УДК 373.5:796.011.3-029:93/94(438)

**ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ПОЛЬЩІ.**

**М.А. Хмара**

**Постановка проблеми у загальному вигляді і її зв’язок з важливими науковими і практичними завданнями.** Сьогодні українська держава та її освітня система переживають період комплексних реформ, які зумовлені потребою у виробленні нових підходів до розвитку й модернізації шкільної освіти та фізичного виховання зокрема. Проблеми фізичного виховання дітей знаходяться в полі зору керівників і громадян різних країн. Немає держави, яка залишилася б байдужою до якісного вирішення цієї важливої проблеми, адже фізичне виховання є невід’ємною частиною освіти дітей у загальноосвітніх навчальних закладах.

Однією з таких європейський країн є Республіка Польща. Для України є корисним вивчення історично-педагогічного досвіду Польщі – країни-члена Євросоюзу щодо модернізації структурної та змістової складових системи шкільної освіти, адаптування нормативно-правової бази до вимог Європейського простору шкільної освіти, впровадження інновацій безпосередньо у шкільну фізкультурну освіту.

**Аналіз психолого-педагогічної літератури**, дисертаційних робіт, наукових публікацій свідчить, що проблема розвитку освіти та фізкультурної освіти зокрема являється предметом спеціального вивчення вітчизняних дослідників Е. Вільчковський, М. Євтух , В. Кремень , Т. Круцевич, О. Куц,   
В. Новосельський, М. Носко, В. Пасічник, Т. Левовицький, А. Цьось, Б. Шиян, З. Яворський та інші.

Проблеми розвитку та функціонування польської системи освіти присвятили свої дослідження та наукові публікації C. Вавренюк, Е. Вільчковський, Ю. Войнар, Б. Войнаровська, Р. Гах*,* Н. Долгова, Р. Карпюк, А. Кошура, В. Пасічник, Л. Сущенко та інші.

**Метою дослідження** є аналіз історичних аспектів становлення та розвитку системи шкільної фізкультурної освіти в ХVІ-ХІХ столітті.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Пробудження інтересу суспільства до фізичного виховання як складової частини всебічного розвитку людини в Польщі можна віднести до епохи Відродження. Цей історичний період характеризується виявленням значного інтересу педагогів, лікарів, гуманістів Польщі до охорони, збереження та зміцнення здоров’я, а також фізичного виховання молодого покоління. Польські громадяни відчувають дедалі більшу потребу в піклуванні про власне здоров’я, зовнішній вигляд, гігієну тіла, поставу та зграбні рухи.

Одним із перших пропагандистів фізичного виховання дітей та молоді на польських землях був лікар і філософ, професор Ягеллонського університету в м. Кракові Себастьян Петрици (1554−1626). У своїй праці «Додаток до політики Арістотеля» (1605 р.) вчений обґрунтував потребу систематичного застосування фізичних вправ для зміцнення здоров’я й покращення розвитку людини, підкреслюючи, що відповідний фізичний розвиток особи впливає і на її інтелект. Він вважав, що у фізичному вихованні молодих поколінь із раннього віку слід застосовувати рухливі ігри, плавання, біг, стрибки, метання, боротьбу (для юнаків) та інші вправи, але одночасно відзначав важливість оптимального дозування фізичних навантажень, наголошував на потребі дотримуватися гігієнічних засад та раціонального харчування дітей та молоді [7].

Певне значення для створення польської системи шкільної фізкультурної освіти мали погляди видатного письменника, публіциста та реформатора А. Ф. Моджевського (1503−1572). Він писав, що тільки добра школа може забезпечити державі належне функціонування. У змісті навчання нової гуманістичної школи, на думку А. Моджевського, обов’язково мають бути заняття із фізичного виховання учнів. Рекомендуючи застосовувати у фізичному вихованні дітей та молоді різноманітні й цікаві для них вправи, він писав про розумний підхід щодо дозування цих рухів. «Не треба, щоб хлопці занедбали їзду на конях або такі вправи, як біг, стрибки, метання каменів, ігри з м’ячем або диском та інші вправи, щоб були вони в міру. Тому що помірні рухи та вправи зміцнюють і покращують здоров’я, силу та тіло. Якщо навантаження занадто велике, то, навпаки, воно ослабляє і шкодить йому» [6, с. 94].

Про необхідність фізичного виховання як важливого засобу зміцнення здоров’я і покращення фізичної підготовленості молоді писав М. Рей   
(1505-1569). У книзі «Життя порядної людини» він наголошує на тому, що обов’язком молоді є систематичне виконання фізичних вправ, починаючи з дитинства. В його публікаціях є поради про правильне харчування матерів, які мають малих дітей, про необхідність проводити рухливі ігри з дітьми [4].

Фундатором теорії фізичної культури в Польщі вважається лікар та педагог Йохан Лоцке (1632-1704). Його праці ґрунтувались на англійській філософії пізнання світу та стверджували про рівні можливості фізичного виховання для кожної людини.

Гуманістичні концепції освіти й виховання дітей та молоді того часу відводили фізичному вихованню одне з провідних місць у гармонійному психофізичному розвитку людини, але набули більш реалістичного втілення у наступному − ХVIII ст., коли розпочався новий період розвитку європейської культури, який отримав назву епохи Просвітництва.

Визначальною у становленні та розвитку фізичного виховання даного історичного періоду була філософія натуралізму Яна Якуба Роусея (1712-1778). На його думку, кінцевою метою виховання є не тільки озброєння інтелектуальними знанням, виховання характеру та формування манер поведінки людини, а й набуття нею свободи особистого розвитку, розкриття потенційних можливостей людського організму.

Прогресивні ідеї щодо необхідності застосування фізичної культури в повсякденному житті людей різних вікових груп висловлював відомий педагог, професор теології та філософії Грегор Пірамович (1735-1801). У праці «Обов’язок учителя» (1777 р.) він наголошує на важливості реалізації оздоровчих і виховних функцій фізичного виховання дітей та молоді, взаємозв’язку фізичного та морального виховання з розумовим розвитком, надає визначного значення цінності здоров’я людини. Також Г. Пірамович, одним із перших, звернув увагу на необхідності фізичного виховання жінок. Він вважається одним з основоположників шкільного гігієнічного виховання в Польщі [8].

Наступним етапом у становленні та розвитку шкільної фізкультурної освіти в Польщі вважається теорія Йохана Хенріка Песталожего (1746-1827). Згідно якої управління процесом виховання здійснювалось в процесі навчання, що дає можливість корегувати діяльність учнів з метою досягнення необхідних результатів.

Філософ Ян Антоній Цондорцета (1743-1794) розглядав навчання як науковий публічний процес та наполягав на демократизації освіти, на її доступності всім людям в рівної мірі.

У системі ідеалістичної педагогіки волі Йохана Готлеба Фічтего   
(1762-1814) освіта розглядається як процес у якому «людина крім власної діяльності, повинна стати тим, кім має бути, виховання є лише поштовхом до вільної самоактивізації особистості».

У системі педагогіки неогуманизму Вільгельм Хумболт (1767-1835) та Фредерік Вільгельм Август Фребл (1782-1852) запропонували реформувати освіту та здійснити її розподіл на дошкільну, шкільну та позашкільну.

Особливо важливу роль у розвитку польської шкільної освіти, зокрема й фізичного виховання дітей та молоді, відіграла Комісія народної освіти (КНО), яка почала свою реформаторську діяльність у 1773 р. КНО була створена з ініціативи авторитетних представників польського Просвітництва, які були в оточенні короля Польщі Станіслава Понятовського. Це був перший у Європі державний орган, який здійснював у країні контроль над усіма навчальними закладами: від елементарних (початкових) шкіл до університетів. Діяльність КНО була новаторською. Комісія народної освіти перетворила єзуїтські колегіуми в народні школи (з 1773 р.), провела реформу структури шкіл та змісту навчальних програм, розробила постанови (устави) щодо функціонування навчальних закладів; підготувала перший у Європі шкільний кодекс, який регулював роботу шкіл у тому історичному періоді. У полі зору проблем навчання та виховання дітей і молоді, які розглядала й реалізувала КНО, значне місце відводилося питанням фізичного виховання. З перших кроків своєї діяльності Комісія народної освіти визначила провідні функції фізичного виховання і його роль у загальному вихованні та навчанні школярів. Воно розглядалося як інтегральний компонент інтелектуального, морального та суспільного виховання дітей і молоді. В ХХV розділі постанов КНО, який мав назву «Виховання фізичне», було сформульовано мету фізичного виховання молодих поколінь: «Постійною турботою про дитину від перших днів її життя має бути турбота про її здоров’я, розвиток сил, намагання збільшувати їх із віком, завжди мати на меті зробити людину щасливою, готувати її до виконання своїх обов’язків, такою є основа фізичного виховання» [12, с. 135].

Комісія народної освіти не обмежувала своєї діяльності лише обґрунтуванням та ствердженням важливості й потреби виконання фізичних вправ дітьми та молоддю. Вона здійснила організаційні заходи, орієнтуючи педагогічну громадськість на впровадження фізичного виховання в усі школи, які були їй підпорядковані, а також рекомендувала широко застосовувати засоби фізичної культури в інших навчальних закладах. Фізичне виховання школярів, яке раніше трактувалося як добровільна їх участь у рекреаційних позаурочних заняттях, було визначено однією з основних форм навчально-виховного процесу і разом з іншими навчальними дисциплінами підлягало контролю з боку КНО [11].

Постанови Комісії народної освіти не були повністю реалізовані у ХVIII ст. Перший у Європі уряд шкільної освіти був джерелом творчих ідей для подальшого розвитку теорії і практики фізичного виховання в ХІХ – на початку ХХ ст. Спадщина КНО в галузі фізичного виховання дітей та молоді понад 100 років позитивно впливала на розвиток науки про фізичне виховання. В історії польського шкільництва є багато прикладів, коли після завершення діяльності КНО (1794 р.) фізичне виховання залишалося в школах одним із головних складників навчально-виховного процесу учнів.

В цілому фізична культура в Польщі в XVIІ-XVIIІ столітті не розглядалась як окрема галузь навчання, а лише як однин з елементів загальної освіти людини.

Наприкінці ХVIII ст. Польща втратила свою незалежність й була поділена на три частини. Втрата незалежності значно загальмувала подальший розвиток освіти, особливо розбудову загальноосвітніх шкіл на польських землях. У таких умовах важко було створювати нові концепції модернізації системи освіти, реформувати її, а також розвивати теорію та методику фізичного виховання. Проте, незважаючи на ці труднощі, прогресивні педагоги, лікарі, філософи, публіцисти ініціювали розвиток національної освіти й надалі підтримували новаторські ідеї, які були сформульовані їх попередниками, а також закладені в постановах Комісії народної освіти щодо системи фізичного виховання школярів.

Одним із найбільш відомих польських представників теоретичної думки з фізичного виховання кінця ХVIII − початку ХIХ ст. був лікар-педіатр, біолог і педагог Енджей Снядецький (1768-1838), який обґрунтував виняткове значення засобів фізичної культури, сформулював основні засади, якими належить керуватися у психофізичному розвитку дітей та довів необхідність застосування фізичних вправ у процесі освіти та виховання молодого покоління у своїй науковій роботі «Про фізичне виховання дітей» (1805).

Е. Снядецький розробив перший нормативний документ – програму фізичного виховання з урахуванням вікових етапів розвитку дітей та молоді: немовля (до 1 року), раннє дитинство (1−3 роки), дошкільний вік (4−6 років), шкільний вік та етап психофізичного дозрівання, юність (до 21 року). Дана класифікація не втратила своєї актуальності до наших часів. Систематичні заняття із фізичного виховання Е. Снядецький пропонував проводити в школі з дітьми, починаючи з 12 років [9].

На стику історії фізичної культури та етнографії цікаві дослідження провів Л. Голембіовський (1773-1849), які відобразив у своїй праці «Ігри і забави різних соціальних прошарків» (1831 р.). Матеріали для цієї публікації автор збирав під час особистих спостережень у різних регіонах Польщі, а також аналізуючи журнальні статті з цієї проблеми. Книга ця мала енциклопедичний характер. Саме рухливі ігри були найбільш популярним засобом фізичної культури серед дітей та молоді різних регіонів Польщі у даний історичний період. Через сюжет ігор, який був пов'язаний з імітацією природних явищ, рухів тварин та птахів, праці селян відображались традиції та звичаї певного регіону Польщі. Також автор поділяє великий практичний матеріал на два розділи: ігри та музика й танці. Серед ігор він виділяє: дитячі для дітей дошкільного та шкільного віку та азартні ігри для студентської молоді. Це була одна з перших праць, де узагальнено великий практичний матеріал, який був цінним не тільки для методики фізичного виховання дітей та молоді, а й для історії фізичної культури й етнографії [3].

Значний внесок у розвиток польської теорії фізичного виховання зробив професор хірургії Ягеллонського університету Л. Берковський (1801-1860), який у праці «Декілька слів про важливість, необхідність і користь гімнастики» (1837 р.) звернув увагу вчителів на значному зростанні навчальних навантажень учнів, які більшу частину часу у школі проводять у положенні сидячи за партами, мало рухаються, отримують однобічні розумові навантаження. Він був засновником першої школи гімнастики в Польщі. До програми школи поряд із гімнастикою було включено: біг на короткі та середні дистанції, метання предметів у ціль та на дальність, стрибки в довжину та висоту з розбігу та інші вправи. Педагогічна та громадська діяльність професора Л. Берковського як засновника першої гімнастичної школи в Польщі мала піонерський характер і відіграла значну роль у популяризації фізичного виховання серед учнівської молоді та подальшого розвитку фізичної культури в Галичині. За його прикладом у 60−70 роках ХIХ ст. у різних регіонах Польщі було відкрито ряд гімнастичних шкіл.

На думку Л. Берковського школа має перебувати під постійним контролем держави щодо організації фізичного виховання учнів, а система шкільного фізичного виховання повинна спиратися на досягнення теорії та практики в цій галузі; відповідальність за психофізичний розвиток дітей та молоді повинні нести батьки, а не тільки школа; необхідно впровадити у шкільній освіті чергування інтелектуальних навантажень з фізичними [1].

Серед визначних громадських діячів Польщі першої половини ХІХ ст. слід назвати педагога й публіциста Е. Естковського (1820−1856), редактора першого педагогічного журналу «Школа польська» (1848−1853 рр.), на сторінках якого були опубліковані численні статті з питань фізичного виховання дітей та молоді. Е. Естковського активно займався популяризацією фізичного виховання та наголошував на важливій ролі вчителя в шкільній фізкультурній освіті, який повинен постійно підвищувати свою педагогічну майстерність [2].

Однією з перших праць методичного характеру була книга Е. Супінського «Про гімнастику» (1867 р.). Головне завдання фізичного виховання, як уважав автор, є його протидія негативному впливу цивілізації, що обмежує рухову активність людей різного віку, включаючи дітей та молодь, що призводить до ослаблення їхнього здоров’я. Він рекомендував систематичне виконання гімнастичних вправ не тільки дітям та молоді, а й дорослим людям як «засіб, що протидіє старінню нашого тіла, зниженню почуттів, а часто виступає проти ослаблення розуму» [10, с. 58].

Подібне значення мали праці лікаря, педагога та пропагандиста гімнастики Е. Мадейського (1832−1906). Найпопулярнішою серед них була монографія «Раціональна гімнастика з позиції лікарського історико-критичного оцінювання» (1871 р.). У ній автор розглядав оздоровчі аспекти гімнастики, засоби якої рекомендував раціонально застосовувати, тобто враховувати вплив цих вправ на організм, біологічні потреби організму людини в руху (особливо в дітей), характер виконаної праці [5].

Проблематика фізичного виховання учнівської молоді широко обґрунтована в наукових працях Я. Давида (1859−1912) та С. Карповича (1864−1921). Потреби в руховій активності дітей та молоді Я. Давид пов’язував із прогресом цивілізації та інтенсивним процесом урбанізації населення Польщі, визначаючи необхідність спорудження спеціальних спортивних комплексів (стадіонів, залів, басейнів) та майданчиків для оздоровчої рекреації, занять фізкультурою та спортом людей різних вікових груп на свіжому повітрі.

Значним досягненням наприкінці ХІХ ст. стало створення в різних містах Польщі парків ігор і забав для дітей та молоді задля їх рекреації на свіжому повітрі. Цю ініціативу започаткував професор медицини Ягеллонського університету Генрик Йордан (1842−1907), який відкрив такий парк у м. Кракові в 1889 р.

Розвиток теорії та методики фізичного виховання відбився у статтях, надрукованих у педагогічних та методичних журналах, а також у книжкових виданнях. Видані в цей період книжки і спеціальні журнали характеризували стан теоретико-методичної та практичної думки в галузі фізичного виховання різних верств населення Польщі. Серед фахових видань, які приділяли значну увагу проблематиці фізичного виховання, слід відзначити: «Огляд педагогічний» (1882−1902 рр., Варшава), «Здоров’я» (1885−1914 рр., Варшава), «Огляд гімнастичний» (1897−1901 рр., Краків) [539]. Названі вище фахові видання на своїх шпальтах розглядали проблематику, пов’язану з історією, теорією, методикою та організацією фізичного виховання, шкільною гігієною, фізіологією та методикою навчання різних фізичних вправ, а також популярних у той час спортивних дисциплін (боротьба, гімнастика, плавання, лижі, футбол та ін.). Вони не тільки популяризували різноманітні засоби та організаційні форми фізичного виховання серед учителів, лікарів та ентузіастів фізкультури і спорту, а й відігравали важливу роль у розробці наукових основ фізичного виховання в Польщі, формуванні його міцних зв’язків з іншими науковими галузями.

У ХIХ ст. завдяки зусиллям педагогів, лікарів, письменників, журналістів (Е. Снядецький, Л. Берковський, Е. Естковський, Г. Йордан, В. Козловський,   
Я. Давид та ін.), яких можна віднести до групи ентузіастів фізичної культури та спорту, значно активізувалася пропаганда серед широких верств населення, особливо учнівської та студентської молоді, інтелігенції, різних організаційних форм і засобів фізичної культури, їх користі для здоров’я людини, а також необхідності впровадження уроків фізичного виховання в різних типах шкіл, створення сприятливих умов для занять фізкультурою і спортом дітей та молоді.

**Висновки.**

1. В епоху Відродження польські вчені та лікарі вважали фізичне виховання складовою частиною всебічного виховання дітей і молоді. Вони обґрунтовували його вплив на зміцнення здоров’я, фізичний розвиток та виховання моральних якостей, розробили цінні практичні рекомендації. Щодо аспекту застосування фізичних вправ, вони заклали підвалини теорії і методики фізичного виховання дітей та молоді як нової педагогічної галузі.
2. Педагогічні ідеї щодо виховання молодого покоління епохи Просвітництва, соціальні, економічні й культурно-освітні зміни в суспільстві спричинили розвиток зацікавленості до засобів фізичної культури й застосування їх у повсякденному житті та сприяли пропаганді необхідності впровадження фізичного виховання до навчального процесу польських шкіл.
3. Шкільна фізкультурна освіта у першій половині ХІХ століття носила епізодичний характер. У більшості шкіл не було спеціалістів із фізичної культури, а також належних умов для повноцінного проведення уроків фізичного виховання й позакласних рекреаційних занять, а їх керівництво ставилося до фізичного виховання учнів скептично, вважаючи, що цей навчальний предмет не є обов’язковим. Друга половина ХIХ ст. в Польщі дала можливість значно поширити практику застосування системи фізичного виховання учнів шкіл, а також поглибити дослідження теоретико-методичних аспектів цієї галузі. Зокрема, проведено емпіричні дослідження, присвячені впливу фізичних вправ на онтогенетичний розвиток людини.

**Доцільні напрямки подальших розвідок.** Результати даного дослідження охоплюють межі ХVІ-ХІХ століття, що слугує підґрунтям для подальших розвідок історичних аспектів розвитку шкільної фізкультурної освіти ХХ – початку ХХІ століття.

**Список використаних джерел**

1. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру /   
   Г. Ващенко. – Мюнхен : Авангард, 1956. – 54 с.
2. Gaj J. Dzieje kultury fizycznej w Polsce / J. Gaj, K. Hadzełek // Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Seria : Podręczniki. − Poznań, 1997. − Nr 45. − 293 s.
3. Gołębiowski Ł. Gry i zabawy różnych stanów w kraju całym lub niektórych tylko prowincjach / Ł. Gołębiowski. − Warszawa : Wydawnictwo Artystyczne i Filmowe, 1983. − S. 332.
4. Kurdybacha L. Pisma wybrane. T. I / L. Kurdybacha. − Warszawa : WsiP, 1976. − 506 s.
5. Maszczak T. O kształceniu nauczycieli wychowania fizycznego / T. Maszczak // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. − 2002. − Nr 5. − S. 2–3.
6. Napierala M. Środowiskowe uwarunkowania samatuczne i motoryczne a Wiek Rozwojowy dzieci i mlodzieźy, na przykładzie wojewódstwol Kujowsko-Pomorskiego / M. Napierala. − Bydgoszcz, 2008. − 211 s.
7. Pietrzak H. Sport w szkołach polskich województwa Śląskiego w latach 1922−1939 / H. Pietrzak // Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce, t. III. Instytut Wychowania Fizycznego Poznańskiej / B. Woltmann (red.). − Gorzów Wielkopolski : AWF, 1997. − S. 53–62.
8. Popławski A. Pisma pedagogiczne / A. Popławski. − Wrocław : Ossolineum, 1957. − 412 s.
9. Supiński J. E. O gimnastyce / J. E. Supiński. − Lwów, 1867. − 122 s.
10. Szybiak I. Wiedza o organizmie człowieka w polskich programach nauczania (od XVIII do XX wieku) / I. Szybiak // Nauczanie wiedzy biomedycznej na studiach pedagogicznych. Górnoszłąska Szkoła Pedagogiczna im. A. Hołda / R. Rzepka (red.). − Mysłowice, 2003. − S. 154–157.
11. Wilczkowski E., Chodinow W. Zastosowanie treningu obwodowego na zajęciach z wychowania fizycznego i sportu / E. Wilczkowski, W. Chodinow. − Piotrków Trybunalski : NWP, 2012. − 190 s.
12. Winkel W. Znaczenie wychowania fizycznego sportu w systemie nauczania i wychowania młodzieży szkolnej / W. Winkel // Kultura Fizyczna. − 1969. − Nr 7. − S. 301–302.

**Відомості про автора**

Прізвище, ім’я, по-батькові Хмара Марина Анатоліївна

Місце роботи ХІСТ

Посада викладач

Науковий ступінь та вчене звання відсутній

Домашня адреса, індекс м.Хмельницький,

вул.Камянецька , буд.106, кв.6

Контактний номер телефону…………..(067)275-29-52

E-mail…………………………………….khmarunka2009@gmail.com

**Анотація**

М.А. Хмара **«Історичні аспекти становлення та розвитку шкільної фізкультурної освіти в Польщі».**

У статті автором висвітленні історичні аспекти становлення та розвитку шкільної фізкультурної освіти в Польщі, визначений вклад науковців ХVІ-ХІХ століття в розвиток теорії та методики фізичного виховання, як нової педагогічної галузі. З’ясовано, що становлення шкільної фізкультурної освіти в Польщі відбулося саме в ХІХ столітті.

**Ключові слова:** історичні аспекти, фізичне виховання, шкільна фізкультурна освіта, фізична вправа.

**Аннотация**

М.А. Хмара **«Исторические аспекты становления и развития школьного физкультурного образования в Польше».**

В статье автором раскрыты исторические аспекты становления и развития школьного физкультурного образования в Польше, определено вложение учёных ХVІ-ХІХ века в развитие теории и методики физического воспитания, как новой педагогической сферы. Выяснено, что становление школьного физкультурного образования в Польше произошло именно в ХІХ веке.

**Ключевые слова:** исторические аспекты, физическое воспитание, школьное физкультурное образование, физическое упражнение.

**Annotation**

M. Khmara **«Historical Aspects of Formation and Development of School Physical Education in Poland».**

The article covers the historical aspects of the formation and development of school physical education in Poland, identifies the contribution of scholars of the sixteenth and nineteenth centuries in the development of theory and methods of physical education, as a new pedagogical field.

The methodological basis of the study is:

- analysis of scientific and methodological literature, dissertation works, monographs, scientific articles;

- theoretical development of Polish scientists, philosophers, educators, doctors, journalists on the problem of formation and development of school physical education.

He time limits of the study cover the sixteenth and nineteenth centuries and are characterized by:

* Renaissance - is characterized by the great interest of educators, doctors, humanists of Poland in the protection, preservation and promotion of health, as well as the physical education of the younger generation. Polish citizens are increasingly in need of taking care of their own health, appearance, body hygiene, posture and graceful movements;
* the Enlightenment era - aroused the interest in physical education and its use in everyday life and promoted the need for physical education to be introduced into the educational process of Polish schools.
* Nineteenth century - the formation of school physical education in Poland, which greatly expanded the practice of using the system of physical education of school students, as well as deepened the study of theoretical and methodological aspects of this field. In particular, empirical studies have been conducted on the impact of exercise on human ontogenetic development.

**Keywords:** historical aspects, physical education, physical education, physical exercise.