



6 квітня - Міжнародний
день спорту на благо миру
та розвитку



БІБЛІОТЕКА
МЕХАНІКО-
ТЕХНОЛОГІЧНОГО
ФАХОВОГО
КОЛЕДЖУ ОНТУ



ЩО ЦЕ ЗА ДЕНЬ?

Міжнародний день спорту на благо миру та розвитку – це свято, якому ще немає 10 років, проте воно активно відзначається світовою спільнотою. Для цієї знаменної події була обрана дата 6 квітня. Свято було запроваджене представниками ООН з метою звернути увагу людства на важливість спорту та спортивних змагань для розвитку людства та створення мирних відносин. Спортивна активність – це запорука здоров'я та добробуту, а об'єднання різних націй навколо спортивних подій сприяє миру на нашій планеті.



ЯК ВИНИКЛА ІДЕЯ ВІДЗНАЧАТИ МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ СПОРТУ НА БЛАГО МИРУ ТА РОЗВИТКУ?

Запровадження Міжнародного дня спорту на благо миру та розвитку відбулося влітку 2013 року на засіданні Генасамблеї Організації Об'єднаних Націй. Рішення про святкування та пов'язана з ним резолюція були прийняті одногосно. Під час першого святкування цієї дати (це відбулося 6 квітня 2014 року) Пан Гі Мун, який на той час обіймав посаду Генерального секретаря ООН, звернувся до міжнародної спільноти з словами підбадьорення та з проханням підтримати святкування Міжнародного дня спорту на благо миру та розвитку. За його словами спорт – це універсальний об'єднувальний фактор для людей різного соціального походження, національності та статків. Любов до спорту дозволяє усунути суперечки та розбіжності між різними верствами населення нашої планети.



Спорт відкриває перед нами великі можливості для фізичного та морального розвитку, він зміцнює безліч людських цінностей, які протягом десятиліть відстоюються в ООН. Серед них – рівність, справедливість та взаємоповага. Завдяки спорту суспільство змінюється на краще. На думку представників ООН спорт є чудовим інструментом для поширення ідей миру, позитивних соціальних та економічних цілей розвитку, що сформовані в так званій Декларації тисячоліття.



ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК СПОРТУ

Спритність, швидкість та витривалість цінувалися в усі часи історії людства. За словами істориків та археологів ще первісні люди змагалися у своїй силі під час полювань. Проте офіційно батьківщиною фізичної культури, спорту та спортивних змагань вважається Давня Греція. Саме тут виникли олімпійські ігри, саме тут величезне значення мали сила та фізична підготовка. Так, атлети цінувалися не менше ніж науковці та філософи. Не менш важливим було фізичне виховання і на Далекому Сході. Саме тут розвивалися відомі зараз види бойових мистецтв: кунгфу та ушу в Китаї, дзюдо та айкідо в Японії, тайський бокс в Таїланді, пхеквондо в Кореї тощо. Вправи єдиноборств були призначені для загартування витривалості, вправності, сили та наполегливості бійців. У процесі розвитку людства з'являлися нові форми фізичних змагань.

СПРИТНІСТЬ

СПРИТНІСТЬ – це здатність швидко й точно виконувати рухові завдання різного характеру, особливо, ті, які виникають несподівано.

Хороша координація та висока точність рухів характеризують спритність.

Наприклад: «новниковий» біг 4х9 м, «новниковий» біг 3х10 м, «новниковий» біг 10х10 м.

The infographic features a blue background with a central text block. It is surrounded by small illustrations of a person running, a person on a treadmill, a person performing a sit-up, and a group of children playing soccer.

ВИТРИВАЛІСТЬ

ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність організму долати втомлюваність та зберігати інтенсивність, точність, маневреність та швидкість протягом тривалого періоду.

Наприклад: кросовий біг на 1000 м.

The infographic features a blue background with a central text block. It is surrounded by small illustrations of a person snowboarding, a person running, and a person performing a sit-up.



ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ

Олімпійські ігри вважаються наймасштабнішими міжнародними змаганнями, що відбуваються через кожні чотири роки під керівництвом Міжнародного олімпійського комітету. Найбільше досягнення, до якого прагне кожен спортсмен – медаль олімпійських ігор.

Перші Олімпійські ігри проводилися в Давній Греції в період з 776-го до нашої ери по 393-й рік нашої ери. Змагання відбувалися у місті Олімпії, яке вважалося для атлетів священним. Саме від цього міста походить сучасна назва «Олімпійські ігри».

Відродження сучасних міжнародних спортивних змагань припадає на кінець 19 століття. Ініціатором відновлення цієї спортивної традиції став П'єр де Кубертен – відомий громадський діяч з Франції. Перші сучасні Олімпійські ігри відбулися в 1896 році та проводяться раз у 4 роки. Виключеннями стали роки Першої та Другої світових війн. В першій половині 20-го століття світова спільнота почала проводити так звані зимові Олімпійські ігри, які також відбуваються щотири роки, які не збігаються з роком проведення літніх ігор.



РОЗВИТОК СПОРТУ В УКРАЇНІ

Як і в інших країнах, спорт в Україні завжди цінувався досить високо. У 19 столітті наші предки дізналися про основні європейські види спорту та почали їх активно практикувати. Так, серед індивідуальних видів спорту українцям полюбилися поєдинки з боротьби та фехтування. Що стосується командних різновидів – то на теренах нашої країни швидко прижилися футбол та хокей.

Історики стверджують, що перша спортивна група – «Товариство Сокіл» – була створена у Львові в середині 19-го століття. Наприкінці того ж століття на території України налічувалося близько 200 спортивних об'єднань, у яких брало участь понад 8 000 спортсменів.

У всесвітніх Олімпійських іграх українці почали брати участь з моменту їх створення в 1896 році. А до складу засновників олімпійського руху увійшов генерал української армії Олексій Буповський. У змаганнях з боротьби найкраще показав себе Іван Піддубний – впевнений переможець шести чемпіонатів з цього виду спорту.

Після здобуття незалежності нашою державою українські спортсмени неодноразово ставали чемпіонами зимових та літніх Олімпійських ігор, чемпіонатів світу.



МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ СПОРТУ НА БЛАГО МИРУ ТА РОЗВИТКУ В ІСТОРІЇ

- ❖ 776 до н.е. Початок проведення Олімпійських ігор в Давній Греції. ЛЕГЕНДА за розпорядженням царя Еліди Іфіта в Олімпії (Пелопоннес) поновлено проведення Олімпійських ігор на честь бога Зевса. У програмі перших змагань був лише біг на один стадій і переможцем став Кореб з Еліди.
- ❖ 1896 Відновлення традиції Олімпійських ігор. Перші сучасні Олімпійські ігри починають проводитися раз в 4 роки.
- ❖ 2013 літо Запровадження Міжнародного дня спорту на благо миру та розвитку Генасамблеєю Організації Об'єднаних Націй.



ЧОМУ ВАЖЛИВИЙ ЦЕЙ ДЕНЬ?

Спортивні змагання слугують єднальним фактором для різних країн світу. У спорті не мають значення ані походження, ані релігія, ані колір шкіри, ані фінансові статки. Тільки сила духу, наполегливість та невпинна праця вирішують, хто стане переможцем. Спорт – це мирний захід, який спонукає тільки до дружніх взаємовідносин між різними державами.

В той же час, заборона участі спортсменам, що представляють, країну агресора, у міжнародних змаганнях є значним фактором суспільного засудження, санкцій проти порушника миру у світі

Та спорт – це не тільки змагання, перемоги, медалі та світові рекорди. Спорт не може бути поза політикою, а має слугувати на благо миру та розвитку.



До цього дня вчені та історики не можуть прийти до однозначного висновку – де ж вперше людина вигадала спорт. Це не дивно, оскільки діяльність, яку сучасна наука відносить до такого поняття, як заняття спортом, була припаманна без винятку всім людям по всій землі й схоже, що в усі часи. Змагання, гра, розвага, активний відпочинок, численні інтелектуальні вправи, досягнення кращих результатів, тренування фізичних та інших навичок, ось лише невеликий перелік тих видів діяльності, які містять в собі це широке поняття. І не дивлячись на максимальне напруження зусиль і емоцій, які іноді додаються при занятті спортом, однозначно одне – це абсолютно мирний процес. Він сприяє розвитку і є життєствердним з усіх боків.

Фізично активні діти на 15% частіше вступають до вишів, а фізично активні підлітки менш схильні до куріння, вживання наркотиків, ризикованої сексуальної поведінки і як результат – ранньої небажаної вагітності. У дитини з активними мамою і татом у два рази більше шансів вирости теж активною людиною. Недостатня фізична активність є причиною 6% усіх випадків захворювань серцево-судинної системи, 7% випадків захворювань цукровим діабетом 2-го типу і 10% випадків раку грудей і раку товстої кишки. Інвестиції в спорт, включно з часом, обладнанням і приміщенням, втричі більш рентабельні, ніж затрати, пов'язанні з медичним обслуговуванням.



Фізкультура і спорт – невіддільна частина національної культури й здоров'я України. Фізичні вправи здавна були звичними в побуті українського народу. Святкові народні ігри, їзда верхи, кулачні бої, плавання, біг, веслування, підняття ваги мали величезну популярність. Свого часу саме з них виросла система фізичної підготовки запорізьких козаків, які вирізнялися неабиякою силою, влучністю та витривалістю.

Україна щороку активно долучається до відзначення цього свята, розуміючи, що спорт має унікальну силу для того, щоб сприяти об'єднанню людей навколо миру, дружби та розвитку.



Список літератури

1. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту. Університетська книга. К.:ЦУЛ - 2023
2. Міхеєнко О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'я зміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти. Монографія. Університетська книга. К.: ЦУЛ - 2023
3. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Університетська книга. К.: ЦУЛ - 2019
4. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навчальний посібник. К.: ЦУЛ- 2019
5. Попрошаєв О.В. Мунтян В.С. Приходько Г.І. Фізична культура і спорт в Національному юридичному університеті ім. Ярослава Мудрого: минуле та сьогодення. Навчальний посібник. К.: ЦУЛ- 2019
6. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник. К.: ЦУЛ- 2022
7. Лишевська В.М. Шаповал С.І. Петрушкевич І.І. Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти. Навчальний посібник. К.: ЦУЛ- 2020



I.B. Іваній

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
ОСОБИСТІ ФАХІВЦЯ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТУ**

Навчально-методичний посібник



О.І. Міхасенко

Підготовка майбутніх фахівців
зі здоров'я людини до застосування
здоров'язміснювальних технологій:
теоретико-методичні аспекти

Монографія



В.М. Костюкевич

**Організація
і проведення
змагань із
спортивних
ігор**

Навчальний
посібник

