

## **РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ЖИТТЯ В УКРАЇНІ**

Людина. В цьому слові сказано світлу гармонію життя і нерозгадану тайну душі, віднайти, відкрити в собі людину, зуміти стати нею прагнення багатьох поколінь. Кожна людина хоче бути здоровою, а щоб бути здоровою – потрібно займатися спортом. А чи знаєте ви як розвивається спортивне життя України?

Витоки сучасних силових видів спорту можна знайти у Стародавній Греції. Уже в ті часи найбільш освічені люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню [1, с. 10].

На межі XIX і XX століть у Росії та в Україні значно поширення набула важка атлетика. Одним із видних представників атлетики був В. Ф. Кваєвський, котрий у 1885 р. в Санкт-Петербурзі заснував «Гурток аматорів атлетики», де спортсмени займалися силовими вправами, боксом, боротьбою, гімнастикою [1, с. 11].

Спорт, і зокрема футбол, в Україні почав розвиватися пізніше, ніж в країнах Західної Європи. Причиною відставання було те, що територія України розподілялася між двома імперіями [2, с. 17].

Футбол, вважають, прийшов у Миколаїв і Київ одночасно, у 1901 р. Трохи пізніше в Харків, а на початку 1910 р. і в Донбас. Серед місцевого населення зацікавленості в грі в той час не було. Документи свідчать, що перші тренування футболістів у Львові відбулися ще у 1894 р. В тому самому році відбувся показовий футбольний матч між командами «Соколів» Львова та Кракова [2, с. 18]. Згодом футбол все розвивався і розвивався.

Після проголошення Верховною Радою незалежності України (1991), Федерація футболу України як повноправний член увійшла до УЄФА і ФІФА, що дало змогу національним збірним командам брати участь в чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх і Європейських кубкових турнірах [2, с. 20]. На даний момент футбол дуже розвинений вид спорту в нього грають всі і дорослі і діти.

Звертаючись до історії спорту України, неможливо зупинитися і на баскетболі, традиції якого нараховують понад дев'яносто років. Світова практика свідчить про масовий розвиток міні-баскетболу, який практично відсутній в Україні. Відомо, що діти 6–7 років успішно оволодівають азбукою баскетболу і з 8-річного віку починають регулярно тренуватися в секціях та виступати на змаганнях. Із здобуттям Україною статусу Незалежної країни вітчизняний баскетбол вийшов на міжнародну арену [3, с. 29].

У літньому віці спостерігаються значні зміни у нервовій системі – порушується баланс гальмівних процесів і процесів збудження, а також їх сила, що проявляється у труднощах формування нових рухових навичок,

погіршення точності рухів [4, с. 98]. Треба, щоб діти змалку багато рухались, займались спортом, особливо в теперішній бурхливий час розвитку Інтернету, коли діти вдома часто проводять вільний час як не перед телевізором, так перед монітором комп'ютера. А тих людей, які вирішили займатись спортом на професійному рівні, державі необхідно ще більше підтримувати та заохочувати до нових перемог.

Українські спортсмени в сучасних реаліях – це справжні герої, а їхні перемоги та високі результати – це заслуга самих спортсменів та їхніх тренерів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ткаченко В. Т. Практикум з легкої атлетики: навч. посібник. – К. : «Освіта України», 2011. – 268 с.
2. Соломенко В. В., Лісенчук Г. А., Соломенко О. В. Футбол. Видання друге, виправлене і доповнене – К. : «Олімпійська література», 2005. – 295 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – К. : «Олімпійська література», 2004. – 442 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення – К. : «Олімпійська література», 2010. – 248 с.