

**Оригинални научни рад**

## ИСТОРИЈСКИ ПРЕГЛЕД ОДАБРАНИХ АСПЕКТА ГИМНАСТИЧКОГ ПОКРЕТА У УКРАЈИНИ

**Ivashchenko Sergii**

Национални Универзитет физичког васпитања и спорта Украјине

УДК 796.4(477)

---

### САЖЕТАК

Овај чланак представља резултате ретроспективне студије о променама индекса доминантних мотивација за бављење гимнастиком младих људи који живе у различитим регијама Украјине, у временском периоду од друге половине деветнаестог до краја прве половине двадесетог века, у историјском аспекту. Студија користи оригинални метод анализе архивске грађе, који омогућава да се на основу индиција извуку закључци о стању индикатора мотивације за рекреативно бављење гимнастиком. Утврђено је да, без обзира на променљиву природу главног и додатног подстицаја, главни разлог због кога млађи људе желе редовно да рекреативно вежбају гимнастику јесте њихова жеља да постигну склад у физичком развоју и унапређење здравља.

**Кључне речи:** јавни гимнастички покрет, здравље младих, систем гимнастичке обуке, ниво физичке кондиције, међународна природа активности.

---

---

Аутор за кореспонденцију

Сергеј Ивашченко

e-mail: [algis6274@hotmail.com](mailto:algis6274@hotmail.com)

## УВОД

Данас, у већини земаља света, један од најважнијих аспеката живота људи јесте њихова жеља да се очува здравље од постепеног погоршања стања животне средине и сталне изложености вишеструким стресорима.

Једно од најефикаснијих средстава за допринос очувању и унапређењу здравља становништва, посебно младих, јесте побољшање гимнастике, њених различитих облика и стилова који су заступљени у различитим земљама током историјског развоја друштва<sup>1</sup>.

Провођењем посебних студија показало се да је најприкладнији начин да се очува и промовише здравље модерног човека здрав начин живота, избегавање штетних навика и поштовање стандарда оптималне физичке активности<sup>2</sup>.

Ово објашњава тенденцију повећања броја људи који се редовно баве рекреативном гимнастиком, вођени већим културним нивоом физичког образовања становништва<sup>3</sup>. Резултати научних истраживања о карактеристикама гимнастичких покрета у различитим земљама света јесу предмет многих научних радова, али готово сви кажу да, без обзира на присуство специфичних националних карактеристика, стилови унапређења гимнастике показују заједничке карактеристике<sup>4</sup>.

Најинтересантнији радови посвећени су проучавању карактеристика историјског развоја гимнастичких покрета у многим земљама широм света<sup>5</sup>.

Али, нажалост, питање историјског развоја масовног покрета унапређења гимнастике у Украјини и даље остаје слабо разумљиво. Зато је

---

<sup>1</sup> A.G. Sukharev, V.F.Portnovsky. *Features of free time and physical performance adolescents // Hygiene and Sanitation*. – 1995 – № 6. – P. 29–31.

<sup>2</sup> V.P.Osipov. *Methods of statistical processing of medical information in research* / V.P. Osipov, E.M. J.G. Lukyanov, Antypkin [and others] – K.: Terre des Homes, 2002. – 200 p. and E.Y. Bondarevsky *Descriptiveness of tests used to characterize the physical fitness of man // Theory and Practice of Physical Culture*. – 1983 – № 1. – P. 23–25.

<sup>3</sup> M.M. Lynets. *Basic methods of motor skills* [textbook for university sports] / Lynets M.M. – L.: Shtabar, 1997 – 207 p. and E.N. Prystupa. *Formation and development of pedagogical foundations of Ukrainian folk physical culture*: Thesis ... Doctor. ped. Sciences. – Lvov, LDIFK, 1995 – 50 p.

<sup>4</sup> E.N. Prystupa. *Formation and development of pedagogical foundations of Ukrainian folk physical culture*: Thesis ... Doctor. ped. Sciences. – Lvov, LDIFK, 1995. – 50 p. and S.V. Strashko, L.A. Zhivotovska, *Socio-educational training in motivation for a healthy lifestyle. Manual for students of higher educational institutions*. – K.: Education of Ukraine, 2009 – 280 p.

<sup>5</sup> O. Vatsaba, Y. Petryshyn. *Problems of the modern theory of physical education as a science and discipline // Pedagogy, Psychology and Medico-Biological Problems of Physical Education and Sports*: Scientific Papers / edited by S.S. Ermakov – Kharkov, 2001 – № 13. – P. 21–25.

главни циљ овог истраживања био проучавање природе промена са историјског аспекта, мотивацијске оријентације младих људи који живе на територији Украјине за систематско бављење рекреативном гимнастиком.

## МЕТОДЕ

Проучавање главних показатеља доминантне мотивације младих за редовно бављење рекреативном гимнастиком обављено је методом ретроспективне анализе показатеља успешности обуке у средњошколским и високошколским установама на територији Украјине.

Подаци који се односе на другу половину деветнаестог века добијени су проучавањем архивских докумената. На сличан начин се вршило и прикупљање података у сврху проучавања карактеристика мотивације младих људи за бављењем рекреативном гимнастиком у првој половини двадесетог века.

Како би се осигурала поузданост експеримента, спроведено је истраживање индикатора мотивацијских потенцијала данашњих средњошколаца и студената, школа и факултета стационираних на различитим територијалним подручјима Украјине.

У овом педагошком методу који се користи за посматрање примењују се посебно припремљени упитници у којима су постављена питања и изјаве које омогућавају да се сазна који од мотивацијских импулса треба узети у обзир као доминантни, а који као опциони.

Осим тога, подаци у упитнику обухватају податке из пасоша становника, њихове основне антропометријске параметре и алгоритам организованих и самосталних вежбања ради побољшања гимнастике.

У току истраживања користио се посебни метод праћења промена здравственог статуса ученика и студената током тренинга. Ова техника може се сматрати побољшањем у односу на тренутне методе САН (здравље, активности и расположење).

Случајеви у којима нема здравствених притужби оцењују се са 5 поена.

Ако постоје мање притужбе које не смањују могућност спровођења физичког вежбања, додељује се 4 поена.

Ако ће погоршање здравственог стања умерено утицати на способност ученика за обављање вежбе, додељује се 3 поена.

Ако је знатно смањена способност вежбања због погоршања здравственог стања, додељују се 2 поена.

На крају, ако се не може вежбати због значајног погоршања здравља, додељује се 1 поен.

Обрада података извршена је помоћу специфичног статистичког програма обраде научних доказа и статистичког софтверског пакета<sup>6</sup>.

## РЕЗУЛТАТИ

Анализа резултата тестирања промена на добробит ученика за време њиховог вежбања помоћу технике развијене код нас, показала је да комплекс физичких вежби у целини има позитиван утицај на здравље младих.

Најизраженији учинак уочен је у здравственом статусу, гдје је ниво интензитета примењених програма обуке прилагођен индивидуалним способностима ученика и студената. У оним случајевима у којима је коришћен повећани интензитет физичке активности за оптималне перформансе студената у овој категорији, приметили смо погоршање здравља и појаву одређених притужби.

Студенти су се најчешће жалили на умор, главобољу и отежано дисање, вртоглавицу, губитак апетита и поремећај сна. У тим случајевима програми обуке су се прилагођавали здравственим показатељима да би се елиминисали патолошки симптоми.

Треба напоменути да су се жалбе на погоршање здравственог стања код младих мушкараца и жена појављивале са готово једнаком фреквенцијом, зависно од степена неусклађености интензитета физичке активности са појединачним подацима сваког од испитиваних младих људи.

С обзиром на чињеницу да је у току планираних експеримената за истраживање медицинско праћење вршено континуирано, одмах се мењао интензитет програма обуке у случају опадања процене здравља на сваком од студената.

Стога, оцене један, два или три поена јесу врло ретке. Већина ученика успешно се носи са физичким активностима које су прописане формалним програмом обуке у школи.

---

<sup>6</sup> V.M. Ponomarenko. *Preservation and promotion of health and recruits young people - an important direction of Health // Military Medicine of Ukraine.* – 2002 – № 3. – P. 5 – 13. and G.I. Savenkov. *Psychological preparation of athletes in the modern system of sports training / G.I. Savenkov.* – Moscow: Physical Culture, 2006 – 95.

Након завршетка истраживања извршена су коначна медицинска истраживања за сваког учесника. Резултати ове студије показују да 92,6% испитаника студије јесте искусило учинак побољшања функционалног и физичког стања организма.

То је потврдило став да примена најбољих рекреативних програма за младе у гимнастици доприноси очувању и унапређењу њиховог здравља и доводи до повећања општих и посебних перформанси.

Крајем XIX века на територији Украјине се активно развија општи гимнастички покрет под називом „Соколски покрет“. Чланови покрета називали су се „Соколови“ а спортски клубови у којима су проводили своје обуке звали су се „Соколане“.

Током година учесници соколског гимнастичког покрета активно су били укључени не само у побољшање гимнастике, већ и у спортове као што су тенис, атлетика, мачевање, рвање, дизање тегова, једрење и бициклизам. Такође, у зимским месецима популарни међу члановима соколског гимнастичког покрета били су клизање и скијање, хокеј и уметничко клизање.

Ширећи се на општу популацију, соколске организације нису само инсистирале на спорту и општој кондицији, већ и на обављању патриотских и образовних активности.

Соколско друштво је имало низ предности у односу на друге спортске организације. Они су комбиновали рекреацију и образовни рад с јавним активностима.

Чланови Друштва Соколског гимнастичког покрета имали су право да регрутују чланове из различитих друштвених средина, и сви су имали једнака права и једнаке обавезе.

Сваки соколски гимнастички празник обележаван је масовним демонстрацијама гимнастике, музике и вокалне пратње, читањем историјских и образовних предавања и културно-уметничким програмима са елементима национално-патриотског образовања.

На основу анализе извора периодике 20-30-тих година двадесетог века, утврђено је да је на почетку изградње новог система физичког васпитања младих соколски гимнастички покрет дао значајан допринос организацијском аспекту, изградњи људских ресурса, теоријске мисли и праксе јавног здравља и фитнес организација.

У овом соколском друштву настојало се да се активности развијају у блиском односу са људима, комбинујући активни спорт и атлетске активности са социјалним и образовним радом.

У овом периоду рекреативни и спортски покрет се ширио међу многим народима Европе. Посебно активни принципи овог покрета јављају се код словенских народа: Срба, Хрвата, Бугара, Пољака и Словенаца.

Табела 1 приказује податке о заступљености представника различитих градова Украјине на Шестом Соколском гимнастичком форуму који је одржан 1912. године у Прагу.

**Табела 1.** Представници различитих градова Украјине на Шестом Соколском гимнастичком форуму који је одржан 1912. године у Прагу

Редни број	Градови у садашњој Украјини	Број представника	Постотак
1	Дњепропетровск (Јекатеринослав)	72	34,8 %
2	Одеса	45	21,7 %
3	Чернигов	33	15,9 %
4	Житомир	26	12,6 %
5	Харков	11	5,3 %
6	Полтава	8	3,9 %
7	Богодухов	6	2,9 %
8	Каменец Подолски	6	2,9 %

Треба напоменути да је број представника различитих градова Украјине на овом форуму био пропорционалан укупном броју учесника у покрету побољшања гимнастике у овим градовима.

## ДИСКУСИЈА

Резултати истраживања показују да је у периоду од краја деветнаестог до средине двадесетог века настао зачетак онога што је сада у Украјини доминантан друштвени покрет, чије су главне карактеристике потрага за здравим стиловама живота и промоција рекреативне гимнастике (укључујући превентивне и рехабилитацијске сврхе).

Материјали добијени из архивских докумената снажно указују на то да је као резултат распрострањене рекреативне гимнастике међу различитим популацијама уочен укупан ефекат смањења инциденције и смањења укупног броја случајева инвалидности младих одраслих особа.

Вредност овог рада је и чињеница да су компаративном анализом сагледани показатељи утицаја бављења гимнастиком на здравље и

професионални живот у различитим периодима историјског развоја друштва.

Тако је могуће објаснити историјско кретање показатеља промена нивоа физичке кондиције становништва и стање физичког здравља главних друштвених група у друштву.

То указује на то да је главни мотив жеље младих да се укључе у физички тренинг жеља за самопобољшањем. И то је најдоследнији мотив у историјском развоју друштва.

Резултати евалуације здравствених показатеља појединаца у посматраној групи и контролној групи подржавају хипотезу да систематски и добро организовани забавно-рекреативни часови гимнастике доприносе не само јачању физичког здравља младих људи већ и стабилизацији њихове функционалне државе.

Да би се додатно истражила ова област науке треба проучавати природу историјског развоја друштвених покрета на подручју бављења гимнастиком међу различитим групама становништва у другим европским земљама.

То ће омогућити проучавање општих законитости развоја гимнастичких покрета на континенту и идентификацију специфичних утицаја и карактеристика за поједине државе.

Резултирајући материјали могу бити основа за даља истраживања, чији је главни циљ решити практичне проблеме везане за бављење рекреативном гимнастиком код различитих категорија људи и друштвених група.

Специфични резултати овог истраживања могу се користити за решавање неких врло важних питања као што су оптимизација физичког образовања за младе у многим европским земљама.

## **ЗАКЉУЧАК**

На основу резултата обављеног истраживања изводимо следеће закључке:

1. У току историјског развоја интересовање људи за различите врсте физичких активности варира, зависно од стварних услова живота у држави. Важну улогу играју фактори као што су стабилност политичке ситуације, ниво благостања становништва,

- специфичности организације и функционисање система физичког образовања младих људи које уређује држава.
2. Важну улогу у повећању интереса јавности по питању физичког тренинга младих у периоду од краја деветнаестог до средине двадесетог века одиграо је покрет за промоцију рекреативне гимнастике, а то је једно од подручја којим се бавио тзв. Соколски покрет физичке културе, широко распрострањен међу становништвом источне Европе, укључујући и становништво регије коју данас чини Украјина.
  3. Главни мотив младих људи за систематско бављење рекреативном гимнастиком исти је као и у прошлом веку, а то је свесна жеља људи да воде здрав начин живота, очување здравља и добре кондиције, побољшано расположење и боље перформансе.
  4. Резултати добијени овим истраживањем могу се можда касније користити као оправдање за развој модерног и побољшаног система физичког тренинга различитих категорија становништва у многим европским земљама.

## КОРИШЋЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. Bondarevsky E.Y. „Descriptiveness of tests used to characterize the physical fitness of man”. *Theory and Practice of Physical Culture*. 1 (1983): 23 – 25.
2. Vateba O.B. “Problems of the modern theory of physical education as a science and discipline”. *Pedagogy, Psychology and Medico-Biological Problems of Physical Education and Sports*. 13 (2001): 21 – 25.
3. Lynets M.M. „Basic methods of motor skills”. *Theory and Methodology of Physical Education and Sport*. 3 (2007): 202 – 216.
4. Osipov V.P. „Methods of statistical processing of medical information in research”. *Terre des Homes*. 8(2002):148 – 156.
5. Ponomarenko, V.M. „Preservation and promotion of health and recruits young people - an important direction of Health”. *Military Medicine of Ukraine*. 4 (2012): 5 – 13.
6. Prystupa E.N. „Formation and development of pedagogical foundations of Ukrainian folk physical culture”. *Physical Culture*. 12 (2010): 73 – 81.
7. Romanov K. A. „Promoting Physical Activity of young people”. *Scientific Investigations in the Sport*. 2 (2010): 248 – 261.
8. Savenkov G.I. „Psychological preparation of athletes in the modern system of sports training”. *Physical Culture Journal*. 7 (2006): 89 – 95.
9. Strashko S.V. „Socio-educational training in motivation for a healthy lifestyle”. *Education of Ukraine*. 3 (2009): 21 – 28.
10. Sukharev A.G. „Features of free time and physical performance adolescents”. *Hygiene and Sanitation*. 4 (2005): 29 – 36.



---

## HISTORICAL OVERVIEW OF SELECTED ASPECTS OF THE GYMNASTIC MOVEMENT IN UKRAINE

---

### SUMMARY

This article presents the results of a retrospective study of changes in the index of dominant motivation for gymnastics in young people living in different regions of Ukraine, during the time period from the second half of the nineteenth to the end of the first half of the twentieth century in the historical aspect. During the execution of the original method was applied analysis of archival materials, allowing on the basis of circumstantial evidence to draw conclusions about the state of indicators of motivation for recreational gymnastics classes. It was found that, despite the changing nature of the main and additional incentives, the main reason for wanting younger people to regular exercise recreational gymnastics had the desire to achieve a harmonious physical development and improvement of health.

**Keywords:** public gymnastic movement, young people's health, system of gymnastic training, the level of physical fitness, the international nature of activity.

---

## ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР ОТДЕЛЬНЫХ АСПЕКТОВ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ В УКРАИНЕ

---

### РЕЗЮМЕ

В данной статье представлены результаты ретроспективного исследования изменений в индексе доминирующей мотивации для гимнастики у молодых людей, живущих в разных районах Украины, в период включающий вторую половину девятнадцатого и конец первой половины двадцатого века в историческом аспекте. Во время исполнения оригинального метода применялся анализ архивных материалов, что позволяет на основе косвенных доказательств сделать выводы о состоянии показателей мотивации отдыха на уроках гимнастики. Было установлено, что несмотря на изменение характера основных и дополнительных стимулов, главная причина стремления молодых людей к регулярным физическим упражнениям рекреативной гимнастики было желание достичь гармоничного физического развития и улучшение здоровья.

**Ключевые слова:** общественное движение по гимнастике, здоровье молодежи, система гимнастического обучения, уровень физической подготовки, международный характер деятельности.

---