців по організації фізичних вправ в режимі навчального дня, організації масових фізкультурних заходів та занять в спортивних секціях та групах. Загальними зусиллями викладачів двох вузів був розроблений новий курс фізичного виховання на основі комплексу ГПО, що покращило як успішність, так і фізичний розвиток студентів. Навчальний матеріал спланований на вивчення

основних положень і рухів руками, ногами, тулубом. Студенти отримують уявлення про основні компоненти будь-якого руху - напрям, амплітуду, напруження, ритм, темп - і привчаються свідомо керувати своїм тілом. В цей же час значно активізувалася і масова фізкультурна робота.

В інститутах починають працювати спортивні секції з окремих видів спорту, а з таких видів, як легка атлетика, спортивна гімнастика, волейбол, важкої атлетики, футболу та ГПО успішно виступають на міських змаганнях. Кращими спортсменами гірничо-рудного інституту того часу були студенти В.Гудзь, В.Калінін, Ю.Кривенко, С.Шеремет, П.Істомін. В педагогічному - І.Шарамовський, Г.Сторожук.

Змінилися не тільки форми, а й зміст роботи. З'явилися перші студентські колективи фізичної культури в гірничо-рудному інституті, що очолює В.Гудзь та В.Калінін, в педагогічному - В.Дубоград. Це перший студентський спортивний центр який об'єднав (1931-1936 рік) велику кількість прихильників масових спортивних заходів. На території влаштовувалися невеликі спортивні майданчики, завдяки яким студенти гірничо-рудного інституту використовували народні засоби оздоровлення та традиційні засоби фізичного вдосконалення. Як свідчать спортивні показники минулого, спортивний рівень значно виріс. Майже всі шаблі збірних команд міста це - студентство.

Доцільно нагадати, що фахівці фізичного виховання в гірничо-рудному інституті Г.Стороженко та його колеги ставили головною мету: розширення спортивної бази та підготовка громадських діячів: інструкторів та суддів з видів спорту, а в педагогічному - Г.Толостопятенко готував ще і фізоргів груп, та голів бюро спортивних секцій. Все це стимулювало розпорядження спортивних колективів фізичної культури, пробуджувало у студентів інтерес до систематичних занять фізичними вправами, іграми, туризмом.

Зразком фізичної підготовки студентів 1936-1938 років було виконання нормативів комплексу ГПО, так з вересня 1936 року

педагогічний інститут почав працювати в новому навчальному корпусі з невеликим спортивним майданчиком в ботанічному саду в заплаві ріки Саксагань. Г.Толсто«ятенко розробив цілу систему фізичного вдосконалення, яка мала на меті розвивати студентів фізично й духовно, виховувати почуття краси. Виховання фізичних якостей здійснювалося головним чином, на уроках, у спортивному залі або на майданчику. Отже, урочна форма організації навчання посідає центральне місце і на цій основі базувалися спортивні групи та секції.

Фізичне виховання в гірничо-рудному інституті в ці роки зазнало змін. Так, з 1936 року по 1938 рік вуз було перетворено в вечірній філіал Дніпропетровського гірничого інституту і в цей період фізичне виховання, як навчальний предмет, не проводилось.

З липня 1938 року інститут поновив свою роботу як самостійний навчальний заклад, фізичне виховання та спорт в якому організував старший викладач Г.Ф.Стороженко. Разом з випускником Харківського інституту фізичної культури С.М.Хмельницьким, майстром спорту з боксу та чемпіоном УРСР з цього виду, вони розширили спортивну базу інституту і дали заняттям, які проводилися на базі комплексу ГПО по чотири години на неділю, спортивну направленість.

На легкоатлетичному секторі, двох волейбольних та двох тенісних майданчиках, гімнастичному містечку та в спортивному залі інституту працювали секції з волейболу, гімнастики легкої атлетики, боксу, тенісу, футболу, штанги, стрільби, хокею, лиж, шахів та шашок. І, хоча заняття в них носили сезонний характер, багато спортсменів, вихованих тут, стали сильнішими не тільки в місті, але в області. Це легкоатлети І.Світличний, В.Карелов, Ю.Кліменко, Н.Єжель, П.Козинець, В.Звайзгне, Ю. Должанський; гімнасти А.Бажен, Н.Дикова, Л.Могілат, М.Лешинський, Якубовський; боксери Н.Зинчевський, І.Тіковський; лижники П.Козовець, В.Звайзгне; шахматисти Г.Татур, Філімонов, Всколер; штангісти Штанько та Гасаненко. Особливо треба відмітити Василя Гасаненка вперше в

інституті і в місті він виконав норму майстра спорту з важкої атлетики у 1938-39 навчальному році.

В період з 1938 по 1941 р. було завершено формування першої студентської фізичної організації інституту.

В літній період 1940-1941 навчального року студенти інституту, і в їхньому складі бригада спортсменів, працювали і успішно завершили збір хліба в районі с.Рахманове, а після повернення до інституту почали заняття за новою інструкцією затвердженою ДУУЗ інструкцією, в основу якої була покладена військово-прикладна фізична підготовка на базі комплексу ГПО СРСР.

З 1941 по 1945 роки подальша робота з фізичного виховання та спорту різко змінила своє спрямування і стала підпорядкованою завданням підготовки студентської молоді не лише потребам виробництва, але і обороні Батьківщини. До програми занять було включено рукопашний бій, подолання полоси перешкод, метання гранат, стрільба, легкоатлетичні та лижні кроси.

Більшість студентів та співробітників гірничо-рудного інституту евакуювалися в м.Нижній Тагіл, де продовжували вчитися та працювати в нових умовах. Тут вони проходили військову та фізичну підготовку, до програми якої було включено: штиковий бій, подолання полоси перешкод, метання гранат, стрільба, лижні походи, легкоатлетичні та лижні кроси, футбол, волейбол та інші види спорту.

Більше 120 студентів, підготовлених таким чином, були направлені у військові підрозділи Червоної Армії. Однак, незважаючи на велике завантаження навчанням, працею разом з міськими студентами гірничо-металургійного технікуму, будинок якого займав інститут, проводилися змагання за видами спорту, в яких особливо виділялись В.Мартинів, С.Нікулін, Б.Гриненко, С.Горбунов, І. Колотова та деякі інші студенти.

З початком Великої Вітчизняної війни педагогічний інститут було перебазовано в Магнітогорськ і подальша робота з фізичного виховання та

спорту змінила своє спрямування. В програму занять було включено: рукопашний бій, подолання полоси перешкод, гранатометання, стрільба, легка атлетика, лижні кроси, медична підготовка. Фізичне виховання і спорт вирішувало задачі підготовки студентської молоді не тільки потребам освіти, але і оборони Вітчизни. За героїзм і мужність багато хто з викладачів і студентів отримали бойові нагороди, а випускникам інституту Василю Скопенку та Якову Вергуну присвоєно звання Героя Радянського Союзу.

Хочеться відзначити таких студентів як Н.Хорошук (волейбол) та П.Голубович (штанга), які досягли високих результатів у спорті. Після війни вони успішно захистили кандидатські дисертації.

Влітку 1944 року інститути знову було перебазовано до Кривбасу.

1946-1950 р.р. було п'ятиріччям відновлення бази та формування фізичного колективу інститутів. Студенти гірничо-рудного інституту проходили курс фізичної підготовки під керівництвом викладачів фізичного виховання Г.Ф.Стороженка та І.Н.Швеця, які знаходилися у складі військової кафедри. У 1946 році силами студентів-спортсменів та фізичного активу було відновлено спортзал вузу, який став центром спортивно-масових заходів. В цьому ж році в інституті нараховувалось більше 70 фізкультурників.

Фізичне виховання в педагогічному інституті проходило під керівництвом Г.Толсто«ятенка.

З 1947 року фізичне виховання було виведено в окрему дисципліну, яка одержала право самостійного предмету навчального плану.

Курс фізичного виховання передбачає комплексне рішення виховних, освітніх і оздоровчих завдань:

- виховання у студентів високих моральних та вольових здібностей, дисциплінованості, формування навичок та потреби в фізичному досконаленні;
- набуття студентами системи знань з основ теорії, методики, організації

- занять з фізичного виховання та спортивної підготовки;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- формування уявлення про фізичне виховання, як про активний відпочинок;
- укріплення здоров'я, сприяння правильному формуванню та розвитку організму, прищеплення навичок здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок, підтримка високої працездатності впродовж усього періоду навчання.

Фізичне виховання проводиться напротязі всього періоду навчання студентів та здійснюється в наступних формах:

- навчальні заняття, які передбачаються у навчальних планах в обсязі 2-х годин обов'язкових та 2-х годин факультативних на тиждень, включені в навчальний розклад факультетів терміном всього періоду навчання;
- заняття в спортивних секціях, самостійні заняття студентів фізичними вправами та спортом (в любительських клубах з бігу, туризму, єдиноборств, за завданням викладача);
- фізичні вправи в режимі дня.

Для практичних занять студенти розподіляються на відділення: основне та спеціальне з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичної та спортивної підготовки. Наповненість групи не перевищує 15 чоловік (але не менше 8) на одного викладача.

Графік розподілу програмового матеріалу на навчальний рік складається з урахуванням кліматичних умов та спортивної бази. Теоретичний розділ в обсязі 20 годин викладання в лекційній формі занять. Практичні заняття проводяться у відповідності з програмним матеріалом в обсязі 4-х годин на тиждень. Для контролю та спостереження за динамікою фізичної підготовленості передбачено виконання контрольних вправ та нормативів.

Медичне обстеження студентів проводиться:

- до початку занять з фізичного виховання на перших курсах;

- повторно - на всіх наступних курсах і на початку навчального року.

З кожним роком з'являлися все нові і нові види спорту і тому вони об'єдналися в колектив добровільного спортивного товариства «Наука», першими головами якого були Г.Пиковський, Г.Малеев, М.Поліщук і т.д.

У 1947 році в Криворізькому державному педагогічному інституті було організовано кафедру фізичного виховання і першим завідуючим став Г.Н.Толстопятенко.

Про популярність спорту в інститутах свідчить той факт, що в змаганнях на кубок міста з волейболу 1947 року приймали участь три чоловічі команди під керівництвом своїх капітанів - В.Ващенко, А.Некрасова та І.Санька, які зайняли перші три місця. В цьому ж році було встановлено 26 рекордів інститутів та міста. Гарні спортивні результати показали студенти не лише на міських, але і на обласних вузівських змаганнях.

З 1948 р. по 1950 р. команди гірничо-рудних інститутів з легкої атлетики та плавання приймали участь у Всесоюзній Спартакіаді вузів в Москві, Ленінграді та Одесі. В той період відмінно виступили легкоатлети Ю.Рябо, В.Смірнов, В.Шарун, В.Волгіна, А.Шевченко, плавці В.Діденко, І.Чабан, В.Пономарьов, штангісти А.Покручин, І.Котов, Л.Шабаш, В.Шетка та інші.

В 1950 р. у гірничо-рудному інституті вперше було створено кафедру фізичного виховання в склад якої увійшли: Г.Ф. Стороженко - завідуючий, М.І.Косарева, А.Є.Нікітін, А.М.Зельдін, Н.А.Макаров, а найближчим часом її поповнили випускники Київського державного інституту фізичної культури В.А.Попов, О.Я.Бондарь, В.І.Семенюк, С.Г.Золотько та Н.В.Федорова.

На кінець 1951 р. студентами вузів було встановлено 62 рекорди, серед яких - 31 інститутський, 18 - міських, 12 - обласних та Уккрази.

З 1951 до 1954 року можна умовно назвати становленням кафедри фізичного виховання та подальшого розвитку фізичної культури і

студентського спорту. В цей період під керівництвом М.І.Берловича та В.Еремеева на кафедрах вже працювало 18 викладачів, в складі яких були молоді випускники різних спортивних вузів держави, які багато зробили для розвитку фізичної культури та спорту не лише в інститутах, але і в місті.

З 1954 р. керівництво кафедрою гірничо-рудного інституту було доручено ст.викладачеві В.А.Попову, а Радою фізкультури - студенту В.Кисильову, які внесли вагомий вклад в подальший розвиток студентського спорту.

На кінець 1955 р. кількість фізкультурників в інститутах перевищили чоловіки, з числа яких було підготовлено 5 спортсменів 1 розряду, 39 - другого, 168 - третього, більше 150 значкістів ГПО другого ступеня, 13 - інструкторів-супільників зі спорту та 53 спортивних суддів.

В 1956 р. в державі було проведено 1 Спартакіаду народів СРСР, студентський спортивний рух отримав нове спрямування. Ще більше закріпились позиції вузівського спорту зі створенням в 1957 р. Всесоюзного студентського добровільного спортивного товариства «Буревісник», колективи якого було організовано в усіх вузах країни. Таким чином, команди вузів отримали можливість змагатись «знизу-вгору» аж до всесоюзних та міжнародних змагань.

Для подальшого розвитку фізичної культури у вузах міста велике значення мали спортивно оздоровчі табори. Так, у 1957 р. студенти-спортсмени педагогічного інституту від'їжджали на навчально-тренувальний збір в с.Ново Добрянку Кіровоградської області, а студенти гірничо-рудного інституту в - Олександрівку Херсонської області. З цього часу оздоровчо-спортивний табір став невід'ємною частиною вузівської спортивної організації, місцем масового залучення до занять фізичними вправами та спортом студентів та співробітників.

Помітні зміни відбуваються в спортивно-масовій роботі як в гірничо-рудному, так і в педагогічному інститутах. Молоді фахівці

фізичної культури та спорту З. Архангородський, О.Бондарь, А.Нікітін, Н. Келішева, Т.Кирилова проводять спортивні змагання «Шукаємо спортивні таланти». І мета не забарилась. З'явилися перші ластівки в секції важкої атлетики, які згодом потрапляють в Криворізьку школу важкої атлетики, або школу Архангородського. Успішно виступають студенти-спортсмени під керівництвом О.Бондаря.

Великою популярністю користується серед студентської молоді секція скелелазів, яка тренується в районі затопленого кар'єру і не випадково весною 1960 року студенти-спортсмени Ю.Власенко, В.Чмира, А.Курсин та Л.Соловійов стали чемпіонами Дніпропетровської області з цього виду спорту.

На кінець 1969 р. кількість фізкультурників вузів зросла до 1545 чоловік. Було підготовлено 2 майстри спорту СРСР, 22 першорозрядники, 65 спортсменів другого та 258 третього спортивних розрядів, більше 330 значків ГПО, 50 інструкторів - суспільників та 55 суддів зі спорту. Команди інститутів стали чемпіонами Кривбасу з важкої атлетики, велоспорту, стрільби, гімнастики, волейболу, тенісу та скелелазання.

Таким чином спортивне п'ятиріччя 1956-1960 р. краще було б охарактеризувати як новий етап в розвитку масового студентського спорту в рамках заново організованого добровільного спортивного товариства «Буревісник».

У 1961 р. кафедри фізичного виховання поповнились молодими викладачами, в складі яких були Ж.Каруца, В.Коровін, Е.Леонов, Е.Демиденко та інші. Це дозволило збільшити кількість фізкультурників, покращити навчальну та спортивно-масову роботу, підняти спортивні показники та завоювати 14 перехідних призів та кубків.

До 1963 року значно зміцніла секція стрільби, а студент гірничо-рудного інституту О.Белан вперше виконав норматив майстра спорту СРСР.

Значно поширилась географія маршрутів секції туризму інституту,

ка завоювала велику популярність серед студентів.

На кінець 1963 року спортивні колективи вузів уже нараховують 14 майстрів спорту, 95 першорозрядників та більш як 700 спортсменів другого та третього розрядів. З числа активістів було підготовлено більше 200 суддів та інструкторів-суспільників зі спорту. Найбільш успішно працювали в цей період викладачі та тренери Г.Ф.Стороженко, Ж.Каруца, А.Бондарь, З.Архангородський, Е.Леонов, Е.Неволін, З.Чердакова, П.Келішева та суспільні тренери А.Белан, В.Басс, С.Бородська, Г.Кощей, В.Таніч, В.Денісенко, В.Голубев, А.Волошин, Є.Свіріденко, В.Щетка та В.Горбатенко.

У 1963 році особливою популярністю серед студентів користується легка атлетика - тренер викладач Ж.Каруца, його вихованці В.Сергієнко та Ж.Короткий, успішно виступають на міських обласних та республіканських змаганнях. Заслуговує уваги секція з баскетболу тренер-викладач Е.Леонов капітан команди В.Горбай та В.Воробйов.

Спортивні змагання - засіб агітації за спорт, пропобанда ідей фізичної культури. Вони є засобом виховання, спілкування між людьми, представниками різних народів країн.

На початку 1964 року кубинські студенти, які вчилися в гірничорудному інституті успішно виступили за спортивний клуб вузу на першість України з бейсболу. Дружна команда спортсменів під керівництвом капітана Омара Кастро одержала перемогу в рішучій зустрічі з командою Київського політехнічного інституту.

Можна сказати, що спортивне п'ятиріччя 1960-1965 років ознаменовано новим підйомом масового розвитку фізичної культури серед студентів та співробітників вузу, подальшим підвищенням спортивної майстерності та встановленням перших зв'язків із закордонними атлетами.

З 1966 р. фізичні колективи вузів працювали над виконанням рішень Ради Міністрів «Про заходи на подальший розвиток фізичної культури та спорту». Конкретними заходами, направленими на реалізацію

нових потреб, було введення занять з фізичного виховання для студентів III-IV курсів, введення в навчальний процес спортивної спеціалізації з окремих видів спорту та створення клубів за інтересами, що допомогло повернути до регулярних спортивних тренувань багато молоді, студентів та співробітників.

Систему форм організації фізичного виховання студентів становлять: уроки з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня; позааудиторна спортивно-масова робота; самостійні, індивідуальні заняття та спортивні секції.

В цей період вступають до ладу нові навчальні корпуси зі спортивними залами гірничо-рудного та педагогічного інститутів. Поруч з навчальними корпусами було закладено спортивні комплекси з ігровими майданчиками та легко атлетичним ядром.

У 1967 кафедру фізичного виховання у педагогічному інституті очолив В.Андріанов, разом з Н.Келішевою розробили робочу програму, в якій визначено об'єм знань, умінь, навичок, а також рівень фізичної підготовки, яким повинен оволодіти студент.

1967 та 1969 роки пройшли під знаком великого підйому фізично-масового руху та зросту спортивної майстерності. Вже на початку 1969 року в спортивних групах та секціях інститутського спортклубу нараховувалось 2652 чоловіки, на 308 більше, ніж в попередньому році, а на кінець року було підготовлено 3 майстри спорту, 38 першорозрядників та більше ніж 800 спортсменів масових розрядів, при цьому значно збільшився серед них відсоток дівчат. Студенти займалися у 27 групах та секціях, успішно виступаючи на змаганнях та спартакіадах. В цьому ж році спортсмени інститутів приймали участь у 22 змаганнях та чемпіонатах, де завоювали 12 золотих та 8 срібних медалей, 44 грамоти та 9 почесних призів.

В інститутах Кривого Рога створено всі умови для розвитку фізичної культури та спорту (ректори: Ю.П.Астаф'єв та Ф.А.Мазур).

Фізичне виховання планується у навчальних планах з усіх спеціальностей, включно у навчальний розклад, що забезпечує виконання студентами науково-обгрунтованого обсягу годин на тиждень, активної рухової діяльності, необхідних для нормального функціонування організму. Для морального підвищення спортивної майстерності, у вузах створюються на громадських заходах спортивні клуби (Ж.Коруца, А.Сторожніченко).

Метою діяльності спортивного клубу є створення можливостей для задоволення різноманітних інтересів студентів до систематичних занять фізичними вправами, привчати користуватися засобами фізичної культури для збереження і укріплення свого здоров'я.

Вдало працюють в цей період молоді викладачі кафедри фізичного виховання гірничо-рудного інституту М.Хорічкина, Е.Демиденко, Г.Кривонос, які впроваджують нові форми роботи, що позитивно впливають на розвиток опорно-рухового апарату, сприяють розвитку швидко-силових якостей, за допомогою застосування як групових так і поточних засобів організації студентів. Викладачі кафедри фізичного виховання педагогічного інституту В.Бабенко, Н.Сухорукова використовують спортивний засіб ведення занять з метою вдосконалення функції органів та систем і основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості) студентів.

Це завдяки їх зусиллям та плідній праці інших тренерів-викладачів успішно виступають на змаганнях легкоатлети, стрільки, борці, волейболісти, баскетболісти, гімнасти, ганболісти та інші спортсмени. Особливої уваги заслуговує збірна команда штангістів на чолі з З. Архангородським. Лише в 1969 році в інститутах було підготовлено 3 майстри спорту СРСР, 12 кандидатів в майстри спорту, 39 першорозрядників, у 1970 році року 2 майстри спорту, 8 кандидатів у майстри, 34 першорозрядники.

Таким чином, п'ятиріччя 1965-1970 можна охарактеризувати як розвиток масового студентського спорту та встановлення високих

спортивних досягнень з основних видів спорту. Керівники кафедри фізичного виховання В.Попов, В.Андріанов, за невеликий час своєї праці разом з спортивними клубами пройшли шлях від окремих невеликих гуртків до солідних секцій з різних видів спорту. З'являються нові форми і методи організації оздоровчої та спортивно-масової роботи. Це загально-інститутські спартакіади а згодом спартакіади першокурсників та «Здоров'я».

У тому, що спорт у вузах міста став справді масовим, можна переконатися і на практиці, проаналізувавши ці цифри: 5 рекордів світу, 13 - СРСР, 34 -УРСР. Старт наших спортсменів у найпрестижніших змаганнях стане історичною подією, важливим кроком у визнанні Кривого Рогу не лише промисловим містом, а й культурно-спортивним центром.

Кафедру фізичного виховання гірничо-рудного інституту у 1970 році очолює великий фахівець у справі підготовки спортсменів вищого гатунку З.Архангородський. Він разом з його вихованцями В.Силін, В.Алієв, В.Данілов та Б.Папірник здобули всесоюзну славу. Не відстала від штангістів і легка атлетика. Так, вихованець (А.Вороніна) Володимир Арефін став чемпіоном країни з бігу на стометровій дистанції, Тетяна Азарова (тренер В.Андріанов) встановлює рекорд міста у бігу на 1 500 метрів та стала призером ДСТ «Буревістник». Ці особистості залишили свій глибокий слід у історії спорту м.Кривого Рогу.

Успіхи спортсменів - це заслуга їх наставників - це не випадковість, а результат наполегливої співпраці спортсмен-тренер-спортсмен. Багатьом спортсменам-студентам спорт дав дорогу у життя. Прикладів дуже багато, але ми не ставили за мету перелічувати їх.

Фізичне виховання регламентується статусом вищого навчального закладу Положенням про кафедру фізичного виховання і програм з фізичного виховання.

Фізична культура і спорт є важливим багатофункціональним явищем у житті студента і виконує ряд соціальних функцій. Так фізичне

виховання у педагогічному вузі може певною мірою акумулювати систему завдань для підготовки вчителя до позанавчальної роботи з учнями. У гірничо-рудному інституті робота спрямована на забезпечення високого рівня інтенсивності та індивідуальної виробничої праці майбутнього фахівця гірничо-рудної промисловості тощо.

Незважаючи на те, що велика кількість студентів-спортсменів не стала призерами та чемпіонами світу, але вони стали керівниками промислових підприємств і меценатами студентського спорту.

У 1979 р. вдало виступає С.Батищев, В.Уханов і інші, їх наставник З.Архангородський одержує звання «Заслуженого тренера України».

А у 1973 р. Криворізький гірничо-рудний інститут стає центром підготовки важкоатлетів України. До речі, в цьому році проводиться першість країни саме в нашому місті.

Центром проведення було обрано міський театр ім. Шевченка. За команду України виступав наш земляк, студент гірничо-рудного інституту С.Батищев. На цих змаганнях трапилась неприємність. Коли В.Алексєєв виконав вправу в поштовху і ставив снаряд, то підлога не витримала і провалилась. Змагання пройшли з великим успіхом.

За вагомих внесок тренером Є.Демиденко та Г.Кривоносу у 1973 р. присвоєні звання «Заслужений тренер України».

Місто одержує згоду гірничо-рудного інституту на відкриття в ньому дитячо-юнацької спортивної школи з важкої атлетики, як резерву великого спорту, головним тренером призначається Г.Кривонос, тренерами - майстри спорту: В.Ярошук, В.Мельников, Ю. Іванов, - які і сьогодні готують спортсменів вищого класу.

У 1974 р. керівництво кафедри фізичного виховання у гірничо-рудному інституті знову доручено В.Попову. Загальними зусиллями В.Попова і В.Андріанова було створено міжвузівський науково-методичний центр по покращенню навчального процесу з фізичного виховання у вузах.

На XII спартакіаді педвузів України з художньої гімнастики у 1972 р. студенти-спортсмени І.Бережна, І.Чорна, Н.Полуяхтова, капітан команди О.Наливайчук, стають чемпіонами змагань під керівництвом Т.З.Кирилової. Це говорить, що студенти мали можливість не лише добре вчитися, а й культурно цілеспрямовано використовувати вільний час. Спортивні змагання це одна з найбільш ефективних форм організації масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів для студентів.

З кожним роком спортивно масова робота у вузах покращувалася, проходила велика кількість спортивних змагань: чемпіонати, кубки, товариські показові зустрічі. За характером визначення переможця вони ділилися на особисті, особисто-командні та командні.

Отже, кожен студент, група, курс чи факультет могли отримати своє спортивне місце.

Традиції фізичного виховання та спорту посідали важливе місце серед інших дисциплін педагогічного та гірничо-рудного інститутів, спортивні здобутки, як і рідна мова, - наш дорожчий скарб і втрачати його не годиться. З'являється молода талановита молодь викладацького складу: О.Залива, В.Комірна, Н.Зайцев, В.Ярошенко, В.Непийвода, Н.Яковлева та інші, розширювали мережу видів спорту у вузах - культивували майже 30 видів спорту.

Так у 1978 р. на XV спартакіаді педагогічних вузів Міністерства освіти України звання чемпіонів отримали збірна жіноча команда з баскетболу у складі: Л.Барська, А.Жиденко, Н.Колеснікова, А.Кайко, Н.Трофімова, Н.Маркова, А.Мельничук, Г.Душкевич, Н.Онопрієнко (тренер-викладач В.Жулавський). А чоловіча збірна команда з волейболу (тренер-викладач В.Петруніч) виборює чемпіонське звання серед гірничих вузів країни. Не відстають від своїх друзів і легкоатлети С.Щоголев, Г.Ємець, А.Любченко, Н.Шаблій. А на XVI спартакіаді Міністерство освіти України чемпіонський титул одержали майстри спорту А.Прокошин, О.Гамін, О.Дивлад. Кандидатами у майстри спорту стали В.Збишко, А.Левко,

Н.Береславець (тренер-викладач В.Є.Андріанов).

Фізичне виховання студентів з кожним роком підвищує своє значення як в оздоровчо-виховному, так і навчальному процесі, викладачі кафедр розробляють новий концептуальний підхід до навчального та позанавчального процесів. Намагаючись визначити місце фізичного виховання у системі вищої освіти, ми зустрічаємося з проблемою співвідношення духовного і тілесного, фізичного і психічного у становленні особистості як творця і носія тієї чи іншої культури.

У 1984 р. кафедру фізичного виховання у педагогічному інституті очолює І.Юсупов - кандидат педагогічних наук, доцент, а в гірничо-рудному - В.Є.Андріанов.

Переглянута система навчального процесу та спортивно-масових заходів, яка стала більш конкретною для покращення здоров'я, підвищення працездатності та розвитку духовних, фізичних якостей студентів.

Нині на арену виходять нові групи спортивного вдосконалення, одна з них - настільний теніс: Глинчакова, Вовк, згодом Сікора (тренер М.Зайцев) стають переможцями держави, а Шаркова та Корсічков входять до збірної команди України з кульової стрільби (тренер Г.Сорокін).

Нові зміни проходять у керівництві кафедрами фізичного виховання, В.Є.Андріанов повертається до педагогічного інституту, в гірничо-рудному інституті кафедру фізичного виховання очолив В.Непийвода. На спортивній арені з'являється нова кафедра фізичного виховання у Криворізькому економічному інституті. Першим завідуючим у 1987 р. оберається А.Березовський з невеликим штатом викладачів: Р.Гринюк, М.Ващенко, Л.Ковтун, В.Славіна.

Нові завдання ставлять ректорати перед кафедрами фізичного виховання: покращення матеріально-спортивної бази, підвищення якості навчального процесу, та спортивного вдосконалення студентів-спортсменів.

До речі, перші спортивні кроки члена збірної країни з ручного

м'яча О.Цичиці зроблено у команді педагогічного інститут. Дуже велика кількість студентів-спортсменів з'являється у вузах Криворіжжя це Л.Цибулько - боротьба Дзю-до, О.Романов - баскетбол, В.Біляков - кульова стрільба, І.Гречихіна - баскетбол, І.Лебедева - баскетбол, Ю.Петруніч - волейбол, М.Семенюк - р.м'яч, Ю.Саламаха - гирьовий спорт та інші.

Але за браком коштів, не всі команди могли вижити, лишилася лише чоловіча команда з баскетболу (тренер В.Непийвода), яка і зараз успішно виступає у чемпіонаті країни.

У 1999 р. проводиться ХІХ-та обласна Універсіада серед вищих навчальних закладів ІІІ-ІV рівня акредитації. Вперше зона м.Кривого Рогу де беруть участь, окрім наших вузів, ще й Жовтоводський інститут підприємство «Стратегія». Змагання проводяться з 10 видів спорту: амреслінг, баскетбол, волейбол, ритмічна гімнастика, плавання, міні-футбол, шахи, Державні тести. Головний суддя - В.Андріанов, головний секретар - А.Березовський.

Роботу кафедр в інститутах проводять досвідчені працівники.

У КДПУ:

В.Андріанов - доцент, зав.кафедрою фізичного виховання, опублікував більше 50 науково-методичних робіт по удосконаленню фізичного виховання студентів педагогічних вузів.

О.Порохненко - доцент, опублікував більш 15 робіт по удосконаленню фізичних якостей баскетболу.

В.Марчик - доцент, опублікувала 12 робіт. Працює над кандидатською дисертацією на тему: «Адаптація фізичного розвитку потомків другого покоління сільських мігрантів в умовах урбанізації».

В.Комірна - доцент, опублікувала 15 робіт по удосконаленню фізичних якостей студентів педагогічних вузів.

У КЕІ:

А.Березовський - доцент, кандидат педагогічних наук, зав.кафедрою, опублікував більше 75 науково-методичних робіт

«Інтернаціональне виховання у процесі фізичного виховання».

Л.Ковтун - доцент, кандидат педагогічних наук, опубліковано більш 15 науково-методичних робіт «Методика виховання швидкісних здібностей та витривалості».

М.Ващенко - доцент, кандидат педагогічних наук, опубліковано більш 18 наукових робіт «Методика розвитку максимальної сили у кваліфікованих плавців».

У КТУ:

В.Непийвода - доцент, зав.кафедрою, опублікував більш 20 науково-методичних робіт по удосконаленню гри у баскетбол.

Великі політичні, соціальні, економічні зміни відбулися в СРСР в кінці 80-х років ХХ століття. Склалися сприятливі умови для відновлення суверенітету радянських республік. В 1991 році 24 серпня Україна стала незалежною державою. Ця подія позначилася на всіх сферах суспільного життя республіки.

У період виникнення і становлення України як самостійної держави далеко не одразу з повною відповідальністю поставилися до питань і завдань формування нових підходів і нових принципів зміцнення системи фізичної культури і спорту в республіці.

І все ж дещо робилося вже тоді. Так, 24 грудня 1993 року президент України Л.Кравчук підписав Закон України “Про фізичну культуру і спорт.”

Цей Закон визначає загальні правові, соціальні, економічні і організаційні основи фізичної культури і спорту в Україні, участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій, незалежно від форм власності, у зміцненні здоров’я громадян, досягнення високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури і спорту.

Фізична культура і спорт на Криворіжжі стає невід’ємною складовою частиною формування загальної та професійної культури

особистості.

Так, на засіданні виконкому 1993 р. відповідно до Законів України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт" та з метою покращення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в дошкільних, середніх загальноосвітніх, професійно-політехнічних і вищих закладах міста схвалено програму "Діти".

Особливого значення це набуло і тому, що Кривбас екологічно небезпечне місто. Екологічний стан значно впливає на організм молодої людини, яка має в умовах нових економічних стосунків в державі витримувати значні навантаження різного спрямування, тому фізична культура і спорт є найбільш економічно вигідним та ефективним засобом профілактики захворювань населення, уникнення його генофонду.

Враховуючи зростаючу кількість дітей, які регулярно займаються фізичними вправами, у 1993 році в місті здано в експлуатацію до роботи нову загальноосвітню школу з двома спортивними залами, декілька дитячих комбінатів з плавальним басейном (Довгинцівський р-н) організовано ФСК за місцем проживанням - "Атлет" (Дзержинський р-н), закінчено ремонт стадіону в парку відпочинку ім.Павлова (Центрально-Міський р-н); проведено 125 міських і 50 обласних та 17 республіканських змагань. Підготовлено 5 майстрів спорту Міжнародного класу, 22 майстри спорту України, 88 кандидатів у майстри спорту, 660 спортсменів стали Чемпіонами і призерами світу, Європи, республіканських та обласних змагань.

Проте, давайте спробуємо підійти до аналізу програми "Діти".

Так, відділ народної освіти і міськспорткомітет планували заходи щодо покращення фізичного виховання дітей у дошкільних закладах та загальноосвітніх школах. Найбільш суттєвим там є те, що у 1995 році у дошкільних закладах міста ввійшли в дію 32 дитячих плавальних басейни, 41-малий спортивний зал, 87 спортивних кімнат з різним дитячим спортивним обладнанням та інвентарем, 99 спортивних майданчиків для

малят, у дошкільних закладах міста введено обов'язкові заняття з фізичної культури, ранкової гімнастики, фізкультурно-розважальні ігри, тощо. В 96 загальноосвітніх школах введено третій урок з фізичної культури: з них в 40-а повністю з I- XI класих, а в 56-и школах частково, де дозволяють умови. З метою подальшого розвитку фізичної культури і спорту, за місцем мешкання в місті працює 17 підліткових фізкультурно-спортивних клубів, де займаються 4 939 дітей та підлітків. А для спортивного вдосконалення почали працювати 19 дитячо-юнацькі спортивні школи з 25 видів спорту. З них 7 дитячо-юнацьких клубів фізичної підготовки і три спеціалізовані школи олімпійського резерву.

Загальна кількість тих, хто займається спортом, більше 12 тисяч юних спортсменів. Щоденне виконання фізичних вправ зміцнює м'язи, збільшує рухливість суглобів, розвиває силу, гнучкість та сприяє формуванню правильної постави. Загальний обсяг рухової активності спортсменів доведено до 8-10 годин на тиждень, що відповідає науково обгрунтованим нормам, враховуючи санітарно-гігієнічні норми і вимоги техніки безпеки.

Фізичне вдосконалення, оволодіння певними видами спортивної майстерності неможливо уявити поза зв'язком із вольовими зусиллями, свідомою і цілеспрямованою діяльністю самих спортсменів. Так в 1995 році чемпіонами і призерами світу, Європи стали: Ілона Ломоносова - боротьба самбо (вихованка ДЮСШ Новокриворізького гірничо-збагачувального комбінату), Олександр Зіненко - кульова стрільба (ДЮСШ Північного гірничо-збагачувального комбінату), Олена Рурак - легка атлетика (студентка технічного університету), Ігор Дорошенко - важка атлетика (СДЮШОР технічний університет), Тетяна Жовтолуп - спортивна акробатика (ДЮСШ № 1). З 36 видів спорту, які культивуються на Криворіжжі, кращих показників добиваються федерації: легка атлетика , дзюдо і самбо , важка атлетика, кульова стрільба, акробатика та ряд інших.

Керівники цих видів спорту провели 134 місцевих спортивних

змагання в яких взяло участь більше 10 тисяч спортсменів, 16 обласних та 12 республіканських. Вони підготували: два майстри спорту міжнародного класу, 21 майстри спорту України, 75 кандидатів у майстри спорту та понад 90 спортсменів 1-го розряду. Затверджено більше 20 спортсменів кандидатами в Олімпійську збірну.

Не дивлячись на важке фінансове становище і ті труднощі, які зазнають колективи фізичної культури, ДЮСШ, кафедри фізичного виховання, в місті спорткомітетом нагромаджено визначний досвід роботи щодо збереження фізкультурних кадрів та спортивної бази міста. Можна назвати цілий ряд колективів фізичної культури, де фізична культура і спорт стали складовою частиною життя.

Цікаво організоване спортивне життя студентів педагогічного і технічного та економічного університетів. Міцна спортивна база, добре відремонтовані спортивні споруди дають змогу студентам систематично займатися, під керівництвом досвідчених фахівців, фізичними вправами і спортом протягом усього періоду навчання. То ж, не дарма працюють наші тренери - їх знання та досвід націлені на підготовку вихованців до участі в міжнародних змаганнях у складі національних збірних України з усіх видів спорту.

Ні для кого не секрет, що 1998 рік на XXVI Олімпійських іграх в Атланті (США) серед 234 спортсменів України, було три представники Кривбасу: це Олена Рурак, Костянтин Рурак (легка атлетика), Олександр Блищик (важка атлетика), а Світлана Трифонова (легка атлетика - колясочниця) брала участь у X Параолімпійських Іграх у м.Атланті (США).

В цьому ж році помітних результатів на чемпіонаті світу, Європи досягли представники Північного гірничо-збагачувального комбінату з кульової стрільби: Олександр Зіненко, Андрій Гільченко, Марина Чанапа. Вдалим у 1996 році був виступ школярів Лори Бондаренко - теніс (ДЮСШ № 4), Тетяни Попової - художньої гімнастики (ДЮСШ № 5). Але головна робота місцевих спортивних організацій спрямована на виконання

Державної програми розвитку фізичної культури і спорту.

З розпадом СРСР втратив юридичну силу Всесоюзний фізкультурний комплекс “Готовий до праці та оборони СРСР” - програмна та нормативна основа радянської системи фізичного виховання. Але науково-обґрунтована система оцінки і тестування фізичного стану та підготовки особистості, розроблена провідними вченими, може бути використана і в наш час. І ця думка незабарилася. Так, 15 січня 1996 року Кабінет Міністрів України своєю постановою вводить “Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України”.

Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання подальшого розвитку фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я.

Завдання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є обов'язковою для:

- дітей дошкільного віку (6 років), що відвідують дошкільні виховні заклади;
- учнів середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних закладів;
- студентів вузів;
- призивників до складу збірної України;
- осіб, які проходять післядипломну підготовку;
- працівників промислових підприємств установ, організацій, професійна діяльність яких проводиться в екстремальних умовах.

Інші групи і категорії громадян залучаються до тестування на добровільних засадах.

Щоб послідовно вирішувати основну проблему та завдання державних тестів, комітет з фізичної культури і спорту виконкому Криворізької міської ради створив комісію та затвердив суддівську колегію для якісного проведення тестування всіх груп населення Криворіжжя, як по

лінії спортивних товариств, так і по територіальному принципу.

Щоб молодь прагнула до ідеального взірця, необхідно з самого раннього віку займатися фізичними вправами та спортом. Спорт - найбільш дієвий засіб по своїй радикальній дії на функції та структури організму людини. А комплекс вправ державних тестів - це зразок мінімальних вимог до рівня розвитку основних фізичних якостей сучасної людини з урахуванням вікових змін, та менталітету українського народу.

Практика показує, що не всі дошкільні заклади правильно сприйняли значення державних тестів. Так, із 135 лише в 65 дошкільних закладах афішують, святково проводять відкриття і закриття змагань. Не скрізь переможці в особистому заліку нагороджуються медалями, вимпелами та пам'ятними подарунками.

Серед загальноосвітніх закладів міста, щодо впровадження Державних тестів, слід відзначити ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою в Саксаганському районі (начальник ліцею - Ємельянов В.О.). Там із 365 чоловік особового складу ліцеїстів 99 % склали всі нормативи. Це єдиний заклад, у якому, крім 3-х уроків з фізичного виховання, проводяться заняття в групах спортивного вдосконалення. А провідною для них є легка атлетика. Головний викладач - заслужений тренер України Ж.Каруца. Не випадково на міських іграх "Олімпійські надії" команда ліцею зайняла перше місце. Це пояснюється і вмілим поєднанням проведення навчальних занять зі спортивно-масовими заходами.

Серед клубів за місцем проживання слід відзначити Центр спорту для дітей, підлітків та молоді "Олімп" (Саксаганський р-н). На базі цього клубу працюють гуртки ЗФП, карате, спортивного танцю, футболу, художньої гімнастики, волейболу, боксу (директор клубу - Селюта Н.В.). Вся навчальна робота базується на ефективному використанні народних засобів фізичного виховання, підкріплених народною педагогікою. Комплексний підхід до залучення народних рухливих і спортивних ігор до навчально-виховного процесу - запорука фізичного гарту, високої

спортивної майстерності дітей.

Великою популярністю користуються клуби за інтересом і любительські. Таких у місті налічується 41. Найбільше їх у Жовтневому районі - 14 (голова райспорткомітету - Гіченко Л.Д.). У Дзержинському районі - 6. Серед цих клубів слід відзначити: клуб футболу "Кривбасруда", клуб з кікбоксингу.

Шляхи і засоби роботи клубів різні, але мета одна - відродити національну фізичну культуру.

Так, секція акватлону (підводних видів боротьби), що діє в клубі "Десантник" (керівник клубу - О.В.Кулішов), прагне відродити козацькі традиції загартування духу і тіла. Спортсмени секції акватлону на всеукраїнських змаганнях посіли призові місця.

Звичайно добре, коли наше місто прославляють наші спортсмени і тренери.

Так, чемпіонами світу серед юніорів зі спортивної акробатики стала трійка дівчат із СДЮШ № 1 - Олена Махоріна, Тетяна Завгородня, Світлана Науменко (заслужений тренер України - Трофименко Михайло Іванович). Чемпіонами і призерами Європи з кульової стрільби в особистому і командному заліку стали: Олександр Зіненко, Андрій Гільченко, Марина Чапала з ДЮСШ КФК Північного гірничо-збагачувального комбінату (заслужений тренер України - Чапала Г.М.). Срібні медалі в командному заліку та бронзові медалі в окремих вправах завоювали на чемпіонаті світу зі спортивної акробатики вихованці СДЮШ № 1 - Ігор Кожин та Олександр Вологдін (тренер Послушний Сергій Михайлович). Бронзовим тренером чемпіонату світу з карате став Володимир Коржак - клуб "Сен Сьобу", срібну медаль чемпіонату Європи з армреслінгу завоював Ігор Моїсєєв (КФК ЦГЗК).

Отже, соціальна значимість фізичної культури і спорту досить суттєва. Але основним замовником виховання людини виступає сама держава, яка висуває вимоги до рівня фізичної підготовленості та здоров'я

нації. І спортсмени Кривбасу зробили свій внесок: 8 майстрів спорту міжнародного класу; 14 майстрів спорту України; 59 кандидатів у майстри спорту, підготовлено в 1997 році. Фундаментом блискучих перемог Криворізьких спортсменів є масовість фізичної культури. Використання фізичних вправ та система природного загартування і самовдосконалення - це особливий спосіб життя, де на перше місце разом з фізичними вправами та загартуванням виходить свідомість людини, психічне навчання, вміння керувати своєю психікою.

Триумфом в 1998 році можна вважати виступ криворіжців на літніх спортивних Іграх молоді України. Від нашого міста у складі збірної команди області виступило 36 учасників, які принесли в Залік області 888,8 очок (із можливих). Слід відзначити, що Олімпійські Ігри 2000 року не можуть не впливати на спортивне життя й інфраструктуру міста. Так, міськспорткомітетом для фізкультурних організацій міста визначена інфраструктура видів спорту з урахуванням розвитку видів спорту і категорій, це: важка атлетика, плавання, легка атлетика, кульова стрільба, дзюдо.

При умові правильної організації навчальної роботи та з урахуванням розвитку інфраструктури видів спорту переглянуто систему роботи спортивних шкіл міста. Перед тренерами-викладачами поставлена комплексна програма пошуку і виховання спортивно обдарованих дітей та молоді з урахуванням масовості. Спортивні здібності розвиваються та проявляються в діяльності. Різні види спортивної діяльності висувають до людини не однакові вимоги, тому, крім загальних спортивних здібностей, треба розрізняти ще і спеціальні спортивні здібності, на що націлюють міські громадські федерації з 38 видів спорту. У практичній роботі щодо підвищення спортивної майстерності винятково важливе значення мають спортивні змагання. Змагання - органічна, а точніше - завершальна, частина підготовки спортсмена. Вони дають змогу досягнути вищих навантажень, привчають до спортивної боротьби, виховують у спортсменів волюві

якості, допомагають оцінювати якість тренування. Це значить, що при умові високої особистої культури тренера, великих знань фахової дисципліни, високого інтелекту та ще і неординарної професійної майстерності методичної досконалості, зростає та успішно формується спортивна майстерність.

Роль змагань проявляється також і в тому, що вони створюють морально психологічні стимули, сприяють моральному вихованню спортсменів. Так, міськспорткомітет разом з міськими федераціями з видів спорту провели в 1998 році 116 міських спортивних змагань, у яких взяло участь більше 16 тисяч спортсменів, 10 обласних та 12 всеукраїнських. Всі ці заходи дозволили підготувати за цей рік: 2 майстри спорту міжнародного класу, 22 майстри спорту України, 45 кандидатів у майстри спорту. Отже, фізична культура та спорт розв'язують не тільки вузькі завдання, щодо підвищення спортивної майстерності, а і величне завдання всебічного розвитку людини. Особливе місце в нашому місті займає фізична культура і спорт інвалідів. Створений і успішно працює спортивно-інвалідний клуб, спортивна федерація інвалідів, яка розробила, а спорткомітет затвердив "Положення про Чемпіонат міста серед інвалідів." Змагання серед осіб з різними вадами проводяться з метою залучення їх до регулярних занять фізичною культурою і спортом, підвищення їх соціальної та психологічної адаптації, підведення підсумків фізкультурно-оздоровчої роботи, визначення підготовлених спортсменів для комплектування збірних команд міста з видів спорту. Так, за поточний рік в місті було проведено 6 міських спортивних змагань та 11 фізкультурно-оздоровчих заходів серед інвалідів. Спортсмени-інваліди міста прийняли участь в 3-х обласних, 2 всеукраїнських та 3 міжнародних змаганнях. Вдало виступила на зимових Параолімпійських іграх в Нагано Світлана Трифонова, яка завоювала бронзову медаль в лижних гонках. На Чемпіонаті України серед інвалідів Валентина Перминова та Ігор Захаров посіли I і II місця з настільного тенісу. Діти-інваліди успішно виступили в спартакіаді "Повір у себе",

проведеній Всеукраїнським центром "Інваспорт". І тут дуже важливою виступає загальновідома теза про можливості цілеспрямованого виховного впливу на особистість дитини. Зауважимо, Світлана Трифонова - взірць для наслідування.

Велику увагу в місті стали приділяти проведенню спортивно-оздоровчих заходів за місцем проживання: в парках культури і відпочинку, на стадіонах на протязі року проводилися різноманітні спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи, присвячені різноманітним святкам: Дню Металурга, Дню Незалежності, Дню захисту дітей, Дню молоді, Дню фізичної культури і т.д. В цих заходах брало участь населення всіх вікових груп. У цьому році більше 70 тисяч чоловік вийшли на старт. Одними з самих масових оглядин був легкоатлетичний пробіг у Саксаганському районі. Ось що сказав один із організаторів і учасник цього пробігу, тренер з легкої атлетики В.Ф.Вірченко: "Біг - це не тільки робота найбільших м'язів у руховому апараті і робота рук, а також і напруження м'язів тулуба та шиї. Біг стимулює всі функції і системи організму. Біг- це життя і в громадсько-політичному, суспільному житті. Бувають люди та речі, що сприймаються як абсолютно зрозумілі, які не потребують коментарів. Ми їх перерахуємо : це спортивна база міста: 7 стадіонів, 14 плавальних басейнів, 104 стрількових тири, 510 спортивних майданчиків, 52 футбольних поля, 152 гімнастичних містечка, 170 примішень для фізкультурно-оздоровчих занять, 1- автототраса "Спарта-Родео", дві водні бази. В ці скрутні для підприємств гірничо-металургійного комплексу часи утримання спортивних споруд, спорткомітет вивчає питання про передачу бази в комунальну власність міста. Так, ДЮСШ № 2 одержала палац спорту Новокриворізького гірничо-збагачувального комбінату, а відділ освіти виконкому Дзержинської райради одержав палац водних видів спорту комбінату "Криворіжсталь".

Варто нагадати, що на I-х Всесвітніх юнацьких Іграх у Москві Іван Катков (настільний теніс) та Руслан Лушиков (самбо) посіли III

призове місце, Чапала Марина , Олександр Зіненко, Андрій Гіляченко стали чемпіонами і призерами світу та Європи з кульової стрільби, Андрій Коваленко - I місце на першості світу з карате, Владислав Синіцин - III місце на першості світу з карате, Віктор Зінов'єв - I місце на першості Європи з боксу; Сергій Нікішин - III місце на першості Європи з хокею на траві група "Б".

Фізична культура і спорт Криворіжжя має визначити стратегію їх розвитку в нових соціально-економічних умовах. Збереження спортсменів на обласних, всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підвищити ефективність фізкультурно-спортивних організацій. З урахуванням сучасних тенденцій та вимог. Рік 1999 - передолімпійський і добре, що спортивні організації з метою підвищення майстерності та злагоди серед фізкультурників та спортсменів заготували Всеукраїнські спортивні ігри. Це будуть наймасовіші в цьому році спортивні змагання, в яких візьмуть участь сотні тисяч представників усіх регіонів нашої держави. В рамках цього Всеукраїнського форуму в нашому місті стартують міські спортивні ігри під егідою міського голови Ю.Любоненка. Будуючи незалежну Україну, ми будемо спортивну Україну, на це вказує народна спортивна народна ідеологія, спрямована на змагальність та злагоду: тільки в черзі міцніше серце, в змаганні - процвітання тощо.

Основні здобутки фізичної культури та спорту

Криворіжжя

на межі тисячоліть

«Фізичну культуру традиційно вважають частиною загальної культури» – сказав якось голова спортивного комітету міста Іван Іванович Коваленко. І це не випадково, адже якщо раціонально використовувати засоби, методи та умови, спрямовані на поглиблення фізичного вдосконалення людини, то це найдешевший засіб від усіх недугів та хвороб і від хворобливого песимізму.

Сьогодні ніхто відкрито не скаже фізичній культурі «ні», але й просто сказати «так тримати» явно недостатньо. Все це повинно підкріплюватися конкретними засобами і справами. Всі ці справи та проблеми міської фізкультурної організації вирішує голова спорткомітету І.І.Коваленко разом зі своїми однодумцями із спортивних організацій з різних видів спорту - людьми, які все своє життя віддали спорту, які не зупиняються на досягнутому і не шукають від улюбленої справи меркантильної користі. А їх у нашому місті дуже багато.

Іван Іванович Коваленко займає посаду голови міського спортивного комітету з 1979 року. Більше двадцяти років ...Як йому це вдалося?!

«Це спортсмени віддають мені частину своєї сили», жартує І.І.Коваленко. - «А якщо серйозно, то, по-перше, думаю про майбутнє і основною метою своєї роботи вважаю збереження спортивної інфраструктури нашого міста, яка формувалась протягом багатьох десятиліть. Не все треба відкидати, що було створено раніше. Ми беремо все краще для вдосконалення своєї роботи.»

В основному забезпечується виконання державної обласної та міської програми з фізичної культури серед мешканців міста. Коли буваєш

на тренуваннях і бачиш ті навантаження, які виконують спортсмени, то хочеться зробити все, щоб полегшити їх життя. Так, міськспорткомітет спільно з працівниками житлово-комунального господарства впорядкували 44 комплексних спортмайданчиків за місцем проживання городян, а якщо за великим рахунком, то в місті діє 17 стадіонів, 14 плавальних басейнів, 103 стрілецьких тіри, 230 спортзалів, 59 фізкультурно-оздоровчих центрів. Ми потурбувалися і про малюків. Так, у дошкільних закладах нашого міста діє 32 дитячих плавальних басейни, 41 дитячий спортзал, 87 спортивних кімнат з різним обладнанням та інвентарем, 99 спортмайданчиків. Кожна спортивна споруда має свій паспорт, у якому визначається перелік інвентаря та обладнання для забезпечення проведення навчальних занять у загальноосвітніх та спортивно-масових закладах. Всі вони відповідають вимогам життєдіяльності, щодо освітлення, теплового та повітряного режиму, умовам проведення змагань.

Велику увагу міськспорткомітет приділяє питанню підбору, розподілу та вихованню кадрів. У місті більше 300 колективів з фізичної культури і спорту, в яких працює більше 900 штатних працівників за фаховою освітою.

Любов до фізичної культури і спорту закладається в переважній більшості не в 30 і не в 40 років, а саме у дошкільному та в шкільному віці. Тому і починати треба з дошкільних закладів та з початкової школи. Не випадково Указом Президента України від 1 вересня 1998 року № 963/ 98 затверджена цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», де записано «Система кадрового забезпечення сфери фізичного виховання, фізичної культури і спорту має визначити стратегію її розвитку в нових соціально-економічних умовах». Вона спрямовується на вирішення багатофункціональних завдань і, насамперед, на зміцнення здоров'я населення України, збереження і зміцнення позиції українського спорту на міжнародній арені, підвищення ефективності діяльності фізкультурно-спортивних організацій, впровадження сучасних наукових досягнень,

нових механізмів управління ними.

Спорткомітет велику увагу приділяє дозвіллю юних мешканців нових житлових масивів. Організаційними Центрами в роботі з юними любителями спорту стали клуби: у Саксаганському районі «Олімп» і «Юність», у Центрально-міському районі, у Довгинцівському «Гренада», у Жовтневому «Молодість». На сьогодні діє 7 юнацьких спортивних клубів.

Великою популярністю у юних мешканців мікрорайонів користуються змагання «Веселі старты», «Старты надії», «Юність».

З кожним роком розширюється мережа любительських спортклубів, у тому числі і господарсько-розрахункових. Число охоплених усіма видами фізкультурно-оздоровчої роботи більше 60 тисяч жителів міста. Адже фізичне виховання включає в себе вирішення таких завдань, як розвиток функціональної та фізичної підготовки і розвитку фізичних якостей, засвоєння певного об'єму знань та вмінь, підвищення адаптивних можливостей організму, виховання навичок здорового способу життя, морально-вольових якостей, а в цілому – зміцнення та розвитку організму, виховання особистості в цілісному розумінні.

Комітет з фізичної культури і спорту виконкому міської ради працює в тісному зв'язку з федераціями з видів спорту, яких у місті нараховується більше 30.

Зупинимося на одній з них. Це легка атлетика, яку очолює заслужений тренер України Ж.Каруца.

Ця федерація працює в місті з 1939 року. Вона підготувала першого олімпійця нашого міста Ю.Волкова – майстра спорту міжнародного класу, неодноразового чемпіона та рекордсмена Радянського Союзу, учасника Чемпіонату Європи та міжнародних змагань.

Особливо хочеться ще раз відзначити майстрів Спорту А.Вороніна, А.Шерету, Н.Шаблія, Г.Ємця, К.Гордієнко, К.Рурика.

Багато змагань з легкої атлетики проходить у місті.

Але перед тим, як ґрунтовно говорити про мету атлетів, хочеться

сказати, що рекорди міста фіксуються ще з довоєнних років, є і рекорди з таких видів як багатоборство, марафонний біг, біг з перешкодами. До речі, рекорд на 100 м з перешкодами було встановлено у 1956 році криворіжцем Валентином Полозовим, який до сьогодні ніхто ще побити не зміг. Сотні і тисячі легкоатлетів виношують мрію про рекорд, але рекордсменом стає не кожний.

Рекорди міста з легкої атлетики розглядають не тільки як покращення своєї майстерності спортивної, а як розвиток спортивної культури, їх науковим здобутком у методиці, техніці і самих спортсменів, та їх наставників – тренерів.

Динаміка росту рекордів показує, як змінюються методи тренування та якість рекордних досягнень, але треба сказати, що рекорди Ю.Волкова, Е.Гордієнко, Г.Ємця, М.Желнова, Є.Осіннього - це світовий рівень. Всього в числі рекордсменів міста значаться представники 120 колективів фізичної культури.

Рекорди міста встановлювалися в різних містах нашої республіки, Київ, Дніпропетровськ, Одеса, Харків і т.і., в т.ч. в 37 зарубіжних містах Брюсселі, Бухаресті, Берліні.

Змагання в естафетному бігу неодноразово захоплювало своєю гостротою мешканців нашого міста. В 1932 році були вперше проведені змагання. Серед збірних команд районів найбільших успіхів досяг Дзержинський та Центрально-Міський райони.

По лінії збірних команд відомі такі ДСТ «Буревісник», «Авангард», «Спартак».

Потрібно відмітити, що першими переможцями були спортсмени гірничо-рудного технікуму, адже 30-40 р. тому, це був самий престижний навчальний заклад для мешканців міста. Маршрути естафетного бігу були не великими, 10 етапів, і проходили по центральній вулиці – Почтовій (сьогодні К.Маркса).

А з 1946 року маршрут естафетного бігу на приз газети «Червоний гірник» змінив напрямок і дистанцію, так вона стартувала біля міського театру ім. Шевченка на пр.К.Маркса, далі проходила вул.Леніна, Українській, Харитонова і знову виходила на фінішну пряму по пр.К.Маркса. Майже 20 років переможцями були студенти гірничо-рудного інституту, а серед школярів СШ № 8, 22 та ін.

Не варто ні кепкувати, ні будувати домисли важливо одне, що у 1970 році естафетний біг на приз газети «Червоний гірник» було переведено на соцмісто і проходив за таким маршрутом: старт – ДК Металургів, вул.Косіора, вул.Рязанова, пр.Миру, пр.Гагаріна, вул.Костенко, вул.Землячки і фініш на вул.Револуціоній. У свою чергу і цей маршрут було змінено у зв'язку з будівництвом швидкісного трамвая.

Саме так, міська федерація (голова Ж.Каруца) разом з представниками газети «Червоний гірник», головний редактор В.Штельмах, у 90-х роках затвердили маршрут і встановили 15 етапів, з яких 10 чоловічих та 5 жіночих. Треба сказати, що першість і зараз тримають спортсмени гірничо-рудного інституту, але були роки коли перемагав спортивний клуб «Богатир» - 1987,1994, у 1986 р. – колектив фізичної культури РУ ім. Кірова; у 1990 р. спортивний клуб педагогічного інституту. Естафета – це самі масові старту в нашому місті, як свідчать

очевидці, майже кожна сім'я виходить на вулиці де проходить це свято, щоб уболівати за свою доньку, чи сина, а може за матір чи батька, які виборюють першість у цьому багатоборстві. Кажуть, що не має жодного корінного криворіжця, який не приймає участі в естафетному бігу на приз газети «Червоний гірник».

За королевою спорту прямує король «футболу». Голова федерації В.Новіков. Ми пишаємося, що велика кількість фахівців шкіряного м'яча, в різні роки була саме з нашого міста: це І.Геровий («Спартак» Москва), І.Бобошко («Шахтар» Донецьк), В.Євтушенко («Динамо» Київ) та багато інших. Доцільно нагадати, що в 1959 р. сформувалася команда майстрів «Горняк», і через п'ять років зайняла третє місце у групі «Б», а з 1970 р. одержала назву «Кривбас», у 1971 р. вперше стає чемпіоном України і здобуває путівку в першу лігу; 1975-76 рр. – команда повторює цей успіх, завоювавши звання кращої в республіці, і здобуває «Рубіновий кубок», який

встановила газета «Молодь України» найрезультативнішим командам другої ліги. Наші майстри з 38 м'ячів забили 60 .

1984 р. – знову успіх, чемпіон України. 1997 р. – півфіналісти розіграшу Кубка України, 1998 р. – команда чвертьфіналіст національного кришталевого Кубка. Кращими бомбардирами в різні роки були: І.Панасенко, А.Яровий, А.Безбожний, Б.Бойко, А.Васін, А.Самсонов, А.Кулік, А.Камінських, В.Дмитренко, О.Чумак, О.Усатий і ін.

Федерацію важкої атлетики очолює Ігор Послушний – заслужений тренер України.

За останні роки федерацією важкої атлетики підготовлено 8 майстрів спорту міжнародного класу, 40 майстрів спорту.

Значних успіхів у спорті досягли:

1.Заслужений МС СРСР Валерій Кравчук – член збірної команди СРСР, чемпіон світу, Європи, СРСР, УРСР, Спартакіади УРСР, срібний призер спартакіади народів СРСР, багаторазовий переможець міжнародних та всесоюзних змагань.

2.Майстер спорту міжнародного класу Олександр Блищик – член збірної команди СРСР, чемпіон СРСР в окремих вправах, переможець кубка СРСР, чемпіон УРСР, переможець ряду всесоюзних та міжнародних змагань.

3.Майстер спорту СРСР Юрій Жук – член юніорської збірної СРСР, срібний призер першості світу і Європи серед юніорів, переможець першості СРСР серед юніорів, багаторазовий переможець міжнародних всесоюзних та республіканських змагань.

4.Майстер спорту СРСР Сергій Жданов – член юніорської збірної команди СРСР, переможець міжнародних юнацьких змагань «Дружба», переможець першості СРСР серед юнаків та юніорів.

5.Майстер спорту СРСР Віктор Паів – член юніорської збірної

команди СРСР, переможець першості СРСР серед юніорів, багаторазовий переможець міжнародних і всесоюзних змагань серед юніорів, чемпіон Універсиади СРСР, переможець першості УРСР і республіканських міжвузівських змагань.

6. Майстер спорту СРСР Вадим Бажан – кандидат в юніорську збірну команду СРСР, член збірної команди УРСР, призер першості СРСР серед юніорів, переможець першості УРСР серед юніорів, призер Універсиади СРСР та УРСР, срібний призер кубка УРСР і т. д.

7. Майстер спорту СРСР Сергій Халтурін – срібний призер чемпіонату СРСР, багаторазовий переможець чемпіонатів і першостей серед спортивних товариств, всесоюзних та республіканських студентських змагань.

За минулі Олімпійські ігри до збірної України входили:

- заслужений майстер спорту Олександр Блищик;
- майстер спорту міжнародного класу Вадим Бажан;
- майстер спорту міжнародного класу Сергій Лук'янчиков;
- майстер спорту міжнародного класу Ігор Дорошенко;
- майстер спорту міжнародного класу Дмитро Гніденко;
- майстер спорту Віталій Колесніков;
- майстер спорту Юрій Роздобудько;
- майстер спорту Денис Коробко.

Великою популярністю починає користуватися жіноча важка атлетика. Вже є перші ластівки - Яна Ковальчук – студентка педагогічного університету виборола у 1998 році 3-тє місце на Кубку України (тренер В.Данилов).

Взаємозв'язок фізичного та духовного виховання

Фізичне виховання, як і образотворче мистецтво чи будь-який інший вид мистецтва, це своєрідний творчий процес, який має і духовну основу, характеризується неповторністю та багатогранною системою форм і засобів діяльності.

На фізичне виховання впливають культурні, освітні, політичні й економічні фактори. Та важко навіть уявити собі, як впливає мистецтво на процес формування тіла людини, на її фізичне виховання як на пробудження творчих можливостей школярів. І все це зовсім не уявляється без вирішення духовних та загально культурних питань.

А тому надзвичайно важливим напрямком слід вважати взаємозв'язки: «людина - природа - культура» і «людина – фізична культура - духовність».

Інтегрований взаємозв'язок мистецтва і фізичного виховання можна уявити собі в таких напрямках:

- природне використання художнього дизайну в спортивній діяльності (а саме: художні елементи, форми; художній дизайн місця тренування і змагань; високо художні кубки, призи, грамоти тощо);

- вдосконалення фізичної статури тіла спортсмена є не що інше як досягнення «художньої» і духовної довершеності його;

- високо моральне, духовне проведення тренувань і змагань забезпечує формування гармонійно доведеної особистості тощо.

Можна стверджувати, що найпоширенішим і найрезультативнішим засобом на уроках образотворчого мистецтва та фізичного виховання вважається сама природа - сонячні промені, чисте повітря та прозора вода. Тому взаємозв'язок мистецтва з фізичним вихованням має мету спрямувати не лише на зміну зовнішніх параметрів людського тіла, а і на поєднання духовного та морального виховання учня.

У спорті є художня гімнастика, але ж будь-які спортивні ігри містять у собі елемента творчості - кожен вид спорту, кожен рух може осягатися естетикою і насолодою, а може викликати і невідомо які скособочення чи навіть негативні, неестетичні риси. Тому важливо, щоб учитель фізичної культури і спорту мав дуже високий рівень естетичної культури, володів усіма методами і прийомами формування всіх сторін людської натури і постави на законах прекрасного.

Так, як художник, звертаючись до створення картин чи моментів спорту, мусить знати основні закони і закономірності спорту, так тренер (чи вчитель фізкультури) формуванням атлетичної (спортивної) статури учня чи фіксації його найкращих, надзвичайних моментів і ознак, має бути справжнім естетом..

У цьому плані помітно відрізняється спортивна художня фотографія, що може зафіксувати чарівність вільного, невимушеного польоту, паріння, приземлення тіла, естетику рухів майстрів художніх дій (фіксацій) у спорті і в спортивних іграх.

Таким чином, варто ставити питання про злиття естетичних, спортивних та мистецьких підходів у фізичному вихованні і в спорті.

Нинішні організації і керівники спорту в Кривбасі

Координують роботу Федерації з видів спорту досвідчені фахівці фізичного виховання та спорту.

Акробатика . Один з найдавніших видів спорту, який дав велику кількість майстрів спорту міжнародного класу: Н.Просенко, І.Кожин, А.Вологдин, О.Махоріна та засл.тренер України Михайло Трофименко. В Кривому Розі функціонує з 1939 р. Нинішній керівник – Ковальова Надія.

Баскетбол. Рік народження – 1890. В 1952 р. на ХУ Олімпійських іграх в Хельсінкі баскетбол став олімпійським видом спорту. В Кривому Розі баскетбол з 1939 р. Нинішній керівник – Корабльов Вадим.

Бокс. В перекладі з англ. «удар кулака». Сучасні правила боксу введено в 1867 р., а в 1908 р. , на ІУ Олімпійських іграх в Лондоні бокс отримав Олімпійський паспорт. В Кривому Розі бокс з 1939 р. Нинішній керівник – Петров Анатолій.

Вільна боротьба. Міжнародна любительська федерація боротьби (ФІЛА) була заснована у 1912 р. В Кривому Розі цей вид спорту з 1932 р. Нинішній керівник – Бабійчук Валерій.

Греко-римська боротьба. Олімпійським видом спорту стала на 1 Олімпійських іграх в 1896 р. в Афінах. В Кривому Розі цей вид спорту з 1932 р. Нинішній керівник – Москаленко Анатолій.

Самбо. Олімпійським видом спорту став на 1 Олімпійських іграх в 1896 р. В Кривому Розі з 1952 р. Нинішній керівник – Кантур Анатолій. В федерації працює заслужений тренер України Борис Сотник.

Велоспорт. Олімпійським видом спорту став на 1 Олімпійських іграх у 1896 р. в Афінах. В Кривому Розі з 1938 р. Федерація підготувала велику кількість майстрів спорту та відомого тренера України Леоніда Стеценко. Нинішній керівник – Сохар Валерій.

Волейбол. На УШ Олімпійських іграх у Парижі отримав право на своє існування. В Кривому Розі з 1939 р. Нинішній керівник – Залива Олександр.

Спортивна гімнастика. Олімпійським видом спорту став в 1896 р. на I Олімпійських іграх в Афінах. В Кривому Розі з 1932 р. Нинішній керівник – Машков Олексій (заслужений тренер України).

Художня гімнастика. Дала велику кількість майстрів спорту серед них чемпіонка України І.Попова та інші. В Кривому Розі з 1949 р. Нинішній керівник – Васюк Тетяна.

Плавання. Увійшло в програму I Олімпійських ігор (1896 р.). Виборювали першість лише чоловіки, а у 1912 р. на У Олімпійських іграх включили жіноче плавання. В Кривому Розі з 1939 р. Федерація підготувала велику кількість МСМК, гордість міста, олімпійців: І.Чердакова, В.Ярошука, С.Фесенко та заслужених тренерів України Микиту Лавала, Валентину Макарову, Олександра Абрамова. Нинішній керівник – Ржепецький Олег.

Гандбол. Отримав право на існування на УШ Олімпійських іграх. В Кривому Розі з 1952 р. Федерація підготувала майстрів спорту Т.Олексюк, О.Цигицю та заслужених тренерів України В.Осіпова і О.Техоненко. Нинішній керівник – Осіпов Олександр.

Кульова стрільба. На I Олімпійських іграх в Афінах у 1896 р. стає олімпійським видом спорту. В Кривому Розі з 1936 р. Федерація підготувала велику кількість спортсменів та заслуженого тренера України Г.Чапала. Нинішній керівник – Ільченко Дмитро.

Теніс. Виник у середині ХІХ ст. у Великобританії. В наш час отримав розширення в 20-х рр. ХХ ст. В Кривому Розі з 1962 р. Нинішній керівник – Лимар Василь.

Настільний теніс. Виник в ХІХ ст. в Англії. З 1950 р. видатні майстри спорту – учасники багатьох міжнародних змагань (Уімблдонський турнір, Кубок Девіса). В Кривому Розі з 1952 р. Нинішній керівник – Зайцев Микола.

Хокей на траві. В програмі З Олімпійських іграх був «ляксос»-національна гра Канадських індіців з м'ячем та ключками. Сучасний вид

спорту визначився в Антверпені на 7 Олімпійських іграх в 1920 р. В Кривому Розі з 1972 р. Нинішній керівник – Панасенко Сергій.

Шахи. Виник вид спорту в У ст. до н.е. в Індії і називався «По конях». Перший міжнародний тур відбувся в Лондоні 1851 р. В Кривому розі з 1960 р. За збірну міста виступає майстер спорту міжнародного класу Л.Аслонян. Нинішній керівник – Білоненко Георгій.

Шашки. Виникли в 2700 р., до н. е. Всесвітня федерація шашок була заснована в Парижі в 1894 р. і у 1896 р. увійшла до 1 Олімпійських ігор в Афінах. В Кривому Розі з 1940 р. За збірну міста виступає МСМК Борис Симонян. Нинішній керівник – Толкачов Володимир.

Вітрильний спорт. Включений до 2 Олімпійських ігор у Парижі 1900 р. В Кривому Розі з 1967 р. Нинішній керівник – Якубчук Василь.

Гирьовий спорт. На 1 Олімпійських іграх важкоатлети в 1896 р. в Афінах не поділялися на вагові категорії і змагалися в підніманні тяжезних чавунних гирь. В Кривому розі з 1939 р. Нинішній керівник – Бондарчук Віктор.

Карате «Кіокушике». Виник цей вид спорту єдиноборства в середині ХІХ ст. 1968 р. – засновано Міжнародну федерацію з цього виду спорту. В Кривому розі з 1982 р. Нинішній керівник – Мартинов Володимир.

Біліардний спорт . Це гра з шарами на спеціальному столі. Зародився в Індії, Китаї. В Європі з ХУІ ст., в Росії – при Петрі І. В Кривому Розі з 1985 р. Нинішній керівник – Тарнавський Володимир.

Футбол. В Кривому Розі з 1916 року. Перша команда “Рот фронт”, Перший тренер Маліков Г.В. Нинішній керівник – Валентин Новіков. Команда “Кривбас” – Вища Ліга України. Президент футбольного клубу “Кривбас” – Сергій Поліщук, якому присуджено звання кращого президента футбольного клубу Дніпропетровщини. Кращий тренер Дніпропетровщини Олег Таран, кращий тренер юнацьких команд Володимир Яшник.

МИТЦІ НАШІ ДРУЗІ.

Ні одна спортивна подія не обходилась без чудового митця фото - Станіслав Хоменка. Він – особистість, яка не любить богемних тусовок, не хизується своїм талантом, і поводить себе непропорційно скромно своїм досягненням.

За фахом Станіслав Іванович лікар-стоматолог. А фотографія для Станіслава є хобі. Випадки, коли саме з медичних кіл виходили блискучі письменники, співаки, поети, не поодинокі. Але Станіслав Хоменко унікальний тим, що досяг висот у фотожурналістиці, не покидаючи основної професії.

Фотожурналіст - важка і кропітка робота... Вона нічого не має спільного з уявленням деяких людей: мовляв, що там знімати? Натиснув на кнопку - і знімок готовий. Люди, які погано розбираються у тонкощах цієї професії, називають фотожурналістів фотографами. Але фотограф стоїть на вулиці, а фотожурналіст знімає творчо. Так і Станіслав Іванович... У спортивній фотографії повторити знімок неможливо. Тому він покладає надію тільки на своє враження. Якимось сьомим почуттям передчуває, що зараз трапиться. Сам спортсмен, ще не знає, що станеться, а Хоменко вже готовий знімати. Крім того, йому потрібно ще встигнути зняти інших спортсменів з інших видів спорту. Тому весь час нерви в Станіслава Івановича натягнуті як струна... Щоб зробити знімок, часом самому доводиться бігти за спортсменом 300-400 метрів. І жодної хвилини перепочинку. Невипадково в молоді роки він займався легкою атлетикою.

Стільки триває чемпіонат, стільки він і працює.

Був у житті Станіслава Хоменка, навіть, такий момент, коли саме захоплення фотографією могло круто змінити його життя. Йому запропонували роботу у фотохроніці ТАРС. Це відкривало масу можливостей: робота на японському обладнанні, поїздки за кордон, сама обстановка спілкування з тарсівськими знаменитими фотожурналістами, які з'їжджалися з відряджень з усього світу. Але при всьому цьому

квартири йому не обіцяли, треба було мешкати в гуртожитку. Щоб отримати у ті роки хоча б тимчасову прописку в столиці, необхідно було офіційно вважатися холостяком. А тут сім'я, маленькі діти і всі проблеми, пов'язані з їхнім переїздом до Москви. І він ... не ризикнув. Хоча хтозна, як би тоді життя повернулося.

Однак Станіслав Іванович не пропускав жодних цікавих змагань, які відбувалися у Москві, жодної спартакіади народів СРСР. Він обов'язково був там. Їздив у Тбілісі, Мінськ, Ленінград знімати великий спорт. І він дуже влячний своїй дружині, що вона з розумінням ставиться до його захоплення фотожурналістикою. Така підтримка для Станіслава Івановича була і є дуже важливою.

Завдяки фотожурналістиці в житті Станіслава Хоменка відбулося дуже багато цікавих зустрічей. Він був дуже добре знайомий з представниками Міжнародної асоціації спортивної преси, з її президентом Тейлором. Зустрічався також з Самаранчем, і з американським астронавтом Армстронгом, який першим побував на Місяці. Часто спілкувався з багаторазовим чемпіоном світу, рекордсменом Олімпійських ігр Юрієм Варданяном, приятелював з іншими видатними спортсменами.

Знайшов Станіслав Іванович багато професіоналів і серед колег по цеху: Борис Косигін, Роман Карнаух, журналісти «Червоного гірника». Власне, з легкої руки Бориса Косигіна він став опановувати саме спортивну фотографію.

Спортсмен завмирає, і Хоменко завмирає. Він зітхне - і Хоменко зітхне... Така от сентиментальна В'ячеслав Іванович людина.

Декілька років тому він потрапив в автомобільну аварію. Але Станіславу Івановичу навіть не спадало на думку відпочити, хоча б день побути поза межами своєї фотолабораторії. Він готує свою вже одинадцятую персональну виставку «Кривбас у обличчях», хоче відзняти нашого скульптора О.Васякіна, художника Грибка, ще багатьох цікавих людей

Кривбасу.

На сьогодні Станіслав Іванович є лауреатом багатьох міжнародних, союзних, республіканських (якщо говорити термінами минулого) виставок. Його знімки неодноразово друкувалися в проспектах кращих фоторобіт зі спортивної тематики. А останні свої нагороди - дві бронзові медалі - Хоменко дістав на міжнародній виставці «Фотоспорт - 98» в Іспанії за серію фоторобіт «Спортивні емоції».

Отже, фізичність і духовність нерозривно переплетені в житті нашого народу. Адже саме через характерні для нас унікальні фотознімки ми можемо обмінюватися всім тим кращим, що придбала наша цивілізація і зберігатись навіки.

Розвивати нас як особистість, сприяти розвитку, розробка технічних вимог з урахуванням специфіки виду спорту, художньо реєструвати рекорди, процес підготовки та вдосконалення кваліфікації суддів - це духовна мета спортивної федерації міста.

В и с н о в к и

Отже, можна і треба сказати: фізична культура - як суспільне явище Криворіжжя, своїми коренями сягає в дуже далеке минуле. Виникнення і розвиток народних форм, засобів і методів фізичної і військово-фізичної підготовки людини, взагалі і для охоронних та воєнізованих поселень на території Криворіжжя. З найдавніших часів і до ХУІІ, ХУІІІ століть визначалися в основному умовами праці, побуту та політичного становища країни. Розвиток фізичної діяльності в ХІХ столітті і в передреволюційний період йшов двома напрямками: з одного боку створювалися спортивні організації, що мали всі необхідні умови для своєї діяльності, а з другого - зароджувалися робочі спортивні гуртки, що були практично без можливостей засобів для свого розвитку.

Післяреволюційний період 1920-1926 р.р. характеризується становленням і розвитком фізичної культури на виробництвах, рудниках і в армії - у формі гуртків (при клубах) і воєнно-спортивних загонів Всеобучу на Криворіжжі – як і у всьому тодішньому Союзі.

Довоєнний період 1925-1940 р. характеризується швидким розвитком фізкультури, проведенням змагань і агітаційних заходів з участю криворізьких фізкультурників. Уже тоді Кривбас відзначився першими своїми перемогами.

У період 1941 року усі матеріальні і культурні цінності, створені трудящими басейну, були знищені і пограбовані гітлерівськими окупантами. Суспільне, культурне і спортивне життя у Кривбасі завмерло. Тисячі криворожан, в тому числі спортсмени, воювали в лавах Радянської Армії і в партизанських загонах на усіх фронтах Великої Вітчизняної війни.

Після повоєнний період 1946-1982 роки характерний швидкими темпами відбудови і розвитком промисловості, культурних і спортивних споруд у Кривбасі, організацією нових фізкультурних колективів і форм, великою кількістю спортклубів, значним зростом масового фізкультурного

руху, досягненнями спортивних результатів і виходом криворізьких спортсменів на рівень всесоюзних і міжнародних змагань. Найбільшого розвитку здобули в нашому місті ті види спорту, що мали історично й регіонально обумовлену появу (футбол, важка атлетика, легка атлетика, плавання, стрільба, спортивні ігри, боротьба і бокс), чому значною мірою сприяла наявність тренерських кадрів, місць занять і традиційних симпатій до спортсменів.

В цей час розвиток «криворізького» спорту характеризується своєю безперервністю і поступальним рухом уперед: від нечисленних гуртків до великих спортивних організацій. Необхідно відзначити факт планомірного, а за темпами – прискореного, розвитку криворізького спорту, що простежується зростом високих спортивних досягнень і за показниками масового розвитку - фізичної культури. Слід нагадати про величезну матеріальну можливість спортивних організацій тодішнього Кривбасу, у розпорядженні якого була одна з кращих спортивних баз України. Але ці великі можливості спортивної бази Кривбасу використовуються здебільшого для масового розвитку фізкультури і спорту ще недостатньо.

Подальший прогрес спорту на Криворіжжі визначається, перш за все, об'єктивними умовами росту економічної потужності басейну, підвищенням благополуччя і культурного рівня населення, наявністю широко розгалуженої мережі спортивних споруд, залученням до роботи достатньо великої кількості тренерсько-викладацьких та інструкторських кадрів, необхідним рівнем фінансування, гарними кліматичними умовами, правильно здійсненою агітаційно-пропагандистською роботою та іншими об'єктивними факторами. У перспективі будуть покращуватись і суб'єктивні фактори, ще більше сприяючи розповсюдженню спорту як у великих, так і в малих соціальних групах. Фізична культура і спорт, таким чином, увійшли до повсякденного побуту населення Кривбасу.

Незвичайно великі досягнення в галузі фізичної культури і спорту

мали і мають сьогодні школи і спортивні заклади міста. Виховано багато поколінь фізично здорових працівників і захисників нашого краю і всієї Батьківщини.

Але особлива і конкретна заслуга в спортивних досягненнях належить суто спортивним організаціям, федераціям і закладам. В першу чергу вищим навчальним закладам – це завдяки їм, досягнуті сотні перемог і десятки рекордів нашими земляками на всіх можливих рівнях і змаганнях.

**Та ще складніші завдання стоять перед
нами
в наступному столітті і тисячолітті, в
яке ми йдемо
помітно ослабленими матеріально і
духовно.**

1 Яворницький Д.І. Історія Запорізьких козаків. У 3 т - Т.І. - К: Наук.дума.

2 Січинський В.Ю. Чужинці про Україну. - К.: Довіра, 1992.- 256 с

3 Яворницький Д.І. К.: Наук.думка, 1990 - 580 с.

4 Пуха І.В. Про школи Запорізьких козаків. Педагогіка: ЗБ. – К., 1970 вип. 9 – с 95-98.