

Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет

П.Ф. Рибалко, Т.О. Гриб, Т. Г. Клименченко,
В.В. Мелюшкіна

**ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ
РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА**

Навчально - методичний посібник

Суми – 2018

Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Факультет агротехнологій та природокористування
Кафедра фізичного виховання

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

*Навчально - методичний посібник
для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей*

Суми – 2018

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Факультету
агротехнологій та природокористування СНАУ*

Укладачі: *Рибалко П.Ф.*, к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Сум ДПУ імені А.С. Макаренка, доцент кафедри фізичного виховання СНАУ

Гриб Т.О., майстер спорту СРСР зі спортивної акробатики, ст. викладач кафедри фізичного виховання СНАУ.

Клименченко Т. Г. майстер спорту СРСР із легкої атлетики, ст. викладач кафедри фізичного виховання СНАУ

Мелюшкіна В.В., ст. викладач кафедри фізичного виховання СНАУ

Р49 Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей / П.Ф. Рибалко, Т.О. Гриб, Т. Г. Клименченко, В.В. Мелюшкіна// – Суми: 2018. – 174 с.

Навчально-методичний посібник розрахований дати характеристику сутності становлення та розвитку фізичної культури, структурі його вивчення та головним етапам розвитку, розкрити сутність найбільш популярних теорій походження історії фізичної культури, про виникнення та розвиток фізичної культури на першому етапі людства – одне із головних. Своїми коріннями історія фізичної культури походить з того часу, коли фізична та розумова діяльність людини обмежувалась безпосередньо умовами свого існування. Питання полягало в тому, які фактори в цих умовах безперервної боротьби з природою спонукали наших предків розробити комплекс фізичних вправ, що слугували формуванню людини.

Рецензенти:

Хоменко С.В. Завідувач кафедри фізичного виховання СНАУ, президент Сумського обласного осередку федерації тхеквондо України, заслужений тренер України, заслужений працівник ФК і С України

Лазоренко С. А., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сум ДПУ імені А.С. Макаренка, заслужений тренер України.

© Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г., Мелюшкіна В.В., 2018
© СНАУ, 2018

Зміст

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП | 6 |
| РОЗДІЛ 1. Фізична культура у первісному суспільстві..... | 7 |
| 1.1. Історія фізичної культури - як учбова та наукова дисципліна..... | 7 |
| 1.2. Зародження фізичної культури у первіснообщинному суспільстві..... | 10 |
| 1.3. Фізична культура в країнах Стародавнього світу..... | 15 |
| 1.4. Розвиток фізичної культури народів Америки..... | 23 |
| РОЗДІЛ II. Фізична культура Стародавнього світу..... | 29 |
| 2.1. Розвиток фізичної культури в Стародавній Греції..... | 29 |
| 2.2. Олімпійські ігри Стародавньої Греції..... | 36 |
| 2.3. Розвиток фізичної культури у Стародавньому Римі..... | 44 |
| 2.4. Криза рабовласницького суспільства та його занепад..... | 51 |
| РОЗДІЛ III Фізична культура епохи Середньовіччя..... | 53 |
| 3.1. Особливості розвитку фізичної культури в цей період..... | 53 |
| 3.2. Фізичне виховання світських феодалів..... | 56 |
| 3.3. Фізичні вправи та ігри в житті сільського населення..... | 65 |
| 3.4. Фізичне виховання городян..... | 69 |
| РОЗДІЛ IV Фізична культура в епоху Відродження..... | 75 |
| 4.1. Відродження, як епоха в історії культури Європи..... | 75 |
| 4.2. Розвиток наукових досліджень та ідей фізичного виховання. | 80 |
| 4.3. Перші педагоги-реформатори..... | 85 |
| РОЗДІЛ V Фізична культура у період нового часу..... | 88 |
| 5.1. Розвитку фізичної культури після буржуазних революцій.... | 88 |
| 5.2. Фізична культура в період нового часу 1640 – 1789 роках.... | 91 |
| 5.3. Місце фізичного виховання в нових шкільних системах..... | 92 |
| 5.4. Фізична культура в період 1789 – 1870 роках..... | 95 |
| 5.5. Розвиток спортивного руху..... | 100 |
| 5.6. Релігійні і робочі спортивні клуби..... | 106 |
| 5.7. Міжнародні спортивні федерації..... | 107 |
| 5.8. Розвиток міжнародного Олімпійського руху..... | 109 |

| | | |
|--------------------|---|------------|
| 5.9. | Скаутський рух. Рух «Сокіл»..... | 110 |
| РОЗДІЛ VI | Фізична культура за часів Київської Русі..... | 113 |
| 6.1. | Витоки фізичного виховання давніх слов'ян..... | 113 |
| 6.2. | Чинники системи фізичного виховання та цінність здоров'я слов'ян. | 118 |
| 6.3. | Вплив християнської церкви на фізичну культуру Давньої Русі..... | 123 |
| 6.4. | Військово-фізичне виховання та система ритуалів у Київській Русі..... | 126 |
| 6.5. | Фізичне значення юнацьких ініціацій давніх слов'ян..... | 130 |
| РОЗДІЛ VII | Фізичне виховання в період Запорізької Січі. | 134 |
| | Соціально - політичні передумови формування українського | |
| 7.1. | козацтва..... | 134 |
| 7.2. | Особливості народної фізичної культури українців..... | 138 |
| 7.3. | Система військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі.. | 143 |
| 7.4. | Занепад Запорізької Січі..... | 150 |
| РОЗДІЛ VIII | Фізична культура у XX столітті. | 154 |
| 8.1. | Особливості розвитку фізичної культури в цей період..... | 154 |
| 8.2. | Фізична культура і спорт між світовими війнами..... | 154 |
| 8.3. | Фізична культура і спорт після Другої світової війни..... | 159 |
| 8.4. | Фізична культура і спорт після розпаду Радянського Союзу.. | 165 |
| | СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ | 166 |

ВСТУП

Історія фізичної культури – цікава та захоплююча наука, яка представляє собою специфічну галузь історичних та педагогічних знань, та є важливим розділом науки про фізичну культуру. За часи свого існування вона накопичила велику кількість матеріалів, що наочно показують поступовий розвиток фізичної культури від найбільш низьких її форм до сучасного стану, прослідковує еволюцію виникнення та розвитку фізичної культури з давніх часів до наших днів. Вона знайомить з походженням і розповсюдженням у світі засобів, форм, методів, ідей, теорій та систем фізичного виховання, та розкриває закономірності розвитку фізичної культури, які існували у різні періоди людського суспільства.

Історія розглядає фізичну культуру як органічну частину усєї людської культури, виховання та освіти людей, підготовки їх до трудової та військової діяльності. На розвиток фізичної культури в суспільстві надає вплив виробниче відношення людей, економічний, політичний, ідеологічний стан, а також досягнення науки, філософії, погляди людей на ту чи іншу суспільно-економічну формацію. У той же час фізична культура також надає зворотній вплив на різні форми життя суспільства: медицину, педагогіку, науку, військову справу, мистецтво.

Таким чином в процесі свого формування предмет увібрав в себе знання з цивільної і військової історії, культури, медицини, історії педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Це з одного боку свідчить про те, що історія фізичної культури нерозривно пов'язана з названими дисциплінами, а з іншого – що за своєю суттю вона повинна виконувати інтегруючу функцію в системі учбових дисциплін.

1. Фізична культура у первісному суспільстві.

1.1. Історія фізичної культури - як учбова та наукова дисципліна.

Історії фізичної культури, як специфічної області історичного пізнання, властива власна структура вивчення. Її основу складає наукова періодизація, методологічне значення якої полягає у правильному розумінні етапів становлення і розвитку фізичної культури від найбільш простих елементів далекого минулого до складних систем організації фізичного виховання сучасності. Відповідно до цієї структури, історія фізичної культури може бути розділена на наступні п'ять періодів:

- VIII тисячоліття до н.е. по 476 рік – перший період, який висвітлює особливості первіснообщинного та рабовласницького типів фізичної культури, тобто історію фізичної культури Давнього світу;

- з середини V по кінець XV століття – другий період, який включає історію фізичної культури Середніх віків, її розквіт та занепад;

- з початку XVI по кінець XVIII століття – третій період, який включає так званий перехідний період від епохи середньовіччя до Нового часу;

- з кінця XVIII століття до початку XX століття – четвертий період історії фізичної культури, історії Нового часу;

- з початку XX століття – п'ятий період в історії розвитку і вдосконалення фізичної культури новітнього часу.

Втім запропонована періодизація не є догмою. Так деякі історіографи висувають версії перегляду періодів в історії фізичної культури на основі уточнення її критеріїв, що більш точно характеризують конкретну епоху.

Останнім часом чисельні спортсмени, фахівці а також прості любителі спорту все більш цікавляться історією фізичної культури. Вони хотіли б ознайомитися з формами давніх змагань, системами фізичного виховання та спортивними ідеалами різних епох, а також спортивними досягненнями, яких домоглося людство в різні періоди свого існування.

Тож питання про виникнення та розвиток фізичної культури на першому етапі людства – одне із головних. Своїми коріннями історія фізичної культури походить з того часу, коли фізична та розумова діяльність людини обмежувалась безпосередньо умовами свого існування. Питання полягало в тому, які фактори в цих умовах безперервної боротьби з природою спонукали наших предків розробити комплекс фізичних вправ, що слугували формуванню людини.

Тому не випадково до цього питання зверталися багато вчених в різних країнах світу. Існує багато різноманітних поглядів на проблему виникнення фізичної культури та спорту як елемента культури. Саме на основі різноманітних, логічно обґрунтованих поглядів на виникнення фізичної культури сформувалися і теорії її виникнення.

У сучасній історії існує декілька головних, найбільш популярних, теорій походження фізичної культури.

1. В кінці XIX – початку XX століть німецький філософ К.Гросс висунув теорію гри. Першим відомим прихильником цієї теорії був ще видатний німецький філософ та поет Ф.Шиллер. Відомими прихильниками цієї теорії стали також: німець К.Бюхер, француз Ш.Летурнота голландець Й.Хейзінга. Згідно їхнім думкам, людина розвивалася фізично і розумово завдяки праці, а трудовий процес виник з гри, якими б зовнішніми чи внутрішніми факторами вона не викликала: надлишком сил, втому, прагненням до суперництва, наслідуванню і так далі. Тож гра по Гроссу, вічна школа поведінки.

2. Теорія магії вперше викладена англійським вченим Г.Рейнаком. Пізніше прихильники цієї теорії стали також німці К. Дім і В. Кербе та француз Б.Жілет, Вони висували, сучаснішу теорію походження фізичної культури – рухові якості, які повторюються у процесі магичних ритуалів давніх людей (танці, імітація трудової та мисливської діяльності), лягли в основу нової для давньої людини виду діяльності, який був направлений на

вчення руховим якостям та їх вдосконаленню. Тобто «фізичні вправи і ігри мають культове і твариноподібне походження».

3. Теорія зайвої біологічної енергії висунута американським вченим Г.Спенсером, головне положення якої в тому, що фізична культура – це інстинкт, завдяки якому у первісної людини з'являється зайва енергія як звільнювалася через різноманітні рухові дії (ігрові, танцювальні тощо), що сприяло культивуванню цих дій.

4. Теорію війни висунув англієць Е.Берк. За його думкою підготовка до війни сприяла виділенню особливого виду діяльності присвяченого розвитку фізичних якостей і навчанню необхідним у війні руховим діям.

5. Матеріалістична теорія, викладена в роботах росіян Г.В. Плеханова та Н.І. Пономарева. Згідно їх теорії, в основі виникнення фізичної культури стоїть праця. Так за їх думкою більшість сучасних видів фізкультурно-спортивної діяльності йде своїм корінням в трудову діяльність. Об'єктивна біологічна передумова зародження фізичних вправ – рухова діяльність, яка є природною потребою людини. Так в процесі трудової діяльності (охота, рибальство, збирач) людина постійно вимушена була розвивати свої навички. Вправляючись, вона удосконалювала і свої фізичні якості (спритність, витривалість, швидкість, силу). До суб'єктивного чинника відноситься власне свідомість людини, яка вигадувала вправи для підготовки до трудової діяльності, встановлювала зв'язок між попередньою підготовкою і результатами полювання, а також організовувала передачу досвіду отриманих навичок тобто виховувала.

Тож людина ставала людиною не тільки завдяки вдосконаленню знарядь праці але й у процесі вдосконалення самого людського тіла, організму як головної робочої сили. А фізична культура виникла з потреб первісних людей у підготовці до того або іншого роду трудової діяльності.

Таким чином, сумуючи всі теорії походження фізичної культури, можна зробити висновок, що фізична культура – це процес та результат

готовності людей до життя, тобто раціональне використання рухової діяльності для покращення фізичного стану і розвитку людини.

1. 2. Зародження фізичної культури у первіснообщинному суспільстві.

Первіснообщинний устрій є першою соціально-економічною формацією, початок якій – поява людини розумної, кінець – встановлення рабовласницького ладу. Особливості родового суспільства: ведення загального господарства; чіткий розподіл праці між полями; епізодичне зіткнення між племенами, тобто з'являється військова організація родової общини; виникають нові види трудової діяльності – землеробство, скотарство, ремесло. У історії первісного суспільства виділяють три періоди: раннє родовий, розвинений родовий та пізно родовий.

Завдяки знайденим при розкопках речам давньої культури ми можемо прослідкувати за розвитком людини приблизно з 80 000 року до н.е.. Виникнення фізичної культури в цей період було обумовлено появою металної зброї з кістяним наконечником і зубчатих острог. Головним джерелом існування первісних людей того часу було полювання на великих тварин, яке було серйозним фізичним випробуванням, пов'язаним з необхідністю довго бігати, метати, плавати, переносити важкі тушівбитих тварин. Крім того вдале полювання можливо було забезпечити тільки за рахунок вироблених і випробуваних засобів і організаційних спільних дій.

Тож в цей час людина вчилася використовувати різноманітні предмети: палицю, пращу, спис, відкрила для себе спосіб метання, значно збільшивши дальність польоту. У процесі вдосконалення вона постійно вчилася володіти своїми м'язами, координувати свої рухи. Так фізична культура первинного суспільства пройшла складний тисячолітній шлях від інстинктивних атакуючих і оборонних рухів до скоординованих дій.

Оволодіння цими вміннями і навиками проходило шляхом спостереження і копіювання. На основі успіхів та невдач, котрі змінювали

одне одного, людина зрозуміла, що одні дії ведуть до успішних результатів, а інші - навпаки. Тож первісна людина все частіше вживала ті рухи, що дозволяли їй як найуспішніше полювати.

Таким чином, дії стали фізичними вправами тоді, коли людина почала свідомо використовувати їх з метою розвитку власних фізичних якостей, виділивши з трудових дій у відносно самостійний вид діяльності. Наприклад, перед полюванням багато разів повторювати найбільш важливі мисливські дії, образно виражаючись «грати в полювання». Перетворення трудових дій на фізичні вправи дозволило ефективно впливати, з одного боку, на фізичне вдосконалення людини, а з іншого – на підвищення його працездатності.

Найбільш ранішньою формою фізичного виховання були колективні ігри, що носили натуралістичний, наслідувальний характер. Вони майже повністю повторювали трудовий процес. Граючи, первісні люди вчилися полювати, наслідуючи діям мисливців. У цих іграх використовувалися предмети мисливського інвентарю і живі цілі.

Важливий стрибок у розвитку фізичної культури первіснообщинного устрою зіграв винахід приблизно у дванадцятому тисячолітті до н.е. лука, що дозволив суттєво скоротити час на полювання. Нова зброя давала можливість добувати багато мілкої дичини – птиці, риби. У таких багатих дичиною районах стали засновувати відносно постійні поселення, що призвело до розподілу праці по вікових і статевих ознаках, а також з'явилося більше вільного часу, який використовували на різноманітні фізичні вправи. Це підтверджують наскальні малюнки у печерах Пеш-Мерль, Марцелла-Валле та інші, де люди почали змальовувати не тільки своє полювання на тварин, але й фігури боротьби людей.

В цей час ігри поступово втрачали наслідувальний характер, ставали імітаційними, символічними. Вони як і раніше імітували трудовий процес, але живі цілі замінювалися рухомими мішенями – опудалами, м'ячами зробленими зі шкіри тварини і набитими шерстю, а мисливський інвентар

замінювався спеціальним, ігровим. Наприклад, з'явився спис з тупим наконечником замість палиці почали використовуватися ключки і тому подібне.

Згодом почали формуватися і перші системи фізичного виховання. Для підготовки майбутніх поколінь, переходу від отрочтва до зрілості та перевірки фізичної готовності членів родини почала використовуватися формаобряду присвячення – ініціації. Наприклад, таким обрядом в африканських племенах було видалення хлопця в джунглі на самостійне існування на декілька місяців.

Відбувалася подальша еволюція ігор. Так при підготовці до змагань вправи вже не імітувалися, а виконувалися, кажучи професійною мовою спорту, як змагальні вправи. Це підтверджують нахідки у альтамирській, тюкдодуберській та монтепаській печерах.

Тож процес розвитку фізичної культури поступово призвів до виділення з ігор і відособлення як самостійних фізичних вправ – бігу, метання, стрибків, плавання та інші видів рухів. Всі вони так чиінакше були пов'язані з підготовкою членів общини до праці. Виникли спеціальні прийоми навчання фізичним вправам підлітків і молоді, тобто з'явилося фізичне виховання.

Другий важливий стрибок у розвитку фізичної культури був пов'язаний з епохою мезоліта та неоліта, коли приблизно у восьмому тисячолітті до н.е. головним джерелом існування людини стало землеробство та скотарство.

В цей час великі групи племен перейшли на осілий спосіб життя, завдяки чому в фізичній культурі цих народів поступово почали втрачати життєву важливість вправи з бігу на довгі дистанції, стрибки, метання та переслідування дичини. А на перший план висувалася верхова їзда, вправи на піднімання великої ваги, танцювальні вправи присвячені родючості та вправи на медитацію.

Перехід до осілого способу життя також загострив боротьбу за кращі землі та більш багаті території, що призвело до воєнізації фізичних вправ, які включали елементи бойової підготовки. Наприклад, кулачний бій, тренування зі зброєю, змагання колісниць, стрибки через меч, списи. Поступово вимоги військової підготовки ставали все більш значні, а церемонія присвячення у воїни в багатьох племенах стає загальноприйнятою.

У рамках самого акту присвячення на перший план висувається суперництво типу змагань. З'являються початкові форми установ суспільного виховання, ритуальні центри – таємні союзи і будинки молоді, які існували для фізичного виховання хлопців. Відособлялися групи осіб, відповідних за проведення церемоній.

Виділялися і перші естетичні ідеали героїв, яких наділяли надприродними тілесними та духовними здібностями. Так серед найбільш відомих: Гільмагес у вавилонян, Осіріс у єгиптян, Великий Ю у китайців, Геракл, Прометей, Ахіллес у греків, Зігфрід у німців, Рустем у персів, Кешар у тибетців та інші. Як правило, ці герої були непереможними майстрами боротьби, прикладом для сучасників.

Велике значення для первісних людей мало і таке явище, як антропоморфізм – уподібнення будь-чого до людини або перенесення її фізичних та інтелектуальних властивостей на тварин, рослин, речі та явища навколишнього світу. Такий підхід лежав в основі майже всіх релігій, що уявляють богів у людській подобі. Так, в уявленні людей боги були переважно цілком людиноподібними істотами, наділеними відносно нечисленними надприродними якостями: вічним життям, молодістю, мали особливе місце проживання, особливий режим харчування, вміли змінювати подобу та інше. Такий же підхід використовувався і до їхніх фізичних якостей, коли боги наділялися надзвичайною силою, витривалістю, спритністю.

Ще однією характерною особливістю даного періоду є також поява місць для проведення змагань з гри в м'яч, тобто перших спортивних споруд,

а також двох типів шкіл – для багатих і бідних. Почали виникати ігри, які майже повністю абстрагувалися від праці. Гравці почали ділитися на команди, з'явилися спеціальні майданчики для ігор, удосконалився ігровий інвентар. Ігри почали регламентуватися простими правилами, з'явилися спортивні судді та глядачі.

Тож у родовому суспільстві фізичне виховання носило досить високий рівень розвитку. Етнографічні дослідження показують, що кожній народності були властиві свої форми і види вправ.

У австралійців – ігри, метання бумеранга і палиці, ігри в м'яч, боротьба, танці «корроби». У індіанців Америки – вправи: ходьба, біг, плавання, гонки на човнах, метання і металеві ігри та ігри з м'ячем і так далі. Ігор з м'ячем налічувалося більше десяти, проводилися вони протягом декількох днів і брало участь в них більше ніж сто чоловік. Також відомі індіанські танці, що носили багатофункціональний характер.

У африканських племенах проходило метання в ціль, фехтування палицями, біг, стрибки, метання списа на відстань і висоту, військові ігри, танці. Чоловіки грали з м'ячем. У тунгусів (евенків) можна виділити дві стадії підготовки: 1-а стадія – все чоловіче населення займалося стріляниною, бігом, угортанням від стріл, керуванням човном; 2-а – тільки для тих чоловіків, які добре були навчені військовій справі.

Із стародавнього періоду до нас дійшли наступні методичні прийоми навчання: наприклад, у індіанців враховувалися статеві особливості, у чукчів – жінки брали участь в бігу на коротшій, ніж у чоловіків, дистанції; ескімоси поступово збільшували вагу каменя і відстань при навчанні метанню, змінювали розмір лука, лиж, човнів.

В сучасному світі первісну фізичну культуру ми можемо зустріти серед самотніх народів з низькою цивілізацією та суворими умовами проживання. Наприклад – таракумари, індіанці, що живуть на схилах гірського ланцюга СьєрраМадре на півночі Мексики; східноафриканські вахуми; мешканці деяких племен на Канарах, в Гвінеї,

островах Індонезійського архіпелагу. Так тарахумари до сих пір в обрядах присвячення використовують змагання з бігу на декілька сотен кілометрів; вахуми – ритуальні стрибки з місця у висоту; племена, що живуть на островах, використовують водні поєдинки, «стрибки з вежі», висота яких не менше 30 метрів і так далі.

Таким чином, у родовому суспільстві фізичне виховання мало важливе значення і було однією з функцій родової общини. Головною метою фізичного виховання можна вважати його загальність. Воно було рівним для всіх, мало безкласовий характер, та розділялося лише за статевими ознаками та було суворо обов'язковим.

Важливо також відзначити, що головні форми фізичних рухів у первіснообщинному суспільстві, лягли в основу культури руху нашого часу. Елементи, що відображають прагнення людини до підкорення природи, ми можемо знайти у найбільш розвинутих видах сучасної фізкультурної та спортивної діяльності (спортивні ігри, види легкої атлетики, плавання, кінний спорт, гімнастика, акробатика та інші). Накопичений тисячоліттями досвід первісних жерців ліг в основу лікувальної фізичної культури, масажу, гігієни, спортивної медицини, лікування, психології.

Втім під час розкладання родового устрою і утворення класів фізичне виховання втрачає свою єдність, воєнізується, піддається дії культу, набуває суспільно-класової ознаки та класового характеру.

1. 3. Фізична культура в країнах Стародавнього світу.

Рабовласницьке суспільство перша класова соціально-економічна формація, яка виникла в IV-III тисячолітті до н.е.. Основою суспільних відносин в рабовласницькому суспільстві стала власність рабовласника на знаряддя і засоби виробництва, а також на робочу силу рабів, яких вони експлуатували. Ці глибокі зміни у структурі суспільних відносин знайшли своє віддзеркалення у всіх сферах матеріальної і духовної культури, у тому числі і області фізичного виховання і спорту.

Так особливостями фізичної культури в цей період стали:

- фізична культура набула класового характеру і служила інтересам пануючого класу. Раби фізичного виховання не отримували.

- фізична культура остаточно втратила зв'язок з трудовою діяльністю і стала засобом військово-фізичної підготовки рабовласників.

- фізична культура виділилася у самостійну частину культури суспільства і широко застосовувалася у сімейному вихованні, учбових закладах, армії, побуті, культових обрядах. З цією метою у всіх рабовласницьких державах були створені системи фізичного виховання і військово-фізичної підготовки. З'явилися спеціальні установи, склалися зачатки науки про фізичне виховання.

Перші відомі нам сліди фізичної культури країн Стародавнього світу були виявлені в IV тисячолітті до н.е. в Месопотамії - південна частина сучасного Іраку, Ірану, Сирії, та вважається колыскою людської культури і цивілізації. У цьому регіоні мешкав найбільш дивний народ старовини – шумери. Саме вони першими почали вирощувати злаки, розводити худобу, обробляти метал. Їм належать і найбільш ранні на планеті міста-держави, в яких вперше на урядову службу були поставлені мистецтво, письменність, фізична культура.

На жаль, збереглися лише розрізнені відомості про фізичну культуру державних утворень на цій території, що часто змінювали один одного в результаті воїн. Тим не менш з збережених даних існує інформація про те, що в період становлення держав фізичною культурою займались не тільки пануючі класи, але й все вільне населення.

Так активну участь у підтримці і розвитку фізичної культури приймало вільне сільське населення, з яких набирали простих воїнів. Крім того самі заняття фізичними вправами носили демонстративний змагальний характер та танцювальну ритуальність, при виконанні який вимагались дуже високі фізичні дані учасників, оскільки використовувались численні акробатичні елементи.

Важливу роль в розвитку фізичної культури Месопотамії, а потім і в країнах Близького Сходу відіграв винахід в Птисячолітті до н.е. легкої та швидкої бойової колісниці на кінній тязі. Таке масове використання коней призвело до перетворення і фізичної культури. Серед пам'ятників, що свідчили про цю подію, основне місце займає «Книга тренінгу» мітанийцаКиккулі, написана на глиняних табличках за 1350 років до н.е., яка є найстародавнішим з відомих методичних посібників з дресирування тварин.

Археологічні знахідки підтверджують виникнення в цей період у Месопотамії вправ ігрового характеру, для чого виготовляли палиці з очищеного стрижня листа фінікової пальми, що надалі служили для гри з битою в м'яч, а потім і в кінне поло.

Цьому ж району належить найстародавніший пам'ятник культу боротьби на поясах, в основі якої лежали бойові прийоми та прийоми полонення супротивника. Про це свідчить бронзова статуя, виготовлена приблизно у 2800 році до н.е.. Зараз вона виставлена в Багдадському музеї. Ритуальні змагання шумерів, що проводилися у новорічні свята на честь бога Мардука, більш як на 1000 років передували Олімпійським іграм античних греків.

Про розвиток фізичної культури Вавілону свідчать висічені на камені тексти Законів Хаммурапі, що датуються 1800-1750 до н.е. та зображають полювання, загороду тварин, стрільбу з луку, кулачний бій, змагання на колісницях. У давніх ассірійців була організована система навчання фехтуванню на мечях та метанню спису. Також археологами знайдені рельєфи, які датуються 1200 роком до н.е., з зображенням воїнів, що пливуть, рух яких нагадує сучасний стиль «кроль».

Із Стародавньої Персії до нас дійшли записки давньогрецьких історіографів Геродота (484 до н.е. – 425 до н.е.) та Ксенофонта (444 до н.е. – 356 до н.е.), які свідчать про те, що перси виховували своїх дітей з 7 до 16 років у «виховних будинках», що діяли при дворах сатрапів. У виховання

входило навчання боротьби, бігу, верховій їзді, метанню спису, стрільбі з лука і правдивості. Пізніше з цих закладів утворилися так звані «будинки розвитку сили», які довгий час залишалися центрами фізичної культури Персії, та збереглися аж до розповсюдження сучасного шкільного фізичного виховання і спортивних організацій Ірану.

В подальшій фізичній підготовці юнаків широко застосовувались обов'язкові мисливські випробування на сміливість, змагання з кінного поло і гра індійського походження «шатранишахматнах», що виховувала здібність до стратегічного мислення.

У Давньому Єгипті приблизно у 3000 році до н.е. міфічний цар Менес заснував першу єдину імперію. Найбільш стародавній з відомих рельєфів на спортивну тематику зображає перемогу Джосера (2635–2611 до н.е.) в культовому змаганні з бігу. Біг староегипетського царя-бога пояснюється бажанням перемогти і бути гіднимобранцем.

Згодом випробування з бігу були витиснені боротьбою, що краще показує перевагу в силі і спритності. Така вимога, щоб царі володіли всебічною фізичною підготовкою, відповідала суті примітивної класової держави, де фараони володіли безмежною централізованою владою. В міру розповсюдження рабовласництва у фізичній культурі відбувалися важливі зміни. Магічний обряд йшов на другий план, все більше значення почав носити естетичний аспект видовища.

Фараони Середнього царства (2040–1730 до н.е.), щоб підвищити рівень розвитку фізичних якостей своїх слуг, почали створювати училища для підготовки і відбору храмових танцівниць і акробатів. До цього періоду відносяться і описи парних ігор з м'ячем. Все вищесказане свідчить про те, що фараони менше почали приділяти увагу власній спортивній формі, але з великим задоволенням спостерігали за спритністю рухів своїх рабів.

В період Нового і Пізнього царства (1562–332 до н.е.) фізична культура збагачується новими рисами. З'являються зображення із змаганнями веслярів і воїнів, що біжать за колісницями, а також змагання

стрільців і кулачних бійців. Так на святах пануючого Рамзесу II (1279–1213 до н.е.) проводяться змагання з боротьби та фехтування на палицях з нубійцями, лівійцями і іншими народами, результат яких оцінювали судді.

Втім єгиптяни не слідували сліпо звичаям інших народів. Цей факт підтверджується тим, що серед пам'ятників фізичної культури Давнього Єгипту не зустрічається слідів, що свідчили про змагання на колісницях, іграх в піше і кінне поло, що набули поширення майже у всіх народів Стародавнього світу.

Населення Стародавньої Індії мало в своєму розпорядженні найбільш цінні традиції в області ритуальної оздоровчої гімнастики, танцю і самооборони без зброї. Поради із зняття болю в різних частинах тіла за допомогою натисків і розтирання свідчать і про розвинене мистецтво масажу.

Крім того, у Стародавній Індії на високому культурному рівні проводилися кінні змагання, а у староіндійських описах вперше зустрічаються згадки і про такі форми поєдинку і одноборства, стиль яких характеризується нанесенням ударів рукою або ногою по чутливих до болю частинах тіла супротивника, а також проведенням задушливих прийомів і створення системи йоги. Встановити точне походження йоги поки не вдалося. В той же час є фактом, що в ході розкопок в околицях Гарани в Пенджабі була знайдена кам'яна пластина-печатка, виготовлена в III тисячолітті до н.е. у центральній частині якої зображена фігура людини, що сидить строго відповідно до пози «лотос» (падмасана).

До того ж у Стародавній Індії була розроблена методика ритуалу виразних рухів та існували інститути танцівниць (девадасі). У II тисячолітті до н.е. були відкриті медичні університети в Наланде і Такасіма, а правила, норми гігієни і зміцнення здоров'я, встановлені йогою, були обов'язковими для всіх представників вищих верств населення.

Характерною особливістю фізичної культури Стародавньої Індії є її ділення по кастовій приналежності. Привілейовані касты – каста арійців: брахмани (священнослужителі), кшатрії (військове дворянство), вайт (почесні

ремісники, скотарі). Сільське населення і не арійці об'єднувалися в касты шудрів. Знедолені версты населення, рабы, їх нащадкы, ті що займалися «брудною» роботою, не могли до жодної з каст і були паріями, або недоторканими.

Такий розподіл за соціальними ознаками призводив до того, що як в повсякденному житті, так і в області фізичної культури, кастова приналежність диктувала, кому і чим займатися. Так, для неарійських каст стали «недоторканими» верхова їзда, всі вправи із зброєю, йога. В той же час кшатрії вважали абсолютно неприйнятним для себе займатися танцювальними вправами, вправами з опудалами, кубиками, обручами та іншими видами змагань, що були поширені серед шудрів.

Втім слід зазначити, що представники вищих каст у Стародавній Індії та їх челядь отримували фізичну підготовку високого рівня, адже вони були зобов'язані успішно боротися з переважаючим за силою противником, тому що від їхнього вміння залежала сила і процвітання давньоіндійських міст і громад.

Про фізичну культуру арійських каст більше всього можна дізнатися з Вед і староіндійських епосів, які свідчать вони навчалися атлетичним змаганням, прийомам керування бойовими колісницями, верховій їзді, стрільбі з лука, володінням мечем та щитом, боротьбі без зброї, керування бойовими слонами, грі в м'яч, пересуванням на човнах по водним просторам.

Велика увага у вищих кастах Стародавньої Індії приділялася грі на дошці чатуранга, яка вважається прототипом сучасних шахів. Чатурангой у Давній Індії називалося військо, як складалося з бойових колісниць (ратха - тура), слонів (хасті), кінноти (ашва) та піших воїнів (падаті). Гра символізувала битву за участю чотирьох родів військ, якими керував ватажок (раджа). Головні ходи цих фігур залишилися незмінними до наших днів.

Іншим відомим надбанням сучасного світу, що залишила нам Стародавня Індія є система йоги. Її філософія заснована на тому, що людський організм є зменшена копія всесвіту, рівновага якого забезпечується

праной (диханням, життєвою силою). Усередині людського тіла знаходяться сімрозташованих один над іншим центрів праны (чакри), у нижньому, в одному з нервових вузлів поперекового відділу хребта, згорнувшись, дримає «джерело життєвої сили», так звана «змія кундалини». Вона під впливом наполегливо виконуваних людиною розумових і фізичних вправ прокидається і повзе вгору від чакри до чакри, досягаючи верхівки. У цей момент йог досягає стадії самадхи, тобто стану фізичної і психічної рівноваги, спокою, далекого від земних турбот. Після цього залишається лише один ступінь, на якій кундалині покидає останню чакру, внаслідок чого йог – через тіло «друге-я», що покинуло його – набуває надприродної окултної сили і починає своє злиття з божеством.

У Китайських літописах, що відносяться до періоду VIII-VI століть до н.е., повідомлялося, що перші паростки фізичної культури, які отримали розвиток у долині Хуанхе і Янцзи, з'явилися вже на початку III тисячоліття до н.е..

Таким прикладом високого розвитку фізичної культури Стародавнього Китаю стала книга «Кунг-фу», написана орієнтовно у 2698 році до н.е.. В ній вперше систематизовані поширені серед народу вправи лікувальної гімнастики, болезаспокійливого масажу, ритуальних та бойових танців, що зціляють від хвороб та безпліддя. Саме на підставі бойових танців цієї книги склалася система вправ пантоміми для підготовки китайських воїнів.

Класова структура Стародавнього Китаю давала можливість досягти успіху за рахунок фізичних і розумових здібностей. Так для того, щоб наприклад, потрапити в стан мандаринів (чиновників) потрібно було здати іспити на фізичні здібності і спеціальні знання.

Велике значення на розвиток фізичної культури Стародавнього Китаю надали і природно-філософські погляди та медичні знання, отримані на основі експериментів. Так за допомогою методів лікування, заснованих на русі, була відкрита можливість впливу на функціональні системи організму.

Нарівні з лікувально-терапевтичними рухами культивувався і військова підготовка, що включала змагання на колісницях, стрільбу з лука, рукопашний бій без зброї, метання списа.

Судячи з письмових пам'яток та результатів археологічних розкопок, можна зробити висновок, що свого розквіту стародавня китайська фізична культура досягла під час панування династії Чжоу у XI-III століттях до н.е., коли були відкриті школи, в яких обов'язковим предметом було навчання гімнастичним та дихальним вправам, масажу, розтирання.

У VI-V століттях до н.е. виховання у Давньому Китаї будувалося на філософській теорії «дао-де». Її основоположник Лаоцзи вважав людину зменшеною копією всесвіту. Тому, щоб бути здоровим, згідно даодістським принципам, людині слід зберігати і забезпечувати гармонію «цзинь» і «цзянь». Це можливо за допомогою фізичних і дихальних вправ. Так зберігаючи внутрішню гармонію, людина стає здоровою і, відповідно, досконалою і добродісною.

Крім згаданої системи, пов'язаної з внутрішньою досконалістю, в Стародавньому Китаї склалася система ідеалів в галузі фізичної культури – «Мей». Вона формувала зовнішню досконалість і була спрямована на благо суспільства, виховання моралі і почуття смаку, волі і характеру. Так, наприклад, якщо борець грубив судді, його удостоювали високого ступеня презирства.

Слід також згадати і гру «Чжу-ке», яка була поширена серед бідного народу, за винятком рабів, та вважається одною з попередниць сучасного футболу. Ця гра використовувалася як додатковий засіб для розвитку швидкості, спритності і винахідливості в підготовці піших воїнів.

В центрі ігрового майданчика, на відстані 4 метри один від одного, в землю вкопувалися дві бамбукових палиці заввишки близько 4 метри, між якими натягували сітку. У верхній частині сітки вирізували отвір діаметром 60 сантиметрів. Це були «ворота». Гравці передавали один одному м'яч, завдаючи по ньому ударів ногами і руками, використовуючи при

цьомублизько 70 різних видів ударів. Дозволялося торкатися м'яча головою, плечем, грудьми, спиною, але тільки не долонями. Крім того існувало ще не менше десяти різних порушень правил, за якими слідкували спеціальні судді.

Є свідчення про те, що в день народження імператора дві кращі команди проводили «матч» перед його палацом. Ігри збирали багато глядачів, переможці нагороджувалися фруктами, вином та квітами, а переможені піддавалися тілесним покаранням – їх публічно били бамбуковими палицями.

Крім «Чжу-ке» просте населення проводило змагання з кулачного бою, підняття тяжкості, перетягуванню канату, танцям і змаганням на воді.

У період диктаторського правління династій Цинь і Хань у III-I століттях до н.е. в Стародавньому Китаї почався перехід до феодалізму. Була проведена докорінна військова реформа, завдяки чому фізична культура почала витіснятися бойовими мистецтвами. Так біли відкриті військові школи з обов'язковим навчанням верховій їзді, стрільбі з лука, рукопашним прийомам у ближньому бою, накиданням арканів для ловлі противника. Були знищені і місця проведення представницьких турнірів, переслідувалися змагання у фізичній силі, організовані серед нижчих слоїв суспільства. На противагу цьому, буддійські ченці і даодістський таємний союз, організували народний рух «жовтих тюрбанів», заохочував фізичні вправи пов'язані з самообороною простих людей.

1. 4. Розвиток фізичної культури народів Америки.

Про фізичну культуру народів Америки, до Європейської колонізації, ми черпаємо відомості з археологічних знахідок, етнографічних колекцій і з іспанських хроні XVI-XVIII століть. На думку дослідників, у часи Христофора Колумба (1451-1506) велика частина корінного населення Америки жила в соціальних умовах первіснообщинного ладу. Тільки у племен, що населяли західний берег південної півкулі, та райони

Центральної Америки, а також у мексиканських племен склалися своєрідні класові відносини.

Рівень розвитку продуктивних сил тут набагато відставав від більш розвинених країн Європи та Азії. Наприклад тварини в якості тягової або для верхової їзди тут не використовувалися, не було і колісних візків. Зброя виготовлялася з каменю чи з бронзи. Племена, що промишляли полюванням, кочові і осілі, часто воювали між собою за більш багаті території, за долини річок, за соляні копальні, через рабів і навіть інколи через каучук, який служив вихідним матеріалом для виготовлення м'ячів.

Для тренування сили волі їх воїни застосовували форсовані марші, біг, греблю, боротьбу, силові змагання, ігри з м'ячем і збройні ігри, а також деякі методи, ще більш нещадні, ніж у спартанців. Правом називатися дорослим користувався тільки той, хто з честю витримував ці випробування.

При відсутності інших засобів пересування серед різних видів фізичних випробувань значний розвиток отримав біг. Для бігунів того часу – перуанців, тарахумаров та інших, характерною була не швидкість бігу, а в першу чергу витривалість і завзятість бігуна, що досягали незвичайних для середньовічної Європи масштабів. Вправи з самовдосконалення представників духовного стану призвели до виникнення системи оздоровчої гімнастики, побідної до індійської.

У місцях, населених колись ольмеками, на берегах затоки Гольф і в ЛаВента вчені знаходили пам'ятники, які зображали, вже починаючи з XIV століття до н.е., ритуальні ігри з м'ячем, типові для фізичної культури того часу. На думку ряду істориків, величезні кам'яні голови на околицях ЛаВенти є пам'ятками шляхетним ольмекам, які були обезголовлені після видатних досягнень, продемонстрованих ними в ході ігор.

У великій кількості збереглися рельєфи і настінні малюнки, що зображають класичні ігри епохи теотіуаканської культури періоду II-IX століть. Іспанські джерела XIV століття конкретно вказують на те, що техніка володіння м'ячем у корінних жителів перевершувала навіть рівень

італійських і французьких віртуозів, та володіли мистецтвом індивідуальної і командної гри. Чоловіки грали проти чоловіків, а жінки – проти жінок, але виступали і змішаними парами. За набитому або надувному м'ячу били ключкою або різними частинами тіла.

У світі індіанських релігійних уявлень, що базувалися на культурі полювання і родючості, гра також виявлялася необхідною. М'яч там можна було зустріти серед засобів покликаних впливати на природу точно так само, як у змаганнях та іграх богів, що уособлювали сили природи. Коли у Європі гра, витіснена з релігійних виховних закладів, а також зі сфери суспільного життя і діяльності, вже своїм існуванням означала порушення порядку та церковних підвалин життя, протест проти заповіді середньовічного католицизму, у Новому Світі вона задовольняла офіційні суспільні потреби, була тісно пов'язана з релігійними обрядами і новим літочисленням.

Суспільна роль індіанських ігор в м'яч розрізнялася залежно від ступеня розвиненості різних племен. Так ігри племен ірокезів, тольтеків, дакотів, які вели надзвичайно дикий спосіб життя, проходили за участю сотен людей і близько нагадували їх військові дії. Ці ігри протягом тривалого часу вирішували питання про авторитет племен, з їх допомогою вирішувалися і спірні питання.

Часто і переселенцям пропонували гру в м'яч або фехтування на палицях в якості засобу припинення чвар і розбратів, незважаючи на те, що функція гри була швидше пов'язана з культом сонця і обрядом родючості.

Цікавою була і техніка цих ігор. Так, наприклад, на питання про те, чому в ході ритуальних ігор не використовувалися кисті рук і ступні ніг, спортивна історіографія і досі не може дати задовільної відповіді. Більш ймовірно, що в ході боїв, що проводилися за допомогою примітивних засобів, і в першу чергу тих битв, в ході яких прагнули захопити полонених, головну роль грали захвати, удари та поштовхи, а в процесі ігор, які були пов'язані з примиренням або з прагненням до мирного вирішення спірних

питань, не використання кісті рук заздалегідь виключало можливість того, що змагання буде носити грубий характер.

Втім найбільш показовою фізична культура була на території сучасної Мексики, де до XV століття племінна гегемонія належала ацтекам, та на півострові Юкатан – де хазяйнували племена майя. Так саме воїни цих двох народів проходили систематичну військову підготовку. Вони справно володіли мистецтвом фехтування на палицях, вміло користувалися щитом і ласо. Перевагу вони віддавали металевому спису, яке надсилалося за допомогою металевих пристосувань, а стріла і праща розглядалися ними у якості другорядної зброї. У тактиці їхнього бою важлива роль відводилася рукопашній сутичці, для чого у тренуванні використовувалися змагання з боротьби. Однаково успішно, і у ближньому бою і на відстані, вони володіли дерев'яною булавою з каменем-томагавком на кінці. А вибір різного роду бойових стійок пов'язувався з можливістю вправно відточувати свої військові навички.

Широкого розповсюдження отримав у цих народів і обряд людського жертвоприношення, яке проводилося під час посвячення у воїни, на святкуваннях присвячених порі року або переможних урочистостях гри в м'яч, змагання з бігу, боротьби. Так після поєдинків на томагавках та списах, які мали назву «гра кольорів», на одному з чергових святкувань переможці приносили в жертву переможених. Про це свідчать, зокрема, рельєфні малюнки, виявлені біля входу на майданчики для гри в м'яч в Чичен-іце та Теотиуакане.

Описаний ним поєдинок відбувався між двома командами воїнів і жерців по сім чоловік у кожній. Право відкриття змагання належало головному жерцеві. Його удар по м'ячу, згідно світорозуміння племен майя, означало, що м'яч – символ сильного вітру, що несе благодатний дощ – вирушив у свій шлях. І чим довше він залишався у повітрі, тим вірніше був його вплив. М'яч, що впав на землю завчасно, віщував град, посуху і холод. За ходом чаклунства уважно стежив натовп, що розміщувався на стінах з

двох сторін, які оточували майданчик. І ніхто не міг гарантувати життя гравцеві, який своєю незручністю накликав «нещастя».

Крім того, згідно з кодексом, траєкторія польоту м'яча висловлювала рух сонця і зірок, які, згідно з повір'ям, з'являлися з-за обр'ю так само, як м'яч з кам'яного кільця, а перемога і поразка символізували собою безперервну боротьбу світла й темряви.

Втім в більшості випадків ігри мали все ж таки дійсно спортивний характер. Так гра «Ток-а-ток», привезена до Європи конкістадорами, більшістю істориків вважається прабатьком сучасних спортивних ігор з м'ячем. Проводилися ці давні чемпіонати як правило в містах, для чого були збудовані спеціальні поля, які представляли собою чотириохкутний двір довжиною близько 50 і шириною біля 18 метрів. Зі всіх сторін поле було оточено високими поступливими стінами, які походили на невеликі трибуни, де розміщувалась еліта суспільства. М'ячем слугував гумовий шар з натурального каучуку, вага якого інколи досягала двох кілограмів, хоча діаметром він був не більше двадцяти п'яти сантиметрів.

На відміну від футболу в «Ток-а-ток» суворо заборонялося торкатися м'яча ногами, і навіть кистями рук. Водили м'яч по ігровому полю швидкими рухами тіла. Його штовхали плечима, били колінами, підкидали головою та ліктями. Крім того на кожній з чотирьох похилих гладких стін, на чотириохметровій висоті були вмонтовані кам'яні кільця, через які гравцям було необхідно прокинути м'яч, та не дати зробити це команді суперника. Гравці часто зіштовхувалися на великих швидкостях і саме тому вони одягалися у спеціальну екіпіровку. На грудях у них був дерев'яний щит, руки і ноги обмотували полосами товстої шкіри.

Очко отримувала та команда, після удару якої м'яч, відскочивши від вищої кромки стіни, що знаходилася за спиною суперника, приземлявся за його спиною. Змагання складалося з трьох ігор. Перемагав той, хто вигравав всі три гри, причому рахунок 2:1 вважався нічийним. Перемоги можливо було і в результаті однієї-єдиної акції, якщо хто-небудь з гравців потрапляв

м'ячем у кам'яне кільце суперника. Втім для цього було потрібна надзвичайна спритність, і не тільки через висоту, на якій було розташоване кільце, але й тому, що розміри м'яча були лише на кілька сантиметрів менше внутрішнього отвору кільця. У цьому випадку команда завойовувала всі призи, більш того, вона отримувала в нагороду і накідки глядачів, які вважалися найбільшою грошовою одиницею.

Ще одним районом який досяг неабиякого розвитку були поселення інків, землі в районі нинішньої держави Перу, мешканців якої за їх військові успіхи називали «римлянами Нового Світу». Так у процесі навчання молоді головної їхньої турботою було дбання про військову підготовку бійців. Така фізична підготовка щорічно контролювалася в ході різноманітних змагань у спритності, силі і стійкості, у тому числі у бігу на чотири кілометри.

Крім іншого при досягненні шістнадцятирічного віку діти представників вищих верств племен повинні були витримати спеціальне випробування. У його програму входив біг на дистанцію близько восьми кілометрів, метання каменю та спису, стрибки у висоту та довжину. До того ж ця програма доповнювалася стрільбою з пращі, з луку і боротьбою. Переможці таких змагань отримували відповідне звання і вступали у суспільство дорослих, вже маючи певні переваги. Залишки майданчиків для гри в м'яч після краху імперії інків ще довгий час зберігали племена, що знаходилися під їх пануванням.

Серед північних і південних племен, що жили в умовах первіснообщинного ладу, були поширені воєнізовані ігри з ракеткою, особливий спосіб володіння списом під назвою «снігова змія», змагання з бігу, боротьбі на суші і на воді, гра в м'яч на льоду і спуск на санях. Більшість з масових ігор тривало з ранку до вечора, таким чином, для участі в них була потрібна не тільки більш висока технічна, але і краща фізична підготовка, ніж у європейців. Така груба і нещадна манера гри чудово сприяла розвитку якостей, необхідних для участі і в бойових діях.

2. Фізична культура Стародавнього світу.

2. 1. Розвиток фізичної культури в Стародавній Греції.

Незважаючи на те, що близькосхідні монархії, а також Китай та Рим значно перевершували грецькі міста у плані багатства, саме давньогрецька цивілізація залишила чи не найбільший слід у світовій історії. До сир пір людство захоплюється її філософами, поетами, вченими, скульпторами, архітекторами і звісно атлетами. Адже саме греки були однією з перших націй у якої фізичні вправи та спорт увійшли у повсякденне життя.

Історичне коріння розвитку фізичної культури Греції сягає глибокої давнини, коли племена, які пізніше стали називатися греками, почали заселяти Балканський півострів та острови, що знаходились поряд з ним в кінці III – на початку II тисячоліття до н.е..

Вже з XVIII століття до н.е. на острові Крит розвивається фізична культура, схожа на фізичну культуру країн давнього Сходу та Єгипту. Це різноманітні гімнастичні та акробатичні вправи, кулачний бій, боротьба, акробатичні, гімнастичні та танцювальні ігри юнаків та дівчат з биками та іншими тваринами, які вимагали відмінної фізичної підготовки та мужності.

На уламках гіпсових барельєфів, знайдених на острові Крит, можна виявити окремі сцени кулачного бою та боротьби, які свідчать, що вже в середині II тисячоліття до н.е. існували відповідні правила змагань та спортивна форма (рукавички для боксерів та шоломи для борців).

В середині II тисячоліття до н.е. починається формування грецької нації і так званий мікенський період розвитку Греції, відомий своїми досягненнями у сфері мистецтва, архітектури, фізичного виховання. Саме до цього періоду слід віднести більшість гіпотез щодо наявності змагального духу у давніх греків. З'являються змагання з бігу та перегонів на колісницях. Простежується зв'язок змагань з магічними обрядами, пов'язаними зі служінням сонцю та релігійним посвяченням. Формується особливий духовний світ Давньої Греції, що принципово відрізняється від пануючого на Сході - світ сміливих починань, свободи й незалежності, спрямований на

досягнення у різних сферах життя, у тому числі й у сфері фізичного та духовного вдосконалення людини.

Але у XIII столітті до н.е. багата мікенська культура була знищена ордами диких племен, які прийшли на Балканський півострів з більш північних районів Європи. Спустошені території були заселені тільки в X столітті до н.е. дорійцями, які переселилися сюди з північної та центральної Греції. Саме цього часу родова структура суспільства змінюється, а фізична культура і спорт досягають свого найвищого розвитку. З'являються «міста-держави» - поліси. Полісна побудова держави передбачала участь громадян у народних зборах, судах, у прийнятті найважливіших державних рішень. Центром поліса було головне місто, та прилегла територія. Розміри полісів різнилися – від 880 кв. км – Коринф, до 8 тис. кв. км – Лаконія(Спарта).

У полісах проживали вільні громадяни, напіввільні та раби. При цьому вільно народжені громадяни складали половину населення полісів. Виключенням були тільки великі поліси. Так у Спарті вільні громадяни складали лише 5% населення. Поступово вільні громадяни відходять від фізичної праці. Вони зобов'язані були присвячувати себе найкращому – розвитку тіла й духу, державним справам. Оборона полісів, утримування в покорі рабів призводить вільних громадян до необхідності їх доброї фізичної підготовки та створення для цього спеціальних закладів освіти, навчатися в яких в Давній Греції було привілеєм виключно вільно народжених громадян. Рабам заборонено було займатися вправами, що розвивають фізичну силу та витривалість.

Про стан спорту та фізичного розвитку у Давній Греції свідчать твори поетів того часу Гомера та Гесіода. Вони наголошують, що у IX–VIII століттях до н.е. молодь активно займалась фізичними вправами, полководці та герої змагались між собою, а натовп людей спостерігав за змаганнями.

Музики та поети, художники та скульптори, філософи та оратори змагалися своїми творами за першість – головну нагороду, що давала

можливість відчувати радість перемоги. Таким чином створилась атмосфера справедливості, в якій людина мала змогу демонструвати свою майстерність. Гостра конкуренція та змагальність допомагали досягати успіхів в усіх сферах життя. Переваги тіла та духу були поставлені вище за переваги багатства. Тілесна досконалість, фізична та духовна сила були для греків основними принципами, які мали прояв на спортивних аренах.

Найбільш характерними для цього періоду можна вважати системи фізичного виховання, що виникли у Спарті та Афінах. Своєрідність економічного, політичного та культурного життя Давньогрецьких держав обумовило й своєрідність системи виховання – більш войовничого у Спарті, та більш різнобічного в Афінах. У Греції того часу було близько 40 держав-полісів, і у кожній з них фізичне виховання приводилось за зразком Спартанського чи Афінського.

Фізична культура Спарти наполегливо трималася за племінні традиції, та досягла свого апогею в VI столітті до н.е. У цей час у Спарті налічувало близько 9 тисяч вільних громадян, 30 тисяч напіввільних і близько 200 тисяч рабів. Центральним завданням фізичного виховання, при такій пропорції населення, було формування підростаючого покоління, здатного перемогти в будь-яких умовах, відважного, наполегливого і такого, що сліпо підкоряється дорослим.

Спартанець-батько повинен був показати новонароджену дитину раді старійшин. Ростити його далі вирішувалося тільки у випадку, якщо рада знаходила його життєздатною. За легендою, хоча останнім часом вчені відкидають цей міф, слабких дітей скидали в ущелини з гори Тайгет. З народження дітей привчали до сурового способу життя: не сповивали, купали в холодній воді, виставляли на холод, одягали в простий одяг, привчали не боятися темноти, не бути перебірливими у харчуванні.

Дітей, що досягли 7-річного віку, віднімали у батьків і передавали в розпорядження державних вихователів, які продовжували їх загартовувати, привчали переносити холод, голод, спрагу, виносити біль, здійснювали

загальнофізичну підготовку: метання списа і диска, біг, боротьба, стрибки, військові ігри, полювання на диких тварин; та давали основу освіти, яка обмежувалось читанням, письмом, короткою історією держави та естетичним вихованням – заучуванням віршів, грою на музичному інструменті, танцям. Так до 14 років кожна дитина звикала до фізичних і душевних випробувань і отримувала уявлення про основи гімнастики та орхестрики.

Щоб переконатися в тому, що діти зростають спритними, влаштовувалися змагання перед відкритими могилами героїв минулого, виховуючи тим самим відчуття відповідальності перед звершеннями предків. З посилених форм випробувань перед присвяченням в підлітки в 15-річному віці був вироблений звичай – криптії. Він означав випробувальний рік, протягом якого 30-40 юнаків, що мали бути посвяченими, проходили бойові навчання в районі бунтівних сіл. В ході таких акцій молодь разом з керівником здійснювала нічні нальоти, вбиваючи і уводячи в полон намічені жертви.

Після закінчення випробувального терміну підлітки потрапляли в групи айренів. У основу їх навчання були покладені стройові заняття з оволодіння зброєю, п'ятиборство, кулачний бій (спартанська гімнастика). Тих, які досягли 20-річного віку, знов піддавали випробуванням і переводили в групу ефебів, де систематичне військово навчання тривало до 30 років.

До досягнення 20-річного віку дівчат навчали, як і хлопців, щоб вони у відсутність чоловіків забезпечували порядок в державі, тримали у покорі рабів, а також для того, щоб від них народжувалося міцне потомство.

Дещо по іншому здійснювалося фізичне виховання в Аттиці з центром в Афінах. Місто – країна, яке жило ремеслом та торгівлею, мало інший ніж у Спарті склад населення. Із 400 тисяч населення приблизно 150 тисяч складали вільні громадяни. Тому виховна і освітня системи в Афінах в V-VI століттях до н.е. не обмежувалися тільки військово-фізичною підготовкою молоді, як в Спарті, а давала різностороннє виховання. Афіняни

вважали, що гармонійний розвиток людини повинен складатися з розумового, етичного, естетичного і фізичного виховання.

Діти до 7 років виховувалися в сім'ї під спостереженням раба або рабині. Після 7 років дівчатка продовжували виховуватися удома під наглядом матері або інших жінок, де їх виховання було досить замкнутим, а хлопці до 16 років відвідували державну або приватну школу («схоле» - спокій, дозвілля). Окремо існували мусичні («муза») та гімнастичні («гімнос» - голий) школи. Перші давали всебічний інтелектуальний розвиток, а другі – таку ж культуру тіла.

Мусична школа мала два відділи: граматистів – де вчили писати, читати, лічити та кіфаристів – де вчили співати, грати на музичних інструментах, декламувати уривки з «Одіссеї», «Еллади» та інших художніх творів. Заняття тут проводили вчителі – дидаסקали («дидаско» - я вчу). З 12 років юнаки починали відвідувати і гімнастичну школу – палестру («пале» - боротьба), де навчалися бігу, боротьбі, стрибкам, метанню списа та диску (давній вид п'ятиборства – пентатлон), плаванню, гімнастиці. На чолі цієї школи стояв вчитель – педотриб (спеціаліст з усіх видів гімнастики).

По досягненню 16 років юнаки з найбільш заможних сімей виховувалися у гімнасіях. На той час в Афінах було три гімнасії: Академія, Лікей і Киносарг, де крім занять фізичною культурою вивчалися політика, філософія, ораторське мистецтво і література. З 18 років молодих людей визначали в державну військову організацію ефебію, де вони готувалися до військової служби (вивчали зброю, морську справу, фортифікацію, військові статuti, закони держави) та згодом несли військову службу.

Саме в цей час у Стародавній Греції відбувається і зародження педагогічної теорії фізичного виховання. У працях стародавніх філософів і вчених – Платона, Аристотеля та інших, було висловлено багато цінних думок про фізичне виховання як складову частину загального виховання і освіти.

Платон (427–347 до н.е.) – представник афінської аристократії, філософ-ідеаліст – обґрунтовував теорію гармонійного розвитку духовних і фізичних якостей рабовласників. Платон був прихильником спартанської системи виховання із значним розширенням в її рамках розумової освіти. Велику увагу філософ приділяв вихованню дошкільників, ігри дітей будувалися так, щоб вони з малих років звикали до способу життя дорослих. Відповідно до цього вироблені правила ігор вважалися непорушними, виходячи з того, що дитина, яка прагне до нового вже в іграх, ставши дорослим, також не буде задоволена батьківськими звичаями і законами. У своїй праці «Держава» він говорить: «Хороша гімнастика теж буде простою, і перш за все гімнастикою військовою». Платон висловлював цінні думки про послідовність державної системи виховання, а також про те, що розумове і фізичне виховання дасть позитивний ефект тоді, коли молодь вестиме аскетичний спосіб життя з дотриманням правил гігієнічного характеру.

Аристотель (384–322 до н.е.) – найбільший учений філософ, учень Платона і вихователь Олександра Македонського (356–323 до н.е.). Він вважав, що тіло і душа людини існують нерозривно. Трьом пологам душі (рослинною, вольовою і розумною) відповідають три сторони виховання: фізичне, етичне і розумове, а фізичне виховання передує розумовому. Аристотель, на відміну від Платона, засуджував спартанську систему виховання за її суворість і важкі вправи. Він був проти того, щоб гімнастичній освіті додавали «атлетичний» напрям, що, на його думку, заважало природному розвитку дітей. Аристотель справедливо вважав, що «дуже посилене і недостатнє заняття гімнастикою губить тілесну силу, точно так, як і недостатня або зайва їжа і пиття гублять здоров'я, тоді як користування ними в міру народжує, зберігає і збільшує здоров'я».

Так завдяки діяльності філософів грецька культура поширилась на величезні території, а нові умови життя справили вплив і на фізичне виховання та навчання. У Стародавній Греції розрізняли два методи застосування фізичних вправ: гімнастику, або загальне фізичне виховання, і

агоністику – спеціальну підготовку і участь у змаганнях. Гімнастика, в свою чергу, складалася з:

- палестрики – пентатлон, панкратіон, плавання, кулачний бій, верхова їзда, фехтування, стрільба з лука та інші;

- орхестрики - ритуальні вправи і танці для розвитку пластики і грації, формування постави, красивих форм та рухів тіла, що виконуються зазвичай під музику;

- ігор - використовувалися головним чином при заняттях з дітьми. Були ігри з м'ячем (сферистика), колесом, ключкою, палицею, в кістки, перетягування, ігри з подоланням опору партнера, утримуванням рівноваги, гойдалки та інші.

З юних років елліни пізнавали смак перемоги в змаганнях. Одним із завдань фізичного виховання було залучення навиків боротьби, змагання в силі, спритності, швидкості, витривалості. Цей підхід лежав в основі стрункої системи змагань, яку греки називали агоністикою, що була важливим елементом побуту та культури Давніх греків. Агоністика, в свою чергу, розпадалася на гімнастичні ігри і змагання, а також мусичні змагання (музика, танці, поезія).

Змагання – агони, головна мета яких – досягнення найкращого результату, визнання особистого престижу та слава місту, проводилися щорічно у всіх грецьких полісах. Вони, як форма шанування богів, були неодмінною частиною будь-якого свята і завжди проводилися у присутності глядачів. Пізніше деякі з агонів переросли місцеве значення і придбали загальногрецький – панелінський статус.

Правителі держав всіляко намагалися організувати такі загально грецькі змагання. Ігри проводилися в багатьох містах та присвячувалися різноманітним богам. Стародавні греки були язичниками і тому присвячували агони своїм улюбленим богам. З найбільш відомих:

- Істмійські ігри на честь бога моря – Посейдона. Проходили кожні два роки в Дельфах у сосновому борі на Істмійському перешийку з 572 року до н.е. Нагороджували переможців вінцем з соснових гілок;

- Панафінійські ігри у Афінах на честь богині Афіні Паллади;

- Немійські ігри, як і Олімпійські, проводилися на честь Зевса в храмі Немійї, з 573 року до н.е. кожні два роки. Переможців нагороджували вінцем з плюща або селери;

- Піфійські ігри на честь бога сонця Аполона, покровителя мистецтв та муз, та його перемоги над змієм Піфоном. Проходили у Дельфах раз на чотири роки. Нагородою переможцям спочатку були яблука, а згодом вінець з лаврових гілок.

Проте з усіх ігор найбільше значення мали Олімпійські ігри, що проводилися у поселенні Олімпія на честь головного бога – Зевса Олімпійського. Саме тут біля підніжжя гори Кронос, у долині річки Алфею зародилися Ігри.

2. 2. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.

Олімпія знаходиться у північно–західній частині півострову Пілопенес, в 20 км від Іоніческого моря, 275 км в м від Афін і 127 км від Спарти. На південь її омиває річка Алфей, на північ стоїть гора Кронос, пагорби якої служили трибунами для глядачів. На думку істориків вибір Олімпії, як місця проведення таких масштабних змагань, пов'язаний з декількома факторами:

1. Альтіс був ритуальним місцем обрання царів.

2. Святилище Гери, дружини Зевса, вважалося одним з найдавніших місць, де здійснювалися культові ритуали родючості. Наприклад, змагання з бігу на звання «дівчини року», а переможниця втілювала собою родючість.

3. Олімпія була пов'язана з культом предків, саме тут, згідно з переказів, знаходилися могили героїв Тараксипа та Пелопса сина Тантала, від чого імені і виникла назва півострова.

4. Це місце пов'язане з культом Зевса, найбільш авторитетного грецького божества.

5. Олімпія була розташована в легко досяжному і захищеному місці.

6. Зважаючи на нечисленність жителів Піси не загрожувала небезпека, що в області відправлення культових обрядів вони спробують досягти політичної гегемонії.

7. В епоху розквіту Ігор Олімпія користувалася підтримкою Спарти – одного з найбільш могутніх полісів.

Для Олімпійських ігор возводилися різноманітні будови – іподром (336-730 м) на якому відбувалися кінні скачки; олімпійський стадіон на 50 тисяч місць; гімнасії - гімнастичний двір з доріжками для бігу, майданчиком для метання, ігор з м'ячем, кімнатами для гігієнічних процедур, банями та іншим; палестри – майданчики з піском на якому атлети займалися боротьбою, кулачним боєм, стрибками у довжину. Девіз учасників змагань - не бути рабом, варваром, не скоювати злочинів, не зводити хулу на бога.

Раз на чотири роки спеціальні гонці – спондофори, об'їжджали Грецію та всі її колонії, призиваючи всіх атлетів прийняти участь в наступних Олімпійських іграх, та сповіщаючи про дату її початку. Проте це відносилось тільки до вільно народжених греків, а раби та іноземці не допускалися до участі у змаганнях.

Перед початком Ігор учасники складали присягу, запевняючи, що будуть дотримуватись правил, змагатимуться чесно та нічим не запламували себе в житті. Керував змаганнями оргкомітет із числа відомих громадян, який проводив суддівство, оголошував переможців, пильнував за виконанням правил і збереженням миру.

Учасники записувалися усуддів за рік до змагань у особливі списки. Вони давали клятву, що останні 10 місяців щодня будуть готувалися до Ігор, тренуючись. Підготовка йшла в спеціальних школах під керівництвом професійних вчителів – тренерів. Перебування в них було за рахунок учасника. За місяць до початку Ігор потрібно було прибути до Олімпії, щоб пройти випробування, які проводилися під керівництвом спеціальних суддів -

еландоніків, котрі потім допускали спортсменів на Ігри. Виключення складали лише переможці попередніх змагань.

Ніхто не мав права вступити на територію Олімпії зі зброєю. Порушника чекав суворий штраф – два міни сріблом, близько 27 кг чистого срібла. Але страшніше за руйнівний штраф було прокляття, яке боги посилали на порушника олімпійського перемир'я. Суворому покаранню піддавалися і люди, що образили подорожнього, що йде на олімпійське свято, їх чекало відлучення від Ігор на дві Олімпіади.

Не допускалися до Ігор навіть як глядачі жінки, хоча дозволялось дивитись за змаганнями чужинцям, а іноді навіть рабам. За спробу потрапити на Ігри, їх чекала страта. Тільки одній жінці було дозволено спостерігати за видовищем – жриці богині Деметрі, святилище якої знаходилося в Олімпії. За всю історію Ігор першим виключенням з правил стала легендарна Фероніка, донька відомого Діагора, кулачного бійця - олімпіоніка, та сестра олімпіоніка, котра сама тренувала свого сина. Перевдягнувшись у чоловічій одяг вона потрапила на змагання. Та коли її син здобув перемогу, вона забувши про обережність кинулась його вітати. Від страти її спасло тільки прохання глядачів.

Для жінок в Олімпії проводилися ігри на честь богині Гери, які проходили за місяць перед Олімпійськими іграми, або через місяць після них. Програма таких ігор, участь в яких брали тільки незаміжні жінки, включала лише один вид змагань – біг на 160 метрів.

Спочатку в Олімпійських Іграх приймали участь тільки мешканці Пелопенеса. Потім в них стали приймати участь і представники сусідніх полісів – Корінфа, Спарти, Аттики та інших. Вважалося, що в Іграх могли брати участь всі вільні елліни. Але до Ігор треба було готуватися кілька років, а селяни й ремісники не могли собі дозволити приділяти спорту стільки часу. Тому в Іграх в основному брали участь тільки найбагатші греки.

Датою початку Олімпійських ігор Давньої Греції прийнято вважати 776 рік до нашої ери, хоча Олімпійські ігри проводилися задовго до цього. З цих ігор відомий перший переможець – Коройб, повар з Еліди. Саме з цього року давньогрецький філософ Гіппій склав список, який пізніше перевірів Аристотель, всіх переможців Олімпіад, що відбулися за два століття до нього. Хоча з деяких джерел відомо, що ці ігри були вже 27-ми. Олімпійські ігри проводилися кожні 1417 днів. Строки проведення не порушувалися навіть коли країна була втягнута у великі зовнішні війни. Змагання розпочиналися урочистими парадом, релігійними обрядами (жертвоприношення богам), посвяченням у ранг олімпійців.

На перших 13-ти іграх греки змагались лише з бігу на 1 стадію, довжина якої складала 192,27 метри, а біг відбувався по прямій туди і назад. За легендою стадія дорівнювала 600 ступній Зевса та відмірялася самим Гераклом. Від цього слова пішла назва «стадіон». У 724 році до нашої ери - 14 ігри, до програми вводиться біг на 2 стадія, діаолос – 384,54 метри. Починаючи з 15 ігор, вводиться біг на довгі дистанції - доліхотром, довжина яких складала 8, 10, 12 та 24 стадія.

Нічого не відомо про секунди атлетів під час забігів, досить було прийти до фінішу першим, щоб одержати лавровий вінок і здобути право запалити священний вогонь. Втім згідно літературних джерел відомо про олімпійців, що бігали швидше за вітер: спартанець Ладас бігав не залишаючи на піску слідів; Полімнестор із Мілета легко наздоганяв кіз, яких випасали на горах, і навіть ловив зайців.

До програми Олімпійських ігор 708 року до нашої ери додали боротьбу та пентатлон - давній вид п'ятиборства, який складався зі стрибків, біга, метання диску, метання спису або дротику та боротьби. Для перемоги в цьому виді спорту треба було стати першим у трьох його видах. Якщо це нікому не вдавалося, то переможця визначали у останньому виді – боротьбі. З 688 року до н.е. в програму змагань включається кулачний бій. Лише через 8 років з'явилися змагання на колісницях, запряжених четвіркою коней. У

середині VII-го століття у 648 році до н.е. у програму включили кінні змагання та панкратіон – боротьбу, в якій дозволено будь-які прийоми. У 632 році до н.е. до змагань допустили молодь. З 520 року до н.е. стали практикувати гонки воїнів у повному спорядженні, а з 408 року до н.е. змагання на колісницях запряжених двома кіньми.

Пізніше до програми Олімпійських ігор увійшли й інші види змагань: стрільба з луку, на розвиток якої вплинули регулярно проводили показові виступи воїнів; фехтування, у якому використовувалися важкі види зброї – спис, спада (короткий меч); змагання факельників; гімнастика та рухливі ігри, метою яких був фізичний розвиток та підготовка людини до будь-яких видів діяльності; плавання, для якого застосовувались спеціально побудовані прямокутні ванни, що наповнювалися водою.

Найнебезпечнішими змаганнями були перегони колісниць, запряжених четвіркою коней. Треба було 12 разів об'їхати арену іподрому. Візники, стоячи на колісницях, правили кіньми. Колісниці нерідко зачіплювали за поворотний стовп або за чуже колесо, а на розбиту колісницю налітали інші. Були випадки коли з десяти колісниць розбивалося вісім. Переможцем на кінних змаганнях вважали власника коней, а не візника, який ризикував своїм життям, правлячи кіньми. Був навіть випадок коли багатий грек завоював перші чотири місця.

Ігри перших 24-х Олімпіад включали не більше 6 видів змагань і проводилися на протязі 1-го дня. Починаючи з 25-х ігор – 2 дні. Коли програма розширилася, поступово кількість видів була доведена до 20-ти (468 рік до н.е.), а їхня тривалість до 5-ти днів. 1-й день – церемонія відкриття, 2-й день – змагання молоді, 3-й день – великий день змагань дорослих, 4-й день – змагання на колісницях та озброєних воїнів, 5-й день – визначення переможців та їх нагородження. Програма Олімпійських ігор не була стабільною, і у різні періоди історії олімпійського руху в Давній Греції змінювалась не тільки кількість та види змагань, а і послідовність їх

розподілу по дням. Однак загальна схема проведення олімпійських змагань залишалась незмінною.

Найбільшу популярність Ігри досягли у V та IV віці до н.е. В них приймали участь представники багатьох країн Середземного моря – Африки, Італії, Сицилії і навіть Азії. В цей період знімаються основні заборони котрі існували раніше: до змагань допускаються іноземці, а також вихідці з бідних верст населення. З 228 року до н.е. в іграх почали брати участь римляни, котрі завоювали Елладу у 146 році до н.е. В перші роки становлення Римської імперії її мешканці виявляли великий інтерес до Ігор. В ті роки Олімпія перетворилась в гарне туристичне місто з великим числом спортивних споруд.

Найбільш визначними представниками Олімпіад Давньої Греції є:

- марафонець Фідіппід, який у 490 році до н.е. під час війни з Персами бився у перших лавах війська грецького стратега Мільтіада (550-489 до н.е.) та пробіг 42 км які відділяють містечко Марафон від Афін заради радісної звістки про перемогу греків над персами. Після вигуку радісної звістки він помер. Але ці дані не дуже ймовірні. По-перше від Марафону до Афін не 42 а 34 км, а по-друге згідно грецькому історичу Геродоту воїн Фідіппід не біг а скакав верхи і не в Афіни а в Спарту за допомогою, подолавши за два дні 230 км.

- Мілон з Кротону – учень великого Піфагора, який шість разів перемагав на Олімпійських іграх, десять – на істмійських, дев'ять – на німійських та шість – на піфійських. За легендою він замість тренажеру використовував молоде теля. З часом теля росло, збільшуючи свою вагу, ріс і тренажер Мілона. Ще хлопчиком у 532 році до н.е. він здобув першу перемогу, а через 20 років на 63-й Олімпіаді взявши на плечі забитого на честь його шостої перемоги здорового бика, він зробив з ним коло пошани по стадіону. А ввечері, на банкеті, після того як бика засмажили він самотужки його з'їв. Крім того Мілон грав велику роль і у політичному житті

своєї Батьківщини. Так під час однієї з війн він був обраний полководцем де не тільки керував військом, а й замінював собою цілий підрозділ.

- протягом 30 років перемагав у кулачних боях атлет Феаген з острова Фалос. На Олімпійських та інших іграх тих часів він здобув 1400 перемог. Але важко зараз повірити такому досягненню спортсмена.

- на 79-й Олімпіаді перемогу серед кулачних бійців святкував Діагор з острова Родосу. Чемпіонами також ставали три його сини та два онуки. Цей сімейний підряд не перевершено й досі.

- на 19 Олімпіаді у 668 році до н.е. атлет зі Спарти Ехіон стрибнув у довжину на 16 метрів. Досі невідомо чи це був один стрибок, чи сума за декілька спроб.

Серед інших античних героїв найбільшого успіху здобули Леонідас з Родоса – 12 перемог (164-152 роки до н.е.) у стадіоні, діалосі та в бігу з озброєнням; Гермоген з Ксанфа – 8 перемог (89-81 роки до н.е.) та Астілос з Кротону – 7 перемог (488-476 роки до н.е.) з тих же видів; Хіоніс з Лаконії – 6 перемог (664-656 роки до н.е.) з бігу та стрибків; та Гіппосфен із Спарти – 5 перемог (624-608 роки до н.е.) у боротьбі.

Однак виступали і змагались на Олімпійських іграх не лише спортсмени. Адже Ігри були святом гармонії всебічно розвиненої людини. Тому між змаганнями поети читали глядачам свої вірші та гімни, складені на честь Ігор, а оратори прославляли їх у своїх речах. На Олімпійських іграх перед глядачами виступали також відомі люди Давньої Еллади, такі як, історик Геродот, письменник Лукіан, оратор Демосфен, філософ Сократ, математик Піфагор та інші. Крім того, з Ігор 444 року до н.е., обов'язковою частиною олімпійських святкувань стали конкурси мистецтв, в яких приймали участь актори, виконавці пісень, музиканти.

Перемога на Олімпійських іграх розглядалася греками як знак доброго відношення богів до атлета, та міста, звідки він був родом. Особливо почесною вважалася перемога на стадіоні. Олімпіоніків, переможців Ігор, нагороджували у храмі Зевса гілкою з оливи, що була зрізана з дерева у

священному гаю Альтіс. На їх честь встановлювали скульптури, складали вірші, виконували пісні, нагороджували цінними подарунками та грошовими преміями. А також влаштовували театральні вистави. Від числа атлетів – чемпіонів також залежав і політичний престиж міста.

Водночас не дозволялося сміятися над переможеними, що вважалося правилами погано тону, та суворо засуджувались так звані «переходи». Так розгнівані жителі Кротону звалили статую свого кумира Астіла, довідавшись, що той за винагороду погодився бігати за Сіракузи.

Про переможців Олімпійських ігор не забували й під час війн. Відомо, що Дорісей зі Спарти – олімпійський переможець з панкратіону у 407 до н.е. потрапив у полон під битви з афінянами, та був відпущений без викупу. А прославлений полководець Олександр Македонський наказав звільнити Діонісідора, як тільки дізнався, що він олімпіонік.

Втім починаючи з IV-III століть до н.е. у Давній Греції Олімпійські ігри поступово віддаляються від вимог релігії, найбільша увага приділяється видовищному характеру змагань, їх використанню для підвищення авторитету міст-країн та їх правителів. Кількість спортивних свят постійно зростає, в період між Олімпіадами проводиться велика кількість змагань, які щедро фінансувалися. У Олімпійських іграх беруть участь представники багатьох країн та вихідці з мало імущих слоїв населення. Знімаються заборони. Спортивна підготовка більшою мірою орієнтована на успіх у змаганнях, а задачі виховання відходили на задній план. Все більше число міст почали наймати за гроші атлетів - професіоналів, щоб підтримувати ореол колишньої слави.

Кризисне явище у давньогрецькому олімпійському спорті набуло особливого загострення після завоювання грецьких країн римлянами у середині II століття до н.е.. Траплялось під час святкувань оголошувалися важливі рішення римської влади. З втратою незалежності відбуваються зміни політичної, економічної та соціальної сфер життя грецького суспільства, які негативно відбилися на спорті. Вперше Олімпія сильно постраждала при

захопленні її військами першого римського диктатора Луція Корнелія Сули (138-78 до н.е.), котрий дозволив своїм солдатам, для продовження війни, розграбувати її скарби. Згодом за його наказом 175-та Олімпіада 80 року до н.е. була проведена в Римі.

Історичні дані засвідчують, що реєстрація чемпіонів припинилась у 267 році. Затвердження християнської релігії, що проповідувала аскетизм, остаточно сприяло руйнації традицій Давньої Греції. У 392 році вийшов едикт імператора Феодосія I (379-395), який жорстко засуджував язичницькі традиції: жертвоприношення богам, ворожба, дотримання звичаїв попередніх століть. Незважаючи на те, що в ньому не було прямої заборони на проведення Ігор, в ньому були накладені певні обмеження (заборона жертвоприношення, хвала Зевсу та інші), які зробили неможливим проведення Олімпіад.

2. 3. Розвиток фізичної культури у Стародавньому Римі.

Фізична культура Риму, яка досягла найвищого ступеня свого розвитку в епоху Стародавнього світу, належить до найбільш суперечливих проблем історії культури. Практично римський пануючий клас не відчував життєвої потреби в тому, щоб активно займатися спортом. Незважаючи на те, що спорт викликав в них інтерес, але тих, хто брав участь в змаганнях, зневажали. Це пов'язано з рядом причин:

1. Фізична підготовка хлопців до 16–17 років до служби в армії була завданням сім'ї. І лише в IV столітті до н.е. було створено учбовий заклад під назвою «Лудус», де велася фізична підготовка. Втім це була лише спроба скопіювати грецькі учбові заклади.

2. Для народних мас Римської імперії основною розвагою були бої гладіаторів і змагання колісниць.

3. Фізичні вправи були засобом задоволення особистих потреб і формою індивідуальної розваги.

4. Грецька гімнастика і агоністика, які повинні була служити зразком з часом втратили свої цінності, римляни не взяли з них майже нічого.

З іншого боку Стародавній Рим подарував миру класичну систему військово-фізичної підготовки, яку згодом перейняли в багатьох арміях. У римській армії існувала сувора високоорганізована система тренування легіонерів. Фізична підготовка римських воїнів досягалася головним чином в процесі польових та спеціально організованих занять в таборах, де воїнів навчали виконанню тих вправ, прийомів, дій, які застосовувалися в бойових умовах. У систему підготовки легіонерів включалися біг по місцевості з подоланням перешкод, різні стрибки, у тому числі і з підручними засобами, дії з холодною зброєю і без неї – рукопашна сутичка, боротьба, скелелазіння, подолання водних рубежів. Воїни здійснювали марш-кідки, тривалі походи в повному бойовому спорядженні, вчилися зводити зміцнення, користуватися облоговими машинами і катапультами, що вимагало великої фізичної сили і витривалості. Для навчання воїнів застосовувалися своєрідні тренажери – штурмові сходи, чучела для фехтування, дерев'яний кінь для навчання прийомам верхової їзди. Фізична і духовна підготовка воїнів були роздільними.

Кожному періоду історії існування Стародавнього Риму були властиві свої особливості розвитку фізичної культури.

Царський період – VIII-VI століття до н.е.. Ця назва обумовлена назвою правлячої верхівки в Стародавньому Римі, в якому у цей період державою правили королі етрусків. Приблизно в VIII столітті до н.е. Рим і селища, що оточують його, уклали союз міст, який мав загальні храми, імовірно тут влаштовувалися загальні змагання, що супроводжувалися ритуальними церемоніями.

Спортивні ігри були пов'язані з родовими культами, поклонінням сімейним божествам і шануванням предків, з ритуалами, покликаними забезпечити родючість та успіх в бою. У змагання входили біг, перегони колісниць, фехтування і боротьба. Образ головного бога-покровителя, ритуал

ісамі ігри із зміною співвідношення сил набували поступово все більш «римського» (войовничого) характеру.

По мірі відмирання свят міста, що започаткували союз, почали влаштовувати демонстрації військової сили. Постійне місце проведення кінних скачок і змагань колісниць в долині між Палантином і Авентіном згодом отримало назву «Великий Цирк - Максимус». Саме в цьому місці проводилися найбільш потужні перегони, в яких одночасно могло брати участь дванадцять колісниць. Проводилися тут і троянські ігри та бойові танці.

Період республіки – VI –I століття до н.е.. В кінці VI століття до н.е. влада етрусків ослабіла, у 509 році до н.е. Рим прогнав останнього, сьомого, короля Луція Тарквінія Гордого (535-509 до н.е.) і став республікою.

За часів завойовних походів, яким відзначався цей період, мінявся і характер римської фізичної підготовки. Гімнастичні традиції були начисто забуті і стали елементами військової підготовки.

З'явившись в царський період особливої популярності в період республіки набув «цирк». Циркові змагання колісниць, що символізували круговий рух планет, знайшли новий зміст: стали засобами розваги знаті і народних мас, що розорилися, хлинули в місто, «античного пролетаріату». А тому мета цих видовищ тепер полягала вже не в тому, щоб надати магічну дію на природу або в змаганнях публічно продемонструвати силу і спритність, а в тому, щоб завоювати розташування народу.

Циркові уявлення стали жорстокішими, оскільки естетичні і етичні запити населення Риму, який сидів без діла, притупилися, воно жадало крові і гострих відчуттів. Власників колісниць, що були обережними, освистували, а кумирами ставали ті професіонали, які не щадили себе для того, щоб завоювати симпатії капризної публіки.

Але проте, громадяни Риму не повністю віддали забуттю всі форми фізичної культури. Вони займалися бігом, стрибками, вправлялися з

гантелями, плавали. У сфери стеріумах, побудованих поряд з палацами патриціїв, проводилися ігри з м'ячем.

У цей же період, починаючи з III століття до н.е. почали влаштовуватися поєдинки гладіаторів. Спочатку вони були виключно складовою частиною культу жертвопринесення покійним. Та з часом перетворилися на один із засобів боротьби за владу.

Оскільки в цей період бої гладіаторів були найжорстокішими а методи підготовки їх були найбільш нещадними, це на раз приводило до повстань гладіаторів, саме відоме з яких – повстання 74 року до н.е. під орудою Спартака (109-71 до н.е.).

Імператорський період – 27 рік до н.е. – 476 рік. Внаслідок майже безперервних громадянських війн, влада у республіканському Римі втратила свою силу. Через що вже у 49 році до н.е. Гай Юлій Цезар (100-44 до н.е.) був призначений довічним диктатором. Втім після його вбивства громадянська війна продовжилась. І тільки у 31 році до н.е. після перемоги Октавіана Августа (63 до н.е.-14) у битві при Акції та проголошення його у 27 році до н.е. імператором війни були завершені. Тож фізична культура у цей період із засобів військових баталій перетворилася на предмет «турботи» імператорської влади.

Для задоволення потреб народу імператори почали будувати розкішні споруди – терми, які включали лазні, басейни, чисельні фонтани, майданчики для ігор з м'ячем, криті коридори для бігу та стрибків, зали для філософських бесід. У термах римляни також займалися фехтуванням, вправами з гирями, руховими іграми, гімнастикою, грати у настільні ігри, брати участь у змаганнях.

Зростаючі потреби народу у видовищі були задоволені будівництвом у 72-80 роках найбільшого амфітеатру в Римі – «Колізею», який став символом імператорської влади та вмщував близько 50 000 глядачів. Відкриття цієї арени ознаменувалося влаштування ігор, що тривали сто днів і коштували життя багатьом сотням гладіаторів та п'яти тисячам звірів.

Втім величезні амфітеатри та циркуи будували не тільки в Римі, але і в Помпеї, Капуї, Вероні, Сиракузах та інших містах. В цей час тривалість розважальних вистав досягала 175 днів на рік.

Для того, щоб зробити народні видовища різноманітними, арени найбільших амфітеатрів переобладнали в басейни, які можна було заповнювати водою, де влаштовувалися потім всілякі поєдинки на воді за участю судів. Зазвичай відтворювалися ті або інші морські битви, які найбільш запам'яталися, в ході яких глядачі могли помилуватися тим, як в цьому бою раби душили один одного і зіштовхували у воду.

В кінці імператорського періоду були створені перші фізкультурні об'єднання, фракції, партії. З'явилися хвилювання вболівальників на стадіонах. З їх появою арени цирків остаточно перетворилися на політичні баталії. У 529 році на стадіоні Неаполя пройшла ціла серія повстань, які були направлені проти засилля християнської церкви та нових форм пригноблення.

У Візантійській імперії щоб хоч якось запобігти хвилюванням імператор Юстиніан I (527-565) закрив всі споруди фізичної культури, крім візантійського іподрому та афінської гімнасії, найбільш авторитетних у той час. Однак, згодом і він не уникнув найбільшого повстання вболівальників «Ніка», при придушенні якого загинуло близько тридцяти тисяч чоловік.

Тож в імператорський період римська знать, яка втрачала потребу у військово-фізичній підготовці, у зв'язку з наявністю найманої армії, все більше вдавалася до забав і розваг, які використовувалися для досягнення своїх цілей, тобто в боротьбі за владу.

Втім все ж таки однією з найбільш відомих форм видовищ Стародавнього Риму були гладіаторські бої. Гладіатор – воїн-невільник, що виступав на видовищних заходах, б'ючись на арені з іншими гладіаторами, або тваринами (частіше всього левами). Найбільш жорстокими бої гладіаторів були за часів республіки.

Більшість вибрали цей шлях, підкоряючись силі. Це були викрадені жителі, військовополонені, засуджені злочинці і так далі. Поповнення гладіаторів забезпечувалося завдяки трьом видам покарань:

1. Засудження мечем гладіатора. Такого засудженого виставляли проти досвідченого гладіатора. Природно, що переможцем в цих поєдинках завжди виходив гладіатор, майстерний фехтувальник, досвідчений, такий, що володіє прийомами нападу і захисту боєць.

2. Засудженого кидали до диких звірів. В цьому випадку засудженим давали примітивну зброю, щоб поєдинок міг протягнутися як можливо довше.

3. Згідно вироку, засуджений зараховувався в школу гладіаторів. Ця форма покарання не означала обов'язкову смерть. Після певної кількості боїв гладіатор звільнявся від обов'язку брати участь в поєдинках. На знак цього йому вручався дерев'яний меч, і якщо він був рабом, він отримував свободу.

Поєдинки надавали величезний психологічний вплив на римлян тим, що в їх уявленні за допомогою чужої пролитої крові вони можуть покінчити із згубною владою покійних. Поєдинок повинен був означати, що народ також притягується до виправдання публічного правосуддя над засудженими і шахраями. Захоплюючі поєдинки повністю задовольняли масові потреби тієї епохи в розвагах і видовищах, а також привчали хлопців-римлян байдуже відноситися до смерті, не бути чутливим до людських страждань.

Судячи по описах, в імператорський період добре навчені вершники на колісницях і гладіатори користувалися величезною популярністю. Глядачі одаровували улюбленців дорогими подарунками. Сам імператор не раз дарував дорогого кубка, наповненого золотими монетами. А імператор Нерон подарував одному з переможців палац і землю.

У грубих і неотесаних гладіаторах жінки бачили втілення мужності. Художники прославляли їх, зображали на мозаїках, керамічних плитах і вазах. Славі гладіаторів заздрили навіть амазонки і в гонитві за

популярністю, до чималого задоволення глядачів, брали участь у поєдинках в змішаних парах.

Інша доля була у переможених. Служителі амфітеатру підбігали до повержених, постукували їх молотками по лобу, і не знайшовши в них ані найменших ознак життя, гачками виволікали з арени, потім поспішно перевертали скривавлений пісок, посипали арену свіжим, і підвітальні крики натовпу на арену виходила нова пара.

Професійні гладіатори навчалися в спеціальних школах. Аж до кінця існування Римської республіки відкриття і зміст таких шкіл було приватною справою любителів. Перша з відомих нам шкіл була відкрита в Капуї, і це місто довгий час залишалося центром підготовки гладіаторів для всієї країни. Згодом подібні школи виникли в Римі, Помпеях та інших містах. Пізніше, коли імператори рішуче прибрали до рук гладіаторські ігри, їх власністю стали і провідні тренувальні центри Імперії.

Але разом з державними продовжували існувати і приватні школи. Залишки гладіаторських шкіл знайдені при розкопках в Римі і Помпеях. Розкопки Помпейської школи дозволяють бачити близько сотні маленьких кімнаток без вікон, що виходили у внутрішній двір, де цілийдень йшли заняття. Жили гладіатори по двоє в голих комірках розміром 3–4 метри.

Руїни найбільшою з відомих нам гладіаторських шкіл були виявлені італійськими археологами при розкопках Риму. В давнину вона так і називалася – «Велика школа», при ній була власна арена з ложею для імператора і безліччю місць для його гостей і друзів.

Вважалося дуже почесним отримати запрошення на тренування імператорських гладіаторів. Сама казарма, де жили учні, була розділена на добре ізольовані приміщення – окремі сховища для різних видів озброєння. Велика школа готувала до 2000 гладіаторів на рік.

Гладіаторські школи були закладами, що давали роботу і хліб величезному числу людей. Окрім вчителів, в них працювали кухарі, масажисти, лікарі, зброярі, керівники, тюремники, охоронці. Заняття в школах

проходили таким чином: початківці під наглядом тренерів билися на палицях і дерев'яних мечях, потім переходили на тупу зброю і лише після цього до тренувань по правилах справжньої арени.

Новачок, ще недосвідчений в обігу із зброєю, тренувався в завданні ударів по дерев'яному стовпу або солом'яному чучелу. Лише після того, як він набував необхідних навиків, проти нього виставляли досвідченого бійця. Його навчали тому, як користуватися щитом для відбивання атаки, як париувати випад супротивника і вправно ухилитися від його несподіваного уколу. Під час цих тренувальних боїв обидва, вчитель і учень, билися на палицях або на дерев'яних мечях. Потім починалися справжні бої. Все, чому гладіатор-новачок навчився як би в грі, тепер йому доводилося проробляти із справжньою зброєю. При цьому тренери свідомо давали вихованцям граничне навантаження, примушуючи битися зброєю куди важчим, ніж те, з яким їм належало виступати на арені. Саме такі важкі мечі були виявлені при розкопках Помпейської школи гладіаторів.

На заняттях від учнів було потрібне строге дотримання дисципліни. Справжній гладіатор не смів навіть поморщитися, коли супротивник розмахував зброєю прямо перед його обличчям. За щонайменшу провину учня нещадно карали: сікли, садили на ланцюг, а в особливих випадках навіть припікали розжареним залізом.

2. 4. Криза рабовласницького суспільства та його занепад.

Починаючи з III-IV століть система Римської імперії почала приходити до занепаду. Причиною такої кризи стало загострення суперечностей рабовласницького суспільства. Раби не могли забезпечувати подальшого зростання продуктивності праці, а використання у виробництві вільно найманих працівників стало неможливим через повну втрату їхньої працездатності. Вислів «хліба та видовищ» перетворився на девіз нації.

Через це величезні території, які входили до складу імперії, дедалі важче піддавалися управлінню та захисту. Крім того після «золотої доби» правління Октавіана Августа, наступні імператори, користуючись тим

авторитетом якого він надав владі, довели свою сваволлю до потворних розмірів. Безчинства цих цезарів: Тиберія (14-37), Калігули (37-41), Нерона (54-68) та інших призвели до зубожіння власного населення.

Послабленням військової могутності держави почали користуватися племена варварів, які активно нападали на римські землі з метою захоплення території та здобичі. Неможливість боронити такі великі території спричинило до того, що у 395 році влада змушена була піти на розподіл держави на Західну (Римську) та східну (Візантію) частини.

Втім це не вберегло імперію від навали варварів. У 401 році племена готів на чолі з королем Аларіхом (370-410) вперше захопили Рим. В середині V століття над Римом нависла нова загроза – могутні племена гунів на чолі зі славнозвісним Аттілою (396-453), що прийшли зі сходу. Втім завдяки союзу з місцевими варварами – франками, аланами, бургундами, готами, римському війську вдалося у 451 році біля міста Труа отримати перемогу.

Імператор Юлій Майоріан (457-461) зробив останню спробу зміцнити імперію: впорядкувати збирання податки, відновити покинуті міста. Втім після його вбивства була втрачена остання надія на відновлення імперії. У 476 році германський вождь Одоакр (433-493) усунув від влади останнього імператора Ромула Августа (475-476), після чого зникло само поняття Західна Римська імперія.

Своєрідний розвиток фізичної культури в Стародавньому Римі є цінним досвідом в історії фізичної культури. Вона зароджувалася як ритуальне обрамлення військових вправ. У епоху республіки перетворилася на арену політичної боротьби. Стала чинником, за допомогою якого можна було роз'єднати народні маси, зіштовхнути їх між собою, тобто служила свого роду буфером між рабами і пануючими класами. На початку епохи імперії як один з різновидів народних видовищ допомагала створювати божественний культ імператорів. В кінці епохи імперії існувала як засіб наживи, а потім знову стала ареною політичної боротьби.

3. Фізична культура епохи Середньовіччя.

1. Особливості розвитку фізичної культури в цей період.

Середньовіччям прийнято вважати період європейської історії від V століття з падіння Римської імперії та великого переселення народів, до епохи Відродження, Реформації та Великих географічних відкриттів, що розпочалися в кінці XV на початку XVI століття. Саме в цей період відбулося майже повне руйнування античних традицій Давніх країн, яке призвело до того, що було втрачено чимало досягнень культури, але водночас у сферу культурного розвитку було залучено нові народи, зародилися нові національні культури.

Вже наприкінці V століття на руїнах Римської імперії з'являються перші феодальні держави, найбільш потужною з яких була імперія франків, яка виникла у Північній Галії після захоплення її у 486 році франками на чолі з королем Хлодвігом I (481-511). Своєї найбільшої могутності, охопивши майже всю Західну та частину Центральної Європи, вона досягла в період правління Карла I Великого (768-814), ставши згодом прообразом двох держав – Франції та Німеччини.

Втім такі державні утворення були досить неміцні. Основу їх економіки складало сільське господарство. Спочатку всі землі належали королю, що розподіляв їх між своїми васалами – феодалами (феод – назва наділу), які служили в його війську. Феодали, в свою чергу, наділяли землею селян, котрі виконували повинності (панщину, оброк). Тож встановлюються складні взаємовідносини між кріпосними селянами і панами, а також всередині класу феодалів, де панує принцип: «васал (слуга) мого васала – не мій васал».

Внаслідок такої системи кожний феодал прагнув розширити свої володіння, тому війни велися практично безперервно, в результаті чого королівська влада втрачала свою силу, що вело до роздробленості держав. Селяни, яких пригноблювали, в свою чергу не припиняли боротьби в різних формах – від втечі в міста до великих селянських воєн та повстань, найбільш

відоме з яких повстання Жакерія, що пройшло у Франції в 1358 році. Так поступово виникають самостійні міські комуни, які стають опорою королівської влади. З'являється новий клас – міська буржуазія.

Тож відповідно до цього виділяють і основні періоди середньовіччя:

- раннього середньовіччя – період становлення V-X століття;
- період роздробленості – XI-XIII століття;
- централізація держав під королівською владою – XIII-XVI століття.

Могутнім об'єднувальним чинником в таких умовах стала християнська релігія і церква. Вже в останні століття існування Римської імперії християнство з релігії пригноблених, коли його прибічників переслідували та вбивали, перетворюється в державну релігію. Згодом з остаточною руйнацією Риму та в умовах швидкого утворення і такого ж швидкого розпаду середньовічних королівств і феодалної роздробленості, церква виявилась найбільш організованою силою, своєрідним островом «порядку у безладді». Вона підпорядковувала собі політику, мораль, науку, освіту та мистецтво. Тож весь світогляд людини середньовіччя був теологічним («теос» - бог).

Великому впливу церкви, особливо в період раннього середньовіччя, сприяв і загальний культурний занепад та виродження античних традицій, яке настало після V століття. Руйнація політичних та культурних зв'язків, призвела до того, що більшість населення стала аграрною а письменність перетворилася на рідкість. В таких умовах саме церква виступає охоронцем античної культурної спадщини, священики стають найбільш освіченими людьми. Адже і серед правителів тоді грамотні люди були відносною рідкістю. Так навіть Карл Великий – творець величезної імперії, герой переказів і легенд – поважав освіту, розмовляв латиною, грецькою, знався на літературі, але не вмів писати.

Тож ставши головною ідеологічною силою, так школи протягом раннього середньовіччя відкривалися тільки при церквах та монастирях, для збереження та укріплення феодалного устрою церква, всупереч античним

традиціям, почала виховувати людину «аскета», тобто людину, ціллю якої було майже повне знехтування тренування тіла де фізичний розвиток визнавався гріхом а особлива увага приділялася лише загартуванню душі. Така людина повинна була байдуже ставитися до мирських благ і проявляти повну покірність земним властям.

На пізніших етапах церква сприяла зміцненню феодального ладу та почала повертатися до практики фізичного виховання та спорту. Втім всіляко заохочуючи систему фізичного виховання дворянства та підготовку лицарів-феодалів, вона продовжувала забороняти займатися фізичною культурою селянам та ремісникам.

Яскравим прикладом такої заборони є легенди про народного героя Англії – Робін Гуда, коли простий люд, переховуючись у лісах, займався різноманітними фізичними вправами: стрільбою з лука, фехтуванням, боротьбою на палицях тощо, через що не в останню чергу, підвергався утискам з боку як священиків, так і феодалів.

Та не дивлячись на королівські і церковні заборони, народ продовжував розвивати свою систему гімнастичних вправ. Багато фізичних вправ звільнилися від елементів ритуального характеру і лягли в основу сучасного європейського спорту, відкрився простір для розвитку особи і зародження в спорті нової течії, що базується на досягненні високих результатів.

Втім все ж таки саме через домінування в суспільстві католицької релігії фізична культура та спорт довгий час були важко доступними для широких верст населення, а розвиток фізичної культури в середні віки в Європі необхідно розглядати відповідно до особливостей феодального ладу:

- основою нових державних утворень було натуральне господарство;
- феодальне суспільство ділилося на два основні класи – феодалів та селян і ремісників-городян;
- пануючими класами при феодалізмі були світські феодалі (лицарі) і духовенство;

- велику роль в суспільстві грала католицька церква, яка займала провідне положення в області виховання і освіти.

3. 2. Фізичне виховання світських феодалів.

Найбільше всього образ середньовіччя асоціюється з колоритною фігурою лицаря в латах. Лицарі – професійні воїни, які вийшли з феодального середовища, та являли собою корпорацію, членів якої об'єднували спосіб життя, етичні цінності, особові ідеали. Згідно з поширеними в лицарському середовищі уявленнями, справжній лицар повинен був походити з хорошого роду, та підтверджувати свій благородний стан - мати генеалогічне дерево, а також фамільний герб і родовий девіз.

Проте сам стан феодалів був досить неоднорідним. Нечисленну еліту феодального класу утворювали найбільші землевласники – носії гучних титулів. Ці найбільш родовиті та благородні лицарі були на чолі своїх дружин, інколи навіть справжніх армій. Лицарі рангом нижче служили в цих дружинах зі своїми загонами, та з'являлись на перший поклик сюзерена. На самих нижніх рівнях лицарської ієрархії стояли безземельні лицарі, все надбання яких перебувало у військовій виручці і зброї. Багато з них мандрували, примикаючи до загонів тих або інших ватажків, стаючи найманцями, а нерідко і просто займалися грабунком.

Вже на початку IX століття зі всіх видів воїнів ранньофеодальних держав стала очевидною перевага лицарів в латах, які на той час складали ядро королівських армій. Маєтки та землю, які вони отримували у тимчасове або спадкове володіння, а також лицарський титул робили їх васально залежними від короля та великих феодалів та примушували йти на службу до сюзерена.

Таке існування феодалів, змушених нести військову повинність, а також пов'язане з постійними міжусобицями та війнами, визначалося високими фізичними вимогами. Адже боєздатність середньовічного війська визначалася перш за все фізичною силою та стійкістю лицаря в латах. Так

лицарі одягалися в залізну зброю, а на озброєнні у них були важкі мечі, щити, списи, лук. Тож вага такої амуніції іноді досягала 80 кілограмів.

Через таку екіпіровку специфічною була і військово-фізична підготовка лицаря-феодала. У різних країнах існували схожі системи виховання лицарів. Так юнакам з аристократичних сімей слід було навчитися п'яти навикам: їздити верхи; майстерно фехтувати, боротися з супротивником; володіти списом та стріляти з лука; плавати; полювати. Пізніше до фізичних навичок додалося оволодіння навичками розважальних ігор для служби при дворі - гри в шахи та іграм з м'ячем, а також навчання придворним манерам – складати і читати вірші на честь дами серця та знати основні танцювальні рухи.

Ці вміння лягли в основу фізичного виховання лицарів. Найбільш складним вважалося навчання верховій їзді лицаря закутого в лати, адже головною навичкою при такому навчанні було вміння зберігати рівновагу. Основи такого вміння відпрацьовувались на дерев'яному коні. Навчання плаванню зводилося до вміння переправлятися через водні перешкоди на коні, використовуючи бурдюки і в'язки хмизу, щоб не потонути. При оволодінні навичками полювання, головна увага зверталася на поєдинок з крупними звірами: ведмедами, зубрами, кабанам, оленями, під час якого лицарі використовували зброю. Соколине полювання і полювання з луком на дрібну дичину влаштовувалося лише у якості дозвілля та для розваг дам. У навичках фехтування та боротьби з супротивником довгий час особлива увага приділялася технічній майстерності вершників, озброєних списом, мечем і щитом. При оволодінні такими специфічними навичками як стрільба з лука, спочатку вчилися користувалися менш складним у використанні арбалетом.

Починаючи з XIV століття коли почалося навчання лицарів пішим військовим діям, велику популярність придбали вміння самозахисту без зброї. Розповсюдженню техніки самозахисту без зброї сприяла також підготовка до випробування піших воїнів шляхом так званого «Божого суду»

(випробування вогнем, водою, тощо), в основі якого лежало релігійне уявлення про те, що істина може бути встановлена тільки за допомогою втручання Бога. Різновидністю «Божого суду» - був судовий поєдинок, коли вважалося, що «вищі сили» забезпечать перемогу правому. Якщо звинувачували жінку, то за неї міг вступитися будь-який лицар.

Втім до XIV століття настільки вже були вдосконалені лати, що через них можливо було завдати лише незначних ушкоджень. Тож лицарі які виходили на поєдинок намагалися більше вмотати супротивника, а потім за допомогою якогось прийому самозахисту повалити його на землю, та приставивши зброю до щілини у латах визнати себе переможеним.

Разом з лицарськими навичками, лицарі зобов'язані були засвоїти сім лицарських чеснот: бути вірними церкві; зберігати вірність королю або сюзерену; володіти особистою хоробрістю; дотримуватись правил лицарського поєдинку; свято шанувати дане слово; проявляти великодушність до слабких та переможених; шляхетно ставитися до жінок. Втім останнє зовсім не відносилось до селянських жінок і жінок з міських станів. Проте володіючи таким великим набором великосвітських якостей більшість лицарів рідко уміли читати та писати, адже майже весь свій час вони проводили у походах, грабуючи чужі землі та придушуючи повстання власного народу.

Лицарський титул на передавався по спадку, а привласнювався. Тому виховання особи, призначеного в лицарське звання, починалося вже з дитинства, коли ігри та інші заняття дитини мали розвивати у нього войовничий дух. Так, наприклад, оснащена колом, що імітував спис, дитина воювала з частоколом родового маєтку, а зимою, споруджуючи зі снігу зміцнення й вежі, хлопець разом з однолітками брав їх в облогу, або боронив.

Та справжнє виховання починалося з семи років, коли рядові феодали віддавали синів у своєрідні школи при замках більш заможних феодалів-сюзеренів або королів. Там хлопчики отримували звання пажів. Вони допомагали по господарству, освоювали лицарський етикет та

займалися фізичними вправами для розвитку сили і спритності: метанням каменів і копій, стрибками, бігом, верховою їздою, боротьбою, стрільбою з лука, танцями.

У чотирнадцять років пажі присвячувались у зброєносці і отримували право носити меч та шпори, після чого юнаки займалися виключно військово-фізичною підготовкою. Під керівництвом спеціальних викладачів в цей період йшло навчання бігу в важких латах, фехтуванню, штурму міських стін, подолання ровів та заборів, дресирування собак, гри у шахи.

Така підготовка тривала до досягнення двадцяти одного року, після чого відбувалося посвячення в лицарі. Акту присвячення передували стриманість, сповідь, принесення жертви. Напередодні майбутній лицар мав скупатись у ванні, потім він надягав білу сорочку, яка символізувала чистоту, червоний плащ – готовність пролити кров, коричневі панчохи, що символізували землю та золоті шпори – швидкість прищипеного коня.

Двоє поручителів підтверджували його доброчесність, походження і наявність власності. Підтвердивши свій сан, майбутній лицар давав клятву, що все життя присвятить служінню лицарським чеснотам, після чого один з найбільш впливових феодалів (король, магістр, сюзерен), або батько, підперезував його мечем, що і означало зробити лицарем.

Церемонія складалася з торкання плоскою стороною меча плечей кандидата, який стояв на колінах. Потім, той хто приймав посвяту, завдавав юнакові удар долонею по потилиці з коротким наказом: «Будь хоробрим». Це був єдиний в житті лицаря удар, який він мав залишити без відповіді. Інколи, той хто здійснював посвяту, урочисто обіймав нового члена лицарства, покладаючи йому свої руки на шию. Такі обійми увійшли в історію під назвою – аколада.

Ритуал посвяти завершувався демонстрацією спритності нового лицаря: який полягав в тому, що потрібно було на коні, який скаче щодуху, проколоти списом солом'яне опудало. Після церемонії посвячення кандидат

у лицарі отримував шолом, меч, щит, лицарський пояс і золоті шпори, та ставав членом лицарського ордену.

Виховання дочок феодалів проходило значно скромніше. З юних років вони виховувались у сім'ї під наглядом матері і спеціальних виховательок. Нерідко їх навчали читанню і письму капелани і монахи. В підлітковому віці їх посиляли до будинку багатого феодалу або короля, де вони окрім ігор і танців засвоювали основи верхової їзди, соколине полювання та стрільбу з лука. Була поширена і практика віддавати дівчат із знатних сімей на виховання в жіночі монастирі, де вони вивчали латинську мову, знайомилися з Біблією, привчалися до шляхетних манер.

Тож таке військово-фізичне виховання лицарів-феодалів робило їх війською однією з найбільш потужних і впливових сил у середньовічній Європі.

В цілях перевірки військово-фізичної підготовленості лицарів проводилися лицарські турніри. «Батьком» таких турнірів вважається французький лицар Жоффруа де Прейлі, який у першій половині XI століття склав для них правила. Втім, незважаючи на це, сам Прейлі згодом загинув на одному з таких змагань. Вважалося, що головне призначення цих випробувань – демонстрація бойових якостей лицарів, що складали головну військову силу Середньовіччя. Вважалося, що лицар не може блискуче воювати, якщо він не підготувався до цього під час турніру.

Проте, сучасні історики, пов'язують появу турнірів з ситуацією що склалася на той момент у Північній Франції серед лицарства. Внаслідок жорстокого майорату (обов'язкове наслідування родового володіння старшим сином) сформувався потужний прошарок молодших синів які не мали майже ніяких сподівань на батьківський спадок та родину. І єдиним шансом хоч якось просунутись у житті для них була війна, яку вони всіляко підтримували і навіть провокували. Через що феодали та голови знатних родів змушені були постійно утримувати в покорі буйну молодь. Тож хоч сама ідея змагань між вояками дуже давня, але турніри як постійне явище

виникли саме як заміна війні в мирний час, аби чимось зайняти молодих войовничих лицарів.

Перші турніри проводилися на кордонах феодалських ворогів, без сторонніх глядачів і зводилися до боїв між двома загонами. Однак поступово турніри розвивалися і почали набувати ознак театралізованого спортивного дійства з правилами, регламентацією та глядачами. Турніри зазвичай влаштовувалися королем або великими сеньйорами в особливо урочистих випадках: на честь шлюбів королів та принців крові, у зв'язку з народженням спадкоємців, днем народження феодала, перемозі в бою, укладенням миру тощо.

На турніри, які відбувалися публічно, при широкому скупченні феодалської знаті та народу, збиралися лицарі з усіх кінців Європи. Зазвичай турніри проводилися взимку, в лютому чи на Різдво. Рідше їх організовували в жовтні й на Великдень. Також турніри намагалися не проводити в неділю та у вихідні дні. Найчастіше вони тривали з понеділка по п'ятницю. При цьому перший день зазвичай відводився для змагань молоді та недосвідчених бійців, щойно посвячених у лицарське звання. Змагання тривали від полудня й до смеркання, після чого починався банкет.

Для турніру обирали підходяще місце поблизу великого міста, де влаштовувалося ристалище, яке зазвичай мало чотирикутну форму і було обнесене дерев'яним бар'єром. Поруч ставилися лавки, ложі та намети для глядачів. Проведення турніру регламентувалося особливим кодексом за дотриманням якого стежили герольди. Вони називали імена учасників, домовлялися про методи боротьби, визначали послідовність використання різних видів зброї і ті частини тіла, в які можна було потрапляти.

Перед початком турніру лицар давав клятву, що він готовий віддати «життя королеві, серце жінці, а честь собі». Одиночний поєдинок складався з того, що вершники мчали один на одного зі списом напереваги. Якщо списи ламалися, бралися за меч, потім за булаву. За звичай зброя була тупою, і лицарі старалися лише вибити суперника з сідла. Втім коли суперники були

принциповими, поєдинки відбувалися справжньою зброєю, і нерідко закінчувались смертю одного з лицарів.

При проведенні турніру після чисельних індивідуальних поєдинків, які могли продовжуватися декілька днів, влаштовували головне змагання, крейді – імітацію битви двох загонів, сформованих за національним, обласними чи іншими ознаками. Переможці брали супротивників в полон, забирали зброю і коней, змушували переможених платити викуп. До того ж ці змагання були досить небезпечною розвагою. Смертельні випадки були зовсім не рідкістю і не тільки в наслідок отриманих ран, а й в результаті виникаючої тисняви. По закінченні турніру називались імена переможців, роздавалися нагороди. Крім того переможець отримував право обирати королеву турніру - королеву любові та краси.

Втім з часом турніри все більше віддалялися від справжніх боїв, а з іншого боку постійно зростали вимоги до учасників турнірів, їх спорядження тощо. Якщо ранні турніри фактично були повно контактними боями простих воїнів у бойових обладунках, лише дещо пом'якшені правилами, то пізні турніри стали фактично елітним видом спорту який вимагав великих витрат і спеціального спорядження. Так починаючи з XIII століття лицар не мав права брати участь у турнірі, якщо не міг довести, що чотири покоління його предків були вільними людьми. Згодом на турнірі почали перевіряти герби, запровадили спеціальні турнірні книги і турнірні списки, вимагали від учасників користуватися однаковою зброєю.

Тож поступово лицарські турніри втрачали свою первинну значимість та припинились у XVI столітті, коли лицарська кіннота остаточно втратила своє значення. А формальним приводом для заборони став нещасний випадок, що стався у 1559 році на турнірі в честь мирних договорів Франції з Іспанією та Савойя, коли під час поєдинку графа Габріеля де Монтгомері і короля Франції Генріха II останній був смертельно поранений в око уламком списа.

Втім фізична культура феодалів не обмежувалася одними лицарськими турнірами, повертаючись з близького Сходу лицарі поширювали по всій Європі кінне поло яке вони запозичили у мусульман. Разом з полюванням також часто організовували змагання зі стрибків, бігу, боротьбі та метанню.

З середини XIV століття, коли зросла роль стрільби з лука і ведення військових дій пішими воїнами, лицарів почали учити тактичним і технічним елементам цих поєдинків. Того ж часу були додані вміння лазити по стінах і штурмувати міста. У XV столітті отримали популярність також змагання зі стрибків через стіл та на стіну, які розвивали у лицарів відчуття рівноваги та спритності та особливо стали необхідними для служби у піших військах.

Вищим виявом лицарської войовничості, агресивного прагнення феодалів до захоплення нових земель, підтриманого католицькою церквою, стали хрестові походи на Схід під прапором захисту християн і християнських святинь від мусульман. Крім феодалів в них брали участь міщани, селяни, купці і навіть діти. Протягом майже двох століть, починаючи з 1096 року і до 1270 року, європейські християни здійснювали походи до Святої Землі. Саме в ході таких походів виникають особливі військово-релігійні організації – лицарські ордени, якими керували Великі магістри, що підкорялися особисто Папі Римському.

Так у 1113 році був заснований Орден кавалерів святого Йоана, або орден іоанітів чи госпітальєрів (їх першою резиденцією був будинок-госпіталь святого Іоанна). Іоаніти відігравали значну роль у розвитку європейської військової справи й боротьбі з ісламською работоргівлею, а також відомі як організатори перших європейських шпиталів. Пізніше цей орден трансформувався у славнозвісний «Мальтійський Орден», магістром якого з 1798 по 1801 роки був навіть російський імператор Павло I.

У 1119 році було засновано чи не найбільш відомий з орденів – Бідні Брати-Воїни Христа та Соломонового Храму, або орден тамплієрів чи храмовників, скарби якого шукають і по сьогодні. Орден був заснований для

забезпечення безпеки великої кількості палігримів з Європи, що йшли до Єрусалиму після його завоювання. Незважаючи на те, що на початку свого існування орден пропагував смирення та бідність, так його символом були два вершники на одному коні, чисельні багатства та впливовість тамплієрів, призвели до того, що у 1312 році орден був розпушений. Після чого багато впливових членів ордену були посаджені до в'язниці, а останній магістр – Жак де Моле був спалений на кострі.

У Східній Європі велику роль грав орден Тевтонської братії церкви Святої Марії Єрусалимської, або тевтонський орден, який був заснований у 1190 році та складався переважно з лицарів - вихідців з німецьких земель. Його головними задачами були – захист німецьких лицарів, лікування хворих та боротьба з ворогами католицької церкви. Саме з військами цього, а також створеного пізніше Лівонського ордену протягом довгого часу велася боротьба руських князівств - Псковського, Новгородського, Володимиро-Суздальського. Апогеєм цієї боротьби стала битва на Чудському озері у 1242 році, більш відома як Льодова битва, коли руські війська під орудою князя Олександра Невського (1221-1263) завдали нищівної поразки лицарям. Хоча і після цього орден ще протягом півтора століття зберігав свою силу та вплив.

Проте згодом, незважаючи на свої фізичні навички і майже повну підтримку католицької церкви, та ще до розповсюдження вогнепальної зброї, лицарські війська почали терпіти поразки від легко озброєних армій супротивника: англійської, швейцарської, турецької, східноєвропейської. Особливо відчутних поразок лицарські війська зазнали у 1415 році в битві під Азенкуром за часів Столітньої війни, коли французька армія, яка мала значну чисельну перевагу та складалася переважно з лицарів, зазнала нищівної поразки, через грамотне застосування англійцями стрільців, озброєних довгими луками, а також у 1410 році під час Грюнвальдської битви, коли об'єднані польсько-литовські-руські війська, які склалися в основному з легко озброєних воїнів, завдали поразки Тевтонському ордену.

Поява пороху та на початку XV століття перших рушниць а також найманої армії – ландскнехту, призвело до остаточного занепаду формування війська на лицарській основі. До цього часу утворилися великі абсолютистські монархії, сформувалося дворянство як опора королівської влади, і місце лицарського виховання зайняла дворянська система виховання, яка ставила перед собою мету підготувати не воїна, а виробити у дворян зовнішній лиск, що підкреслював перш за все їхнє благородне походження.

3. 3. Фізичні вправи та ігри в житті сільського населення.

Розвиток феодалної системи фізичного виховання та проведення лицарських турнірів співпало з поступовим відходом у країнах Західної Європи від кріпосного права. Формальною причиною для цього послужила епідемія чуми в середині XIV століття, яка знищила майже половину населення Європи. Панщина – робота на господаря, відходила на задній план. Поступово росло значення натурального і грошового оброку. Правові відносини селян в своїй більшості почали регулюватися нормами, зафіксованими у письмовій або усній формі, які через посередництво сільської общини в деякій мірі захищали селян від свавілля феодалів.

Втім із звільненням селян була введена і заборона для вільновідпущеників на носіння зброї. До того ж у селян, яке складало більшість населення середньовічної Європи, було мало вільного часу для занять фізичною культурою а церква продовжувала забороняти народу займатися фізичними вправами, прагнучи ліквідувати залишки язичницької античної фізичної культури.

Та все ж таки відносне поліпшення положення селян у XI-XV століттях створило більш-менш сприятливі умови для формування специфічної, «плебейської» фізичної культури сільського населення. Її зміст, цілі та норми визначались особливостями феодалних відносин в Європі. Тобто поряд з географічними і кліматичними умовами (сніг – на півночі,

широкі поля – на заході, вода, ліси та гори – в інших містах) існуючі суспільні відносини визначали, що і в якій мірі може стати народною грою.

Безперечно, у кращому становищі знаходились народи, котрі змогли зберегти в епоху феодалізму багатий матеріал рухів, характерних для періоду родового устрою. Так можливо констатувати, що в період середньовіччя в оціночних судженнях сільських мешканців грали роль не тільки старшинство по походженню і власності, але й авторитет, що був завойований у молоді роки за допомогою фізичної сили. Переможець на скачках – «хлопець року», «каліф на годину», найбільш сильні в селищі металники каменів, найбільш витривалі танцюристи, спритні мисливці та борці отримували всебічне визнання, а також матеріальні та соціальні привілеї. Втім в змаганнях дівчат слід перш за все бачити мотиви вибору майбутнього чоловіка, по якому тільки і оцінювали жінок в епоху середньовіччя.

Такі фізичні заходи з часом ставали досить регулярними, особливо через те, що всюди вони прив'язувались до перерви у сільськогосподарських роботах та до великих релігійних святкувань – трійця, вівторок перед великим постом, масляна, Різдво, а також ярмаркам, свадьбам. Фізичні вправи були досить різноманітними: вони включали в себе головним чином боротьбу, метання каменів, біг, боротьбу з палками, біг на ковзанах, скачки, танці, різноманітні ігри з битою, опудалами, лаптою. Вирішальне слово у визначенні переможців змагань було за общиною.

Суперечливий внутрішній світ середньовічної фізичної культури найбільш яскраво відобразився у танцювальних рухах та конкурсах, які стали відображенням язичницького культу, та були обов'язковим супутником воєн, епідемій чуми та інших стихійних лих. Так вперши танцювальне безумство мало місце у 1233 році в Італії під час «чорної смерті», коли жителі сіл влаштовували ходи та намагалися судорожними танцювальними рухами вигнати епідемію.

Такі з язичницькі коріння мав і приклад «масового футболу», який походив з традиції «вигнання диявола», через що він викликав негативне

відношення до себе з боку церкви, яка вбачала в ньому «масову бійку заради голу». Насправді ж в цих іграх не було і мови про заплановані бійки або бажання забивати голи. Сутність пов'язаних з давнім футболом обрядів складала віра в те, що в якийсь певний день в кінці зими або на початку весни можна було позбавитися від небезпеки, що виникає від порчі, якщо ці небезпеки (сміття, що накопичилося за зиму, шматки матерії тощо) у рамках відповідного обряду запихати в шкіряний вузол–м'яч і виштовхнути з селища.

З цією метою в кінці свята Масляної або після церковного служіння у Вербну неділю всі мешканці села виганяли такі «м'ячі» за межі селища, де їх вже очікували аналогічно мислячі жителі сусіднього села. Тож ціллю виникаючої боротьби було якомога далі відігнати від своїх земель зло, втілене у «м'ячі», ще до того, як він порветься, що і призводило до свого роду змагань. Особисту активність учасників викликала уява, що той, хто нанесе найбільшої шкоди «м'ячу», більш всього буде позбавлений від бід та хвороб. Також інколи замість «м'яча» використовували голову вбитого ворога чи злочинця, якщо їх підозрювали у порчі.

Іншою популярною грою у сільських мешканців Європи стала гра схожа на російські лапту, яка прийшла з Індії через Близький Схід за допомогою торгівлі. Ця гра засновувалась на тому принципі, що подані м'ячі відбивав починаючий гравець, а його партнери, використовуючи час польоту м'яча, пробігали небезпечні зони між «домами». Очки отримували в залежності від числа пійманих м'ячів, з котрими гравці поверталися «додому».

Широке розповсюдження, особливо після заборони на носіння зброї, у західноєвропейських селищах отримали і звичаї боротьби та поєдинків на палицях. Так у всіх легендах про народного героя Англії – Робін Гуда, незмінно присутній герой, який майстерно володіє прийомами боротьби з використанням палиці.

В народних оповідях та билинах збереглася пам'ять і про улюблених по всій Європі змаганнях сільських борців. До наших днів збереглися деякі види національної боротьби в їх початковому вигляді: ісландська – глима; швейцарська – швінген, турецька – пелікан, вірменська – кох; грузинська – чіобаба; азербайджанська – гулеш та інші. Так переможця у боротьбі швінген і сьогодні чекає традиційний приз – великий бичок.

Поряд з боротьбою широке розповсюдження на території Священної Римської імперії (землі Центральної, переважно сучасної Німеччини, Європи) отримали кінні змагання, а також змагання з стрибків, бігу, метанні тощо. У північних, скандинавських народів і по сей день найбільшою популярністю користуються лижі, у Нідерландах збереглася любов до ходуль та ковзанів, у Ірландії та Шотландії – до метання жердини і молота, у Швейцарії та на Балканах – до метання каменя.

У країні басків найбільшою популярністю користувалася гра – пелота, яка є різновидністю спортивних ігор з м'ячем, та чимось схожа на сучасний теніс. Її суть полягала в тому, що один гравець щосили кидав пружний м'яч голою рукою або бив по ньому ракеткою об стіну, а завданням суперника було відбити м'яч з повітря, або рідше – після одного удару по поверхні майданчика.

Приймали участь селяни і в улюбленому по всій Європі полюванні, адже полювання для них було не тільки корисною розвагою, але й заняттям при якому їх інтерес співпадав з панським інтересом. Так згідно сталому звичаю мілка здобич належала селянам, а велика – дворянам.

Тож не дивлячись на своєрідні риси і особливості, народна фізична культура середньовіччя не була замкнутою системою. Станові відмінності і звичаї феодалізму проникали і в світ дитячих ігор, що зберігає традиції минулого. Про це свідчать ігри в салки, де тих що водять обирали за допомогою лічилки «імператор – король – єпископ – дворянин – городянин – селянин – гусляр – жебрак». Ігри «взяття фортеці», «король, дай солдата», «третій зайвий» нагадують про звичаї стягування мита на мосту, межі

володіння тощо. А ігри з «вершниками», взяттям «полонених» та «викупу» - про звичаї лицарства.

3. 4. Фізичне виховання городян.

З утвердженням епохи середньовіччя та розвитком середньовічних відносин новий імпульс отримало і створення та відновлення міст. Такі міста виникали на місцях старих античних міст, біля бродів та мостів через річки, а також біля перевалів і перехрестях торговельних доріг. Утворювалися міста і біля церков, монастирів та феодальних маєтків і замків, адже їх утворювали селяни які переставали обробляти землю і головним своїм заняттям зробили своє ремесло, тобто вони робили все, що їм потрібно своїми руками. Так тікаючи від свавілля й утисків феодалів, шукаючи кращої долі в нових місцях, де вони могли б вижити за рахунок своєї праці, з'являється новий клас суспільства – ремісники. В економічному житті Європи, починаючи з XI століття, почався період урбанізації (зростання ролі міст у розвитку суспільства) - відродження давніх міст (Рим, Неаполь, Париж, Генуя, Ліон, Лондон, Гент, Антверпен) та утворення нових (Гамбург, Лейпциг, Магдебург).

Тож якщо на початку епохи середньовіччя у загальних рисах фізична культура міських жителів мало чим відрізнялася від фізичної культури селян, оскільки на той час ще не було такого чіткого розділення між ремеслами і сільським господарством, то починаючи з XI століття у міру зміцнення міст та в ході зусиль з ослаблення і ліквідації феодальної залежності, змінилися і умови життя міського населення.

Зі зростанням міст як центрів ремесла і торгівлі виникла необхідність і в їх обороні від набігів і поборів феодалів-лицарів, для чого почало створюватися міське ополчення на яке в своїй боротьбі з феодальною анархією почала спиратися і центральна влада. В цих умовах склалися сприятливі можливості для формування специфічних видів фізичних вправ,

необхідних для оборони міста, а також танців та ігор супутніх образу життя міського населення.

Так для тренування у володінні зброєю, у голландських, німецьких, англійських, французьких, швейцарських та північно-італійських містах, утворилися організовані суспільства стрільців з луку і фехтувальні школи. За історичними даними герб першого міського фехтувального суспільства був освячений в соборі Гента у 1042 році. А на змаганнях лучників, яке було проведене в 1399 році у Турнуа союзом земель Фландрії, що билися проти герцогства Бургундського, були представлені вже 30 міст та 16 сіл. Такі об'єднання лучників та фехтувальників діяли на основі статутів за якими їх члени повинні були у визначені дні відвідувати практичні заняття, на яких уповноваженні на це особи – капітани – перевіряли стан зброї та керували підготовкою.

Яскравим прикладом такої підготовки є швейцарські легенди про народного героя – Вільгельма Телля, який жив в кінці XIII – на початку XIV століть, майстерного лучника, борця за незалежність своєї країни та свободу класу що народжувався – міської буржуазії проти свавілля феодалів.

Втім фізична підготовка міських мешканців на обмежувалась вправним володінням луком та холодною зброєю. Так у випадку змагань спортивного типу з бойової підготовки на перший план виступав один окремий вид обумовлений місцевими звичаями: в іспанських містах перевага віддавалась поєдинкам з холодною зброєю та кінній кориді; в Англії – кулачному бою та боротьбі; в Швейцарії – стрільбі з луку та боротьбі; в німецьких містах та Нідерландах – фехтуванню та боротьбі тощо.

Паралельно з розвитком розділення праці, відбувалося і розділення галузей фізичної підготовки в залежності від характеру того чи іншого професійного об'єднання. Так солевари на річці Ельбі вважалися віртуозами веслування, плавання та стрибків у воду, а улюбленою формою змагань серед рибаків та корабельників по всій Західній Європі стали сутички човнярів з жердинами.

Найбільш яскраво розвиток фізичної культури можливо прослідити на прикладі передових по своєму розвитку середньовічних міст республік Італії. Різноманітні ігри та змагання їх мешканців були пов'язані з прагненням до свободи в боротьбі проти феодалських сил, які оточували міста та намагалися їх поневолити, а суспільна роль пов'язаних з фізичною культурою заходів багато в чому нагадувала їх значення у Давніх містах-державах, та знаменували перші, пробні кроки майбутнього спорту буржуазії.

Так однією з найбільш популярних ігор в італійських містах була гра – «пунья», схожа по своєму характеру з справжнім боєм. Всіх городян ділили на дві групи, які складалися в свою чергу з загонів. Як правило сутичка, в якій приймали участь всі відразу або по двоє, відбувалася дерев'яною зброєю. На голови надягали шлеми, які пом'якшували удари, та завдяки відмітці на лобовій частині, визначали до якої групи відноситься боєць. Крім того обличчя було захищене міцною корзиною з вірьовок. Переможці в таких іграх отримували грошові призи.

У Венеції та інших річкових містах проводилися сутички «джуокодельпонті» (гра на мосту) за символічне захоплення мосту. В Римі вже в кінці XI століття проводилися змагання в горах «тестакко» - як продовження у християнській формі ритуалу родючості – луперкалій. Традиційна програма цих змагань включала чотири забіги, стрибки з жердиною, виступи борців, перегони різноманітних тварин.

Цікаву забаву вигадали в місті Тревизо. Там вибудували невеликий іграшковий замок, який захищали дівчати. Захопити замок намагались молоді парубки, кидаючи в дівчат – фіалки, лілеї, троянди а інколи навіть фрукти. Аби підкорити серця захисниць, «жбурляли також цілі кошики з квітами. Згодом ця гра перейшла в літературу, пісні та стала відомою під назвою «Штурм замку Кохання».

Втім і громадянами іншої Європи культивувалися свята та змагання з нагоди весни, завершення збору урожаю, проводів зими. Так на цих святах

проводилися змагання з боротьби, кулачних боїв, виступали канатохідці і акробати.

Так згідно опису лондонського монаха Вільяма Фітцстефана від 1175 року: «Кожний рік в перший вівторок посту школярі несуть до свого наставника бійцівських півнів і до полудня розважаються цими боями, а після ж обіду молодь виходить у поле грати в м'яч. Кожну п'ятницю великого посту групи молодих вершників виїжджають в поле та показують наскільки вони були б корисні на випадок війни. На Пасху бої йдуть на воді, коли на палю посередині річки прилаштовують щит, а потім запускають один за одним човни без веслувальників, так щоб течія виносила їх на палю. На носу човна знаходиться юнак, завданням якого є пробити щит списом. Вважалося, що він виконав своє завдання якщо зламає спис об щит і не впаде у воду. Все літо юнаки вправляються у стрибках, стрільбі з лука, танцях, боротьбі, метанні каменів, використанні щита. Дівчата ж б'ють в ручні барабани та танцюють, аж поки не стемніє».

Відомий і перший середньовічний футбольний матч, який пройшов між лондонськими студентами і молодими ремісниками, в якому щоправда боротьба та гра ще не відділилися один від одного. Так в ньому не були оговорені навіть кордони поля. А ціллю гри було набитий висівками чи соломою м'яч бити, вести ногами, котити або нести руками за визначену смугу. Тож не дивно, що у містах подібні багатолюдні забави були пов'язані з великою небезпекою, і згодом у Лондоні, Парижі та інших містах почали виходити королівські укази направлені на заборону цих ігор.

Так вже у 1313 році король Англії Едуард II (1307-1327) заборонив гру у футбол в межах міста. А коли деякі жителі наважувались проводити зустрічі за міськими стінами – подалі від королівських шерифів і сторожів, то були заарештовані та посаджені до в'язниці. У 1348 році вийшла спеціальна королівська грамота, в якій говорилося, що «стрільба з луку закинена із-за безкорисного та беззаконного катання м'яча по полю». А в 1389 році за гру в футбол були встановлені суворі покарання, аж до смерті.

Характер масового захоплення серед міських жителів носили також і танці, особливо на масляну, та з нагоди проводів та посвят у цехи (закриті корпоративні спілки, що склалися з членів одного або декількох ремісничих фахів). Їх елементи розвивались за рахунок стилізації рухів, пов'язаних з процесами трудової діяльності. Найбільш виразно такі танці символізували заняття коваля, рибака, м'ясника, чоботаря. В більшості міст тим, що приймалися до цеху давали визначений час на підготовку, щоб вони достойно представляли свій цех на торжестві та змаганнях. Так під час традиційних змагань стрільців поряд з традиційними танцювальними хороводами користалися популярністю імпровізовані виступи, в ході яких демонструвались акробатичні стрибки. Тоді ж виступали і комедіанти, котрі змальовували кульгавих та жебраків, і отримав символічну платню, розважали глядачів віртуозними танцями.

Поряд з різноманітними видами фізичних вправ велику роль відігравали і ігри, що зародилися ще у давні часи, під час яких відбувалися поєдинки людей з тваринами. Однак по-справжньому з фізичною культурою були пов'язані тільки бої биків в Іспанії та Південній Франції. Таке мистецтво, що об'єднувало кінну акробатику пікадора, що розлючував бика, спритність тореадора, своєрідність поєдинку людини зі звіром та майстерне володіння, майже жонглювання зброєю приголомшувало глядачів.

Великою популярністю у жителів середньовічних міст користувалися і засоби гігієни. Так у великих містах протягом XI-XV століть регулярно діяли бані, де після купання відвідувачі приймали участь у прийомах та обідах, грали в м'яч, шахи, кості та танцювали.

Тож така різноманітність спортивних ігор та фізичних вправ сприяла фізичній підготовці молоді, розвагам міських мешканців, а також фізичній підготовці міського ополчення, яке ставало грізною силою в боротьбі з беззаконням феодалів.

Та в умовах пізнього середньовіччя народне ополчення було ліквідоване у зв'язку з появою в містах найманого війська. Але стрілецькі і

фехтувальні братерства збереглися, перетворившись на клуби, де проводили своє дозвілля заможні городяни.

Ремісники і підмайстри вже не мали можливості їх відвідувати через нестачу коштів та часу. Тож серед ремісничого люду широкого поширення набули численні народні ігри, особливо з м'ячем, з яких згодом зародилися сучасні спортивні ігри – футбол, теніс, гольф, крикет, поло та інші. Середньовічним городянам-ремісникам мизобов'язані і походженням фізичних вправ, пов'язаних з їх трудовою діяльністю, таких як метання молота, штовхання ядра тощо.

У містах почали будуватися дома для ігор в м'яч, спортивні майданчики, налагодився випуск ігрового інвентарю, змагання почали регламентуватися договірними правилами. Все це свідчило про зародження в середньовічних містах елементів сучасного спорту.

4. Фізична культура в епоху Відродження.

4. 1. Відродження, як епоха в історії культури Європи.

В період пізнього середньовіччя в надрах феодалізму почали зароджуватися нові капіталістичні відносини. Ця епоха, яка існувала з початку XIV та до кінця XVI століть, і стала перехідною від середньовічної культури до культури, увійшла в історію під назвою епоха Відродження або Ренесансу (Renaissance – знову або заново народжений). Відмінною рисою епохи Відродження став світський характер культури та її антропоцентризм, тобто інтерес, в першу чергу, до людини та її діяльності. Також в цей період знову з'являється підвищена зацікавленість античною культурою, відбувається як би її «відродження», звідки і з'явився цей термін.

Прихід цієї епохи був обумовлений цілим рядом причин, і перш за все корінними соціально-економічними змінами в європейському суспільстві, яке було визвано розладом старих феодальних відносин, збільшенням ролі особистості, яка завдячує своїм положенням та успіхам не стільки походженню предків, скільки таланту, розуму, знанням, творчій активності та підприємництву.

Багато істориків вважають, що потужним поштовхом для такої зміни стало захоплення турками Константинополю у 1453 році. Адже на їхню думку саме ця подія була ключовим моментом в європейській історії, що відділяє Середньовіччя від епохи Відродження, пояснюючи це крахом старого релігійного порядку, а також потужним застосуванням у ході бою нових військових технологій, таких, як порох та артилерія.

Не менш важливим фактором зміни суспільної думки в Західній Європі стало і те, що після падіння Візантійської імперії турки перекрили європейцям торгівельні шляхи на Схід, перш за все в Індію, Китай та Персію, що майже унеможливило отримання останніми багатьох товарів і особливо таких життєво необхідних на той час, як прянощі або спеції (перець, імбир, гвоздика, коріандр та інші) за допомогою яких у середньовічній Європі не

тільки зберігалися продукти харчування, перш за все м'ясо, а й надавався їм вишуканий смак.

Такі політико-географічні зміни змусили європейські країни шукати нові, морські, шляхи на Схід, що привело до відкриття Америки і початку епохи великих географічних відкриттів, які були зумовлені перш за все економічними потребами та в свою чергу сприяли її розвитку (будівництву верфей, створення мануфактур тощо) і зародженню нових буржуазних відносин. Саме через такі зміни суспільство почало потребувати великої кількості здорових, фізично сильних людей, що і сприяло появі нової системи виховання, і як наслідок нового світогляду.

Крім того після падіння Константинополю багато університетів Західної Європи поповнилися грецьким вченими, а міста митцями - скульпторами, художниками, поетами, письменниками, які не бажали залишатися під владою османів та тікали з Візантії. Це відіграло неабияку роль в подальшій рецепції (засвоєння, запозичення) римського права, а також підвищенню загальної культури в західноєвропейських містах.

Суттєвій зміні соціально-економічної формації того часу сприяв і прискорений ріст міст, до якого призвели розвиток ремесел та торгівлі, що відбулися під впливом політичних змін у Західній Європі. Такій зміні сприяло те, що вже починаючи з XIII століття позначилася централізація королівської влади. Так на той час практично згладилися відмінності між шарами середніх та мілких феодалів, та сформувалося численне дворянство, інтереси якого різнилися з соціальною позицією грандів і більш схилялися на бік королівської влади. Почалося об'єднання мілких феодальних князівств у самостійні держави – Англія, Франція, Іспанія, що надало новий поштовх боротьбі міст за свою правову та політичну самостійність. В цій боротьбі з сеньйорами міста спиралися на підтримку королів, у свою чергу стаючи їх опорою у боротьбі з великими феодалами.

Такі зміни призвели до бурхливого розвитку ремесел та торгівлі, що в свою чергу сприяло зростанню впливів станів, які не приймали до того участі

у феодальних відносинах: майстрових та ремісників, торговців та банкірів. Всім їм була чужа ієрархічна система цінностей, створена середньовічною, в багато чому церковною культурою, і її аскетичний, смиренний дух. Це призвело до появи гуманізму – нового суспільно-філософського руху, який розглядав людину, його особистість, його свободу, його активну, творчу діяльність як найвищу цінність і критерії оцінки суспільних інститутів.

В містах почали виникати світські центри науки та мистецтва, діяльність яких знаходилася поза контролем церкви. Так представники нового світогляду звернулися до античності, вбачаючи в ній приклад гуманістичних, неаскетичних відносин. Велику роль у цьому відіграв і винахід у середині XV століття книгодрукування, яке сприяло розповсюдженню античної спадщини і нових поглядів по всій Європі.

Тож носіями такого нового світогляду епохи Відродження стали люди різного соціального положення, в основному представники міської інтелігенції – філософи, письменники, поети, художники, скульптори, тобто люди тих професій у сфері діяльності яких знаходилася людина, його образ мислення та діяльності. Не залишалися осторонь від цих поглядів і кращі представники дворянства та класу, що зароджувався – буржуазії, адже саме його формуванню сприяв інтенсивний розвиток ремесел, торгівлі, підприємництва, транспорту.

Під їх поглядом відбувався перегляд середньовічних догм та традицій, повалення с п'єдесталу авторитетів, які сковували вільний прояв думки, творчої діяльності, розвиток науки та мистецтва. Зміцнювався життєстверджуючий оптимізм, уява про безмежні можливості людини, його волі, розуму, обґрунтовувалась необхідність розкріпачення особистості як основи прогресу і розвитку суспільства.

Вся значимість епохи Відродження проявилась і в тому, що була зруйнована середньовічна схоластична (церковна) система освіти. Їй була протиставлена нова система, в основі якої – всебічний розумовий та фізичний розвиток людини, формування у нього моральних якостей. Стверджувалась

необхідність засвоєння фундаментальних знань в області історії та філософії, природознавства та математики, а також вмінь та навиків, необхідних у житті. Цей підхід широко пропагувався багатьма гуманістами Франції, Італії, Англії, Німеччини та інших європейських країн.

Велику роль у такій руйнації старого належить середньовічному університетському вихованні. Ще починаючи з XII-XIII століть у Західній Європі розширюються економічні зв'язки між країнами та послаблюється феодальна замкнутість. Поступово зі Сходу починають проникати єретичні вчення, спалахують релігійні дискусії. Вчені, будучи невдоволені ігноруванням церковними школами нових знань, які не відповідали догматам віри, почали об'єднуватися в поза церковні спілки й ставали ініціаторами створення вищих спеціальних шкіл-університетів (*universitas* – сукупність, об'єднання) – співтовариств тих, хто вчить і тих, хто вчиться. Такі перші університети було відкрито в Болоньї (1088), Оксфорді (1096), Кембриджі (1209), Парижі (1253), Празі (1348), Кракові (1364) та в інших містах.

Саме в цей час багато відомих представників та суспільних діячів епохи Відродження, до числа яких належали й державні діячі, священнослужителі, військові, філософи, письменники, лікарі, педагоги, не тільки висловлювалися на користь фізичних вправ та спорту, але й наполягали на включенні відповідних занять в систему освіти і виховання дітей та молоді.

Позитивним прикладом у цьому відношенні стали і придворні вихователі, які активно використовували гімнастику та спортивні ігри у процесі виховання королівських нащадків та представників вищої знаті. Такі процеси призвели до перебудови системи освіти – появи нових шкіл, дворянських академій та інших закладів, в яких народжувалися спроби збудувати освіту під впливом ідеї гуманізму і у відповідності з новими суспільними потребами.

Так в дворянських академіях почали викладати танці, фехтування, верхову їзду тощо. В шкільних програмах з'явилися (раз на тиждень) вільні

дні, які відводилися на активний відпочинок – гімнастику, ігри, прогулянки.

Тож фізичне виховання і спорт перетворювалися в активний засіб системи виховання, залученню до здорового способу життя, укріпленню здоров'я людей.

Суттєву роль у розвитку ідей фізичного виховання в цей період відіграла і церковна реформа. Так у зверненні, ініціатора Реформації, засновника протестантства, викладача Вітенбергського університету та ідеолога консервативної частини німецького бюргерства Мартіна Лютера (1483-1546) до бургомістрів німецьких міст відмічалось, що «з точки зору правильного використання вільного часу найбільш доцільними заняттями представляються слухання музики та фізичні вправи. Перше – тому, що виганяє серцеві турботи та смуток, друге – тому, що робить тіло більш гнучким і сприяє здоров'ю. Перевага цих занять в тому, що вони оберігають народ від обжерливості, свавілля та азартних ігор, котрі, на жаль, отримали сьогодні широке розповсюдження при дворах та містах. Такий результат, якщо придати забуттю ці гідні уваги та мужності заняття».

Такі ж погляди на захист фізичної культури містяться у заявах його послідовників - німецького гуманіста, теолога та педагога Філіпа Меланхтона (1497-1560) та швейцарського богослова Жана Кальвіна (1509-1564).

Тож зміни в соціально-економічній формації відобразилися і на змінах у відношення до фізичної культури. Вони вже не тільки відображали прагнення до збереження станової відособленості, але й створювали можливості для затвердження власної системи престижних цінностей патриціям, як прагнули піднятися до рівня пануючого класу, і селянам, які стукали до дверей буржуазії.

Таким чином епоха Відродження стала періодом перших виступів буржуазії в області фізичного виховання. Це призвело до народжування нових поглядів на місце людини в суспільстві, його духовності і фізичному вихованню, що протистояли церковній ідеології аскетизму і устремління в загробний світ. Привело до формування системи ідей сучасного спорту,

громадянського по своєму характеру, виникненню пов'язаного з певними інститутами фізичного виховання.

4. 2. Розвиток наукових досліджень та ідей фізичного виховання.

Потужний поштовх до розвитку науки Відродження зробили географічні відкриття, які перетворилися у цілу велику епоху у розвитку середньовічної Європи.

Великі географічні відкриття Христофора Колумба, Фернана Магелана, Васкуда Гама, Америго Веспуччі та інші.

Велику роль у зміні відношення до фізичної культури і спорту у цей час відіграли і представники науки, яка зароджувалась. З наукових досліджень, що зробили великий вплив на розвиток фізичної культури, важливі були роботи по анатомії і біомеханіці Леонардо да Вінчі (1452 – 1519), по анатомії – Андреа Везалія (1514 – 1564) і фізіології – Уільяма Гарвея (1578 – 1657), Теофраст фон Гогенгейм, Микола Коперник. Їх праці стали фундаментом для розвитку природничо - наукових основ фізичного виховання.

Завдяки таким змінам у суспільстві, починаючи з XV століття прискореними темпами стали розвиватися природознавство, філософія, література, мистецтво, педагогічна думка, фізична культура, яка нарешті набула суттєвого суспільного впливу.

Саме епоха Відродження дала фізичній культурі Західної Європи та світу перші теоретичні трактати з організації фізичного виховання. Виразниками таких прогресивних ідей стали лікарі, гуманісти («гуманус» - людяний), соціалісти-утопісти та інші.

Їх принципи та цілі мали як професійні відмінності, так і загальні риси:

- вони відкидали відношення до тіла, як до в'язниці;
- поряд з окремими фізичними вправами (біг, ходьба, фехтування та інші) значна роль ними відводилася рухливим іграм;

- вони воскресили і розповсюдили передові методики фізичного виховання давнини;
- восторжествував ідеал гармонійного розвитку людини;
- прийшли до розуміння використовувати у фізичному вихованні засобів вільної природи;
- визнали взаємозв'язок між фізичними і духовними зусиллями;
- звернули увагу на вікові особливості занять фізичними вправами.

Одним з перших хто звернув увагу на фізичне виховання був Вітторіно да Фельтре (1378-1446) - представник раннього італійського гуманізму. Прославився, як батько гуманності, перший шкільний вчитель, що здійснив ідею школи на природі. Він відкрив в Мантуї у 1424 році школу-інтернат, в якій на відміну від середньовічних шкіл заняття фізичними вправами проводилися на свіжому повітрі. Вона мала назву «Будинок радості», і в ній крім давніх мов і літератури, вивчали математику, природознавство, астрономію, музику, живопис.

Велике значення в школі надавалося поєднанню розумового, естетичного і фізичного виховання. Так значна увага приділялася практичним заняттям. Діти займалися верховою їздою, боротьбою, фехтуванням, різноманітними іграми і танцями. Особливістю цієї школи було також те, що у навчанні застосовувалась наочність, стимулювання творчості дітей, поступово позбавлялися зубріння. Ще однією відмінністю цієї школи було те, що виховання здійснювалось лише за допомогою ласки, переконання, на особистому прикладі вихователів і нагляду ними за манерами та моральною чистотою вихованців. Покарання в цій школі, на відміну від тодішніх звичок, розглядалося як зло, і майже не допускалося.

Ієронім Меркуріаліс (1530–1606) в творі «О мистецтві гімнастики», багато в чому збудованому на давньогрецькій спадщині писав: «Більше всього помиляються ті, хто стверджує, ніби фізичні вправи не сприяють підтримці здоров'я... Правильно і розумно вели себе Гіпократ, Платон, Гален, Авіценна, які залишили нащадкам вчення, згідно якому найбільш

ефективний засіб зберегти здоров'я – правильне харчування і відповідні фізичні вправи». Він описав виникнення і розвиток фізичних вправ і класифікував їх по трьом групам: лікувальні («істинні»), військові («життєво необхідні»), атлетичні («помилкові»). До того ж Меркуріалісзасуджував надмірності в їжі, вині, сні, рекомендував плавання і імітацію бою з тінню та закликав виховувати у молоді засобами фізичної культури витончені манери і етичні якості.

Еразм Роттердамський (1469-1536) – видатний нідерландський учений-гуманіст. У своїх працях значну увагу приділяв проблемам освіти й педагогіки. Високо оцінюючи роль виховання, вбачав його головне завдання у виробленні в дітей з раннього віку моральності та благочестя. У своїх памфлетах «Похвала глухості» та «Розмови запросто» різко критикував зміст і схоластичні методи навчання, палочну дисципліну і бруталність тодішніх вчителів. Під час вивчення стародавніх мов вважав за необхідне основну увагу приділяти не формальному оволодінню граматики, а читанню латинських та грецьких класиків. Вимагав, щоб навчання було легким та приємним для учнів, ґрунтувалося на їхніх інтересах і розвивало самостійність. Як і всі гуманісти, був прихильником м'якої дисципліни в школі. Його книга «Молодим дітям наука» містить правила з укріплення духа, важливі для юнацтва. Наприклад: «Насміхатися, виставивши язика, є справа блазня», «Зі старшими говорити потрібно поважно і мало, а з рівними – дружньо і ласкаво», «Три знаряддя ми маємо для вченості: розум, пам'ять, старанність. Розум формується вправами. Пам'ять примножується від наполегливості. Наполегливість розвивай сам і не лінуйся».

Томас Мор (1478-1535) – англійський мислитель-гуманіст, політичний діяч, один із засновників утопічного соціалізму. В знаменитій «Золотій книжці про найкращий суспільний лад і про новий острів Утопію», яка вийшла у світ в 1516 році, обстоював необхідність надання всім громадянам можливості «духовної свободи і освіти». Критикуючи економічний і політичний лад в Англії, докладно змалював картину

справедливого, на його думку, ладу, де люди працюють, а держава дбає про освіту і виховання громадян. Обстоював принципи загального навчання рідною мовою, вимагаючи рівності освіти для чоловіків і для жінок. Задовго до Коменського висунув принцип наочності та спостереження за природою. Наголошував на гармонійному розвитку особистості, зв'язку школи з життям, трудовому вихованні, рівноправності розумової й фізичної праці. Вперше поставив проблему освіти дорослих засобами бібліотек, музеїв, організацією самоосвіти громадян і прилученням їх до науки.

Мішель Монтень (1553-1592) – французький мислитель-гуманіст, представник філософського скептицизму. В своїй головній праці 1580 року «Досліди», він гостро критикував сучасну йому школу за те, що вона вчила некритично сприймати чужі думки, сліпо слідувати за авторитетами, й переконував, що таке навчання тренує пам'ять, проте не розвиває розуму, вчить цитувати й коментувати, але не вчить мислити. Вважав, що освіта має насамперед розвивати розум учня, самостійність його думки, критичне ставлення до будь-яких поглядів і авторитетів, підтверджувати навички освіти практичною діяльністю, а результати навчання – своїм життям. Особливу роль він відводив вихованню моральних якостей, яке необхідно здійснювати не повчаннями, а прикладом і моральним вправлянням. До запропонованої ним програми теоретичної освіти входили фізика й геометрія, які в XVI столітті в коледжах і університетах Франції не вивчалися. Високо оцінюючи освітнє і виховне значення історії, засуджував зведення вивчення її до засвоєння дат та імен. Вимагав виявляти індивідуальні особливості учня й шукати підхід, якого потребує своєрідність кожної дитячої особистості.

Франсуа Рабле (1494–1553) – один з найбільш яскравих представників французького гуманізму і педагогічної думки епохи Відродження. Отримавши типово середньовічну освіту в монастирських школах, він захопився природними науками та закінчив медичний факультет.

Священик, лікар і професор анатомії, Рабле здобув широку популярність як автор роману «Гаргантюа і Пантагрюель».

У своєму романі він відобразив епоху французького Відродження і представив схоластичну середньовічну школу як «готичний і варварський туман, що тимчасово обкутав людство». Ним висвітлено нову педагогіку Відродження. Так, якщо Гаргантюа вчиться ще за методикою зубріння, то його син Пантагрюель робить рішучий поворот у бік природничих наук, життєвості навчання, спорту, праці. Рабле наголошував на розвитку мислення, активності дитини, побудові навчання на зацікавленості її навколишнім середовищем. вивченні природи під час прогулянок, бесід. відвідування майстерень та ознайомлення з трудовою діяльністю.

Пропагував він і гуманістичне виховання людини, в якому б гармонійно поєднувалися фізичний і духовний розвиток. На відміну від своїх переконань, феодали у його творі - невиховані забіяки, ненаситні ненажери та п'яниці. Втім за Рабле, в школі повинні були вивчати мови, математику, астрономію, природознавство, історію, право. Важливою складовою всебічного виховання він вважав і мистецтво.

Про популярність його роману свідчить той факт, що за два місяці було продано книг більше, ніж Біблій за дев'ять років.

Крім того Рабле описав зразок ідеального гуртожитку – «Телемськуобитель», що мала басейн, баню, стадіон, та рекомендував наступні вправи: пересаджування з коня на коня, фехтувати кинджалом і мечем, рапірою і шпагою, плавати різними способами та інші. Він захоплюється силою і спритністю вихованців школи, оскільки фізичне виховання в школі займало рівноправне місце нарівні з іншими предметами.

Томмазо Кампанелла (1568–1639) – один з найбільш яскравих представників раннього утопічного соціалізму. З юності, прагнучи до науки, він у віці 15 років вступив в чернечий орден домініканців і присвятив себе вивченню філософії та богослов'я. У його соціально політичних переконаннях центральне місце займає ідея створення єдиної світової

держави, що повинне було привести до усунення всіх конфліктів між людьми і установлення миру і щастя на землі.

Впродовж 27 років Кампанелла був заточений у тюрму за участь у заколоті проти іспанського панування. Знаходячись в ув'язненні, за участь в змові проти іспанського панування, Кампанелла написав твір «Місто Сонця». У ньому він зображав ідеальну державу, де немає приватної власності, де всі однаково трудяться, мають можливості займатися науками і мистецтвами. Значне місце в книзі займає опис виховання дітей в місті Сонця. На думку Кампанелли, воно повинне бути організоване так, щоб у дітей була можливість розвивати як фізичні, так і розумові здібності.

Він зазначав, що розумова освіта повинна поєднуватися з фізичним і етичним вихованням, за участю дітей в праці, з навчанням різним професіям. Слід підкреслити, що початкове навчання дітей в державі Сонця засноване на наочності, яку Кампанелла цінував дуже високо. Діти набувають елементарних знань про всі речі і явища під час прогулянок, розглядаючи намальовані на стінах міста картини, на яких зображені геометричні фігури, тварини, рослини, знаряддя праці.

Також його мрією було те, щоб чоловіки і жінки були рівноправні, звільнені від важкої фізичної праці, а діти з двох років займалися фізичними вправами. Крім того Кампанелла описав фізичні вправи і рекомендував правила моральної гігієни та здорового режиму «соляріям» - жителям міста Сонця.

4. 3. Перші педагоги-реформатори.

Саме завдяки цим трактатам на початку XVII століття з'явилися перші Реформатори, завдяки діяльності яких були зроблені перші спроби введення фізичного виховання в учбові заклади. Серед них особистої уваги заслуговує директор лондонської торгової школи Ричард Малкастер (1530-1611), який добився великих змін у шкільній реформі під впливом політики колоніальних завоювань.

У своїй книзі «Дослідження всіх обставин обов'язкових у справі навчання дітей, чи йде мова про виховання духу або тіла» Малкастер аналізує біля 45 різноманітних ситуацій, пов'язаних з вихованням, причому дві третини з яких – під кутом моралі та фізичного виховання. Новаторський характер його роздумів обумовлений тим, що фізичні вправи та ігри трактуються як продукт участі у споживанні культурних благ, за допомогою яких можна вести, нічим іншим не замінну, підготовку підростаючого покоління. Він відмічає також, що виконуючи задачі фізичного виховання, одночасно вирішується цілий ряд інших педагогічних проблем, а ведуча роль у цьому належить викладачеві.

Не менш важливе значення у розвиток гуманістичних ідей фізичного виховання внесла діяльність слов'янського педагога та мислителя Яна Амоса Коменського (1592-1670) – найбільшого визначного чеського педагога.

Після закінчення латинської школи і університету у Німеччині був проповідником, а потім і головою своєї релігійної громади. Згодом займався педагогічною діяльністю в різних країнах Європи, писав підручники, завдячуючи яким він став відомим ще за життя, адже на той час за ними вчилися у всьому світі, включаючи і Росію. До того ж Коменський став основоположником педагогіки Нового часу. У його теоретичних працях з питань навчання і виховання дітей: «Материнська школа», «Велика дидактика», «Новітній метод мов», «Пансофічна школа» і інші, були розглянуті всі найважливіші педагогічні проблеми того часу.

Відмінною рисою педагогічних поглядів Коменського було те, що він розглядав виховання як одне з найважливіших передумов встановлення справедливих і дружніх відносин між людьми і народами. Ця ідея проходить червоною ниткою через його головну працю «Загальна рада про виправлення справ людських», одну з частин якої він назвав «Пампедіей» - загальним вихованням, де розкриває думку про те, що виховання та освіта людини не закінчується після виходу її зі школи. А окрім того, фізичне виховання і

освіта повинні готувати юнацтво до майбутнього самовиховання та самоосвіти.

Також він прийшов до розуміння необхідності розвитку фізичного виховання. У його роботі «Велика дидактика» розглядалися питання виховання дітей дошкільного віку та підготовки підростаючого покоління, визнавалося те, що правильно відібрані та дозовані фізичні рухи не тільки допомагають збереженню здоров'я, але і сприяють подоланню втоми, пов'язаної з шкільними заняттями. У зв'язку з введенням в школах розкладу уроків Коменський запропонував, щоб триваліші перерви і частина після обіднього часу використовувалися педагогами для занять фізичними вправами, тренувань і виховної роботи.

Велику увагу він приділяв і формуванню системи фізичних вправ. Серед рухомих ігор виділяв корисні, які доповнював військовою підготовкою – бігом, стрибками, боротьбою, плаванням, попаданням списом у кільце. На основі висунутих Коменським ідей в учбових закладах впроваджувалася система гуманістичних цінностей, етики фізичного виховання, яка в зміненому вигляді з другої половини XIX століття вплинула на розробку норм проведення змагань, тепер вже націлених на досягнення високих результатів.

5. Фізична культура у період нового часу.

5. 1. Розвитку фізичної культури після буржуазних революцій.

Буржуазні революції XVII-XVIII століть підірвали основи феодального ладу і забезпечили перемогу і затвердження капіталізму. Це призвело до прискореного промислового і культурного розвитку країн Європи і Америки. В результаті промислового перевороту, успіхів, досягнутих у військовій справі, культурі, науці і мистецтві, прогрес був помітний також в області фізичного виховання і спорту. Буржуазія, будучи на даному етапі нової історії класом прогресивним, потребувала людей, здатних укріплювати її військове і політичне панування. Для цього були потрібні сильні, наполегливі, заповзятливі люди. Щоб виховувати таких людей, буржуазія створює ряд нових передових для свого часу засобів, форм і методів загального, у тому числі і фізичного виховання.

У розробці теорії фізичного виховання велику роль зіграли передові представники буржуазної думки і педагоги: Джон Локк, Жан-Жак Руссо, Іоган Генріх Песталоцци.

Джон Локк (1632 – 1704) – видатний англійський філософ-матеріаліст і педагог. Він жив у історичну епоху, коли боротьба між молодого буржуазією і старим дворянством закінчилася в Англії класовим компромісом – встановленням конституційної монархії, прихильником якої був Локк. Його педагогічні концепції були пройняті бажанням з'єднати англо-французькі аристократичні традиції та світосприйяття нового класу промислової і торгової буржуазії, що дозволило Джону Локку розробити цікаву систему, яка зробила дуже великий вплив на подальший розвиток педагогіки.

Заперечуючи природженість ідей, філософ дуже високо оцінював роль виховання, яке повинне підготувати людину до життя. Характерна особливість педагогічної теорії Локка – утилітаризм: керівним принципом виховання він вважав принцип корисності. Звідси у нього велика увага до фізичного розвитку дітей, турбота про зміцнення їх здоров'я. Оскільки Локк

мав на увазі виховання «джентльмена», він велике значення надавав виробленню витончених манер, навиків ввічливої поведінки. Головним завданням етичного виховання Локк вважав вироблення твердої волі, уміння стримувати безрозсудні бажання, привчити людину керувати собою. Фізичне виховання він розглядав як мета в досягненні здорового духу в здоровому тілі, що допомагає людині досягти особистого благополуччя. Локк був прихильником жорсткого режиму, гартування організму і здорового виховання. Він рекомендував легкий і зручний одяг, просту їжу, багато повітря і сонце, численні фізичні вправи: плавання, фехтування, верхову їзду, греблю і парусну справу. Завдання виховання бачив в розвитку волі, етичній дисципліні, виробленні характеру.

Жан-Жак Руссо (1712 – 1778) – найбільш видатний мислитель-педагог 18 сторіччя. Руссо є основоположником теорії природного, вільного виховання, згідного із законами фізичного, розумового і етичного розвитку дітей. Систематичні педагогічні ідеї Руссо викладені в його романі «Еміль, або Про виховання», де зроблена спроба намітити вікову періодизацію розвитку дитини і відповідні кожному періоду завдання, зміст і методи виховання і навчання дитини. Педагогічні ідеї Руссо пронизані ідеями гуманізму і демократизму, глибокою любов'ю до дитини, турботою про його всесторонній розвиток. Він висунув вимогу активізації методів навчання дітей з опорою на їх особистий досвід, необхідності систематичної трудової підготовки. Вона, з одного боку, повинна озброювати дітей корисними практичними вміннями і навиками, а з іншої – сприяти формуванню позитивних етичних якостей. Руссо рекомендував звертати увагу на фізичне виховання дітей до 12 років. Гартувати тіло, набувати умінь і навиків – все це повинно, на думку Руссо, досягатися свободою рухів, іграми, купанням в холодній воді; для підвищення інтересу до занять потрібно використовувати метод змагання. Його ідеї сприяли створенню нових методів і форм фізичного виховання, що відповідають інтересам буржуазного суспільства, що народжується. Якщо Руссо висловлював багато прогресивних думок про

виховання хлопчиків, то відносно виховання дівчаток він дотримувався в основному традиційної точки зору. Головна функція жінки, на його думку, бути дружиною і матір'ю, їй не потрібно давати широкої наукової освіти, але треба піклуватися, про її фізичний розвиток, естетичне виховання, привчати до ведення домашнього господарства.

Іоганн Генріх Песталоцци (1746 – 1827) – найбільший швейцарський педагог, теоретик народної школи, що зробив величезний вплив на розвиток педагогічної теорії і шкільної практики в багатьох країнах світу. Головні надії покладав на правильно організоване виховання і навчання дітей, на єдність розумового, етичного і фізичного виховання у поєднанні з підготовкою до праці. Свою педагогічну теорію він виводив з основної мети виховання, яку убачав в розвитку всіх природних здібностей дитини з урахуванням його індивідуальних особливостей і віку. Розробляючи проблеми дидактики, Песталоцци висунув плідну ідею елементарної освіти, згідно якої діти в процесі навчання і виховання повинні засвоювати основні елементи знання, моралі, прийомів праці. Можна сказати, що Песталоцци тим самим зробив спробу поставити і вирішити одну з найважливіших дидактичних проблем – проблему відбору змісту освіти, яка повинна поступово ускладнюватися, відповідаючи ступеням індивідуального і вікового розвитку дітей. Велика заслуга Песталоцци полягає в розвитку принципу наочності навчання, в прагненні пов'язати плотське сприйняття з розвитком мислення. Найважливішим завданням навчання Песталоцци вважав розвиток логічного мислення, пізнавальних здібностей, вміння логічної послідовно висловлювати свої думки, формулювати поняття. Песталоцци прагнув до того, щоб діти бідняків могли отримати фізичне, розумове і етичне виховання. Фізичне виховання включало підняття тяжкості, боротьбу, біг, метання і так далі Песталоцци ділив всі вправи і ігри (залежно від рухів в суглобах) на елементарні (руху в суглобах плеча, стегна і тому подібне) та складні (біг, стрибки, метання, лазіння, плавання, верхова

їзда, танці і ігри). Розроблена ним система вправ отримала назву суглобової гімнастики Песталоцци.

5.2. Фізична культура в період нового часу 1640 – 1789 роках.

Перші відомості про значущі спортивні змагання нового часу відносяться до 1604 року, коли королівський прокурор Роберт Довер організував у своєму маєтку ігри, що проводилися протягом декількох днів і названі згодом «Англійськими Олімпійськими іграми».

Буржуазія, що прийшла після революції до влади зруйнувала основи фізичної культури феодалізму і створила умови для появи нових форм спортивної діяльності, в яких знайшли віддзеркалення нові завдання суспільства в області матеріальних благ, охорони здоров'я і розваги. Це знайшло свій прояв в так званому «джентельменском» спорті, що культивувався серед аристократії, що обуржуазнювалася, і багатій буржуазії.

Буржуазну сторону джентельменського спорту складали комерційні операції, що полягали під час кінних скачок, змагань з бігу і боксу. Проста формула: боксер (продавець) – менеджер (посередник) – глядач (покупець). Спортивною діяльністю буржуа займався в самих окремих випадках.

Аристократичну сторону втілювали закриті мисливські клуби, клуби верхової їзди, ігри у крикет, катанні на ковзанах і яхт-клуби. Тут частина представників колишнього пануючого класу вела активну спортивну діяльність.

У клубах «джентельменів», що відкривалися, почали ставити парі на великі суми грошей. Спочатку ставки на перемогу робили тільки аристократи і глядачі. Але з часом частина учасників змагань зуміла добитися незалежності від своїх панів і почала укладати парі самостійно. Таким чином почали створюватися професійні союзи. В кінці 18 століття був створений союз професіональних бігунів і пішоходів.

Про найвідомішого члена цього суспільства капітана Роберта Баркляя в 1813 році вийшла книга, де розповідалося, що він пройшов за 1000 годин

тобто за 41 день і 16 годин, відстань в 1000 миль. Втративши за цей час 14 з половиною кілограмів ваги Барклай виграв 1000 золотих і став кумиром англійського суспільства.

Прагнення знатних кругів до фізичної активності, розвагам і спортивному проведенню вільного часу знаходило також свій вираз у грі в крикет, у заняттях полюванням, ковзанярським спортом, заняттям атлетикою (боксом, боротьбою), веслуванням.

Так наприклад ковзани набули поширення під час правління Вільгельма Оранського (1689-1702). А в 1742 році виникло перше в світі суспільство фігурного катання на ковзанах – Единбурський ковзанярський клуб.

У Франції велике розповсюдження отримало фехтування, що пов'язане перш за все з дуельною манією. Переїнявши кращі традиції, вимушених емігрувати з Північної Італії майстрів, французька фехтувальна академія, що відкрилася в 1643 році довела до досконалості прийоми захисту і оборони.

5.3. Місце фізичного виховання в нових шкільних системах.

Під впливом ідей передових педагогів і просвітителів фізичне виховання займає своє місце в шкільних системах виховання і освіти. З'являються школи нового типу – філантропины (філантроп – людина, що займається добродійною діяльністю). Першашкола відкрилася у Дессау (Німеччина) в 1774 році, викладання будувалося на основі поєднання розумового і фізичного виховання. Філантропіни – класово-станові школи. В них навчалися учні трьох категорій: академісти – сини із знатних сімей, педагогисти – вихідці з середніх класів – майбутні вчителі, фамулянти (слуги) – діти простого люду.

Вчителів цих шкіл використовували фізичні вправи, відомі їм з різних джерел, а деякі навіть писали книги, узагальнюючи в них власний практичний досвід і те, що їм вдавалося дізнатися з книг.

У рамках своєї системи вони виділяли три головні групи рухів:

а). ігри - один з основних принципів навчання, сприяючий розвитку особи дитини шляхом використання різного роду рухомих ігор (зокрема 63 ігор з м'ячем), що розвивають: смак; кмітливість і розсудливість; увагу; пам'ять; уяву; розумові здібності;

б). практичні вправи для розвитку вправності рук - прагнули сприяти підготовці до трудового життя дітей дрібних буржуа.

в). власне фізичні вправи - сприяючі загартуванню організму, розвитку сили і стійкості, такі, що ділилися по наступних групах: стрибки; біг; метання; боротьба; лазіння; вправи на рівновагу; вправи по підняттю тяжкості; танці і стройові вправи; плавання і купання; вправи в співі; розумові вправи.

Комбінуючи і з'єднуючись один з одним виробився один з головних напрямів фізичного виховання – гімнастика.

Найбільш відомими з вчителів в цій області були Герхарт Фіт (1765 – 1836) і Іоганн Гутс-Мутс (1759 – 1839). Вони прийшли до висновку, що в області фізичного виховання незамінним засобом виявлення і стимулювання активності дітей є змагання, а також про необхідність організації раз на чотири роки міжнародних ігор, що нагадують античні олімпіади. Також вони вважали потрібними використовувати досягнення медицини і науки свого часу, тобто вправи слід складати на основі фізіології відповідно до індивідуальних особливостей організму.

Спортивні захоплення (фехтування, верхова їзда) Фіта, його вміння мислити науково, а також знання мов допомогли йому створити двотомний твір «Досвід енциклопедії фізичних вправ» (1794). Це була новаторська наукова робота, в якій Фіт зробив спробу узагальнити досвід розвитку фізичних вправ.

Перший том був історичним дослідженням. Основне місце в ньому займала розповідь про фізичну культуру в Стародавній Греції, зокрема опис Олімпійських і інших загально еллінських ігор. Важливу роль в розвитку

фізичної культури автор відводив середньовічним рицарським турнірам, іспанським коридам, англійським скачкам і боксу, практичному досвіду системи навчання до Дессау.

Другий том присвячений викладу сучасних Фіту виду фізичних вправ. Автор дає визначення фізичним вправам, під якими має на увазі «рух і використання сили з метою вдосконалення тіла». При цьому він підкреслює необхідність повторення фізичних вправ. Фіт ділив всі вправи на пасивні та активні. Активні вправи пов'язані з простими рухами тіла: ходьба, біг, стрибки, плавання, танець, або здійснюються за допомогою сторонніх предметів – підняття тяжкості, стрілянина, боротьба, фехтування, верхова їзда. Фіт не тільки аналізував дію спеціальних рухів на тіло людини, але і описав їх техніку. Заслуга Фіта полягала в тому, що він, узагальнивши досвід, піддав теоретичному аналізу всі фізичні вправи. Серед них були вправи на дерев'яному коні і інших снарядах, прості рухи окремими частинами тіла і ручна праця. Таким чином, Фіт не створив закінченої системи гімнастики, але підготував матеріал для неї. Найбільшу цінність в його працях представляють опис техніки гімнастичних вправ і методичні вказівки для їх проведення.

Гутс-Мутс працював майже одночасно з Фітом, але в іншому філантропине. Фундаментом для роботи Гутс-Мутса послужила антична гімнастика, рицарські мистецтва, дитячі рухомі ігри, народні ігри сільського населення, мистецтво акробатів. Основу його гімнастичної системи склали головні види грецького п'ятиборства: біг, стрибки, метання диска і списа і боротьба. Велику увагу він приділяв режиму учнів, їх підготовці до вправ. У його працях «Гімнастика для юнацтва» (1804), «Гімнастичне керівництво для синів вітчизни» (1817) і інших є докладний опис спортивних майданчиків і бігових доріжок, для яких він вводить старогрецьку назву «стадіон». Гутс-Мутс широко застосовував різні снаряди для лазіння, кам'яні і залізні кулі, диски для метання. Багато вправ виконувалися по команді всією групою. Велике значення надавалося гімнастичним іграм і стройовим вправам.

5. 4. Фізична культура в період 1789 – 1870 роках.

Процес формування національних систем фізичного виховання проходив на початку ХІХ століття на основі розвитку капіталістичних суспільно-економічних відносин, політики, ідеології і культури буржуазії. З одного боку - зростання промисловості, науки і техніка, з іншої – корінна перебудова військової техніки і тактики, призвела до необхідності поліпшення всієї справи виховання і освіти молоді. Це стало однією з головних причин виникнення гімнастичних і спортивно-ігрових систем фізичного виховання. Вплив на цей процес також надали дослідження лікарів, анатомів, гімнастів, фізіологів і педагогів, що закликали використовувати фізичні вправи і гартування організму в цілях поліпшення фізичного розвитку молоді.

Гімнастичні системи переважно створювалися в країнах континентальної Європи (Німеччина, Швеція, Франція). Це було обумовлено особливостями їх політичного і військового розвитку. Війни Фрідріха Великого кінця 18 століть і Наполеонівські війни почала 19 століть, із застосуванням масових армій вимагали великої кількості фізично підготовлених резервів. Заняття гімнастикою давали можливість навчати конкретним руховим навикам, відповідним тактиці ведення бою того часу, а також чіткому виконанню стройових команд.

Німецька система гімнастики. Засновниками німецької системи гімнастики були Йоганн Гутс-Мутс, Фрідріх Ян, Адольф Шпісс. Основу цієї системи складала вправа на гімнастичних снарядах (кінь, перекладена, бруси, сходи, жердини і тому подібне), військово-ігрові вправи, туризм, екскурсії. Головною метою вважався розвиток рухових здібностей, складних рухів, витривалості, волі і дисципліни.

Фрідріх Ян (1778 – 1852) в 1811 році на лузі Хазенхайде під Берліном влаштував майданчик для гімнастики. Молодь, більшість з яких складала дрібні буржуа, торговці, студенти, службовці, під його керівництвом займалася фізичними вправами на гімнастичних снарядах і

одночасно слухала бесіди патріотичного характеру, проникнувшись духом ідей французької освіти. Ян називав свою систему «турнкунст» – мистецтво виверткості (скорочено – турнен), і учнів називав турнерами. Він склав перелік вправ на гімнастичних снарядах, перекладені, брусах і коні, які зводилися до багатократного повторення окремих елементів-підйомів, оборотів, махів і тому подібне. Ф. Яном було підготовлене 2 тисячі гімнастів. По його прикладу в інших містах почали з'являтися ідентичні школи. Пруський уряд, намагаючись припинити несприятливу для себе течію, в 1819 році заборонив фізичне виховання в школах і гімнастичні заняття дорослих на відкритому повітрі. Яна помістили у фортецю (випустили в 1825 р.). Заборона на заняття гімнастикою продовжувалася з 1820 по 1842 рік. Тільки у 1842 році королівським указом була знята заборона на комплекс вправ Яна.

Систему Яна стосовно школи розвинув швейцарець Адольф Шпісс (1810 – 1858) і доповнив вправами з ручними снарядами, перестроюваннями, висами і упорами. Йому допомагав Ернст Ейзелен, що розробив методіку викладання і що виготовив наочні таблиці. Система Яна – Ейзелена – Шпісса, що набула широкого поширення у військових підрозділах, складалася: з загальної розминки, ходьби, бігу, махов, вправ з перешкодами, вправ на ростягнення, вправ на кільцях, виси, лазіння, вправ на рівновагу, ігор.

Система Яна-Шписа складалася з: порядкових вправ; вільних вправ; вправ зі снарядами – рухомими і не руховими; масових вправ; ігор.

Теоретики німецького турнена зараховували до гімнастики всі області фізичної культури. З особливим завзяттям вони займалися стрибковими видами атлетики. Проте решта видів фізичних вправ – атлетика, веслування, біг на ковзанах, велоспорт – розвивалися абсолютно в інших умовах і по інших законах, ніж руховий матеріал гімнастики. Тому в другій половині 19 століття поклонники цих видів поступово покинули ряди гімнастичного руху.

Шведська гімнастична система. Створювалася за ініціативою уряду, що доручив її розробку Перу ХенрікуЛінгу (1776 – 1830). По його пропозиції в 1813 році в Стокгольмі був відкритий гімнастичний інститут, що існує і понині. Основна мета шведської гімнастики – укріплювати здоров'я молодих людей, гармонійно розвивати їх тіло, готувати до військової служби. Всі вправи, залежно від їх цілей і призначення, підрозділялися на педагогічну, військову, лікарську, естетичну гімнастику. Пер Лінг встановив залежність форми рухів від анатомічного пристрою тіла і за цією ознакою класифікував гімнастичні вправи. Вони включали вправи для рук, ніг, черевного преса, спинних і бічних м'язів тулуба і інші. Концепція Лінга ґрунтувалася на тому, що фізичне виховання повинне будуватися виключно на знаннях, підтверджених анатомією і біологією. Його зведенне правило – кожне заняття – замкнута єдність. Воно починалося з розминки. Основна частина присвячувалася елементам підвищеної інтенсивності з утриманням положень, сприяючих розвитку сили. Завершувалося заняття звичними вправами на розслаблення. Вузько розуміючи фізіологічну корисність фізичних вправ, він виключив вправи, які вважав шкідливими для організму, відгороджував від складних форм рухового матеріалу спорту.

Роботу батька продовжив його син ЯлмарЛінг (1799 –1881). Він детально описав техніку виконання вправ, запропонував методіку викладання, розробив структуру уроку гімнастики. Урок складався з 14 – 16 серій поточно виконуваних вправ для окремих частин тіла у поєднанні з вправами в рівновазі, ходьбі, бігу і дихальними вправами в кінці уроку. Навантаження протягом уроку кілька разів підвищувалося і знижувалося. Щоб ефективно впливати на окремі групи м'язів, автори системи придумали нові снаряди – шведську стінку, бум, лавку, колоду, плінт, стрибковий трамплін. Їх призначення принципово відрізнялося від снарядів, прийнятих в німецькій гімнастиці. Ті, що там займаються прагнули виконати всі рухи, які можна було виконати, а в шведській гімнастиці снаряди грали допоміжну

роль. Вони або полегшували, або затрудняли виконання рухів, залежно від поставлених завдань, даючи можливість ізольовано впливати на окремі групи м'язів. Для шведської гімнастики були характерні симетричність, прямолінійність, мала амплітуда і незграбність рухів, зайва статичність зусиль, із-за чого критики називали її «гімнастикою поз». Але, не дивлячись на ці недоліки, вона своєю гігієнічною спрямованістю і методичною обґрунтованістю вигідно відрізнялася від німецької гімнастики.

Таким чином, шведська система сприяла створенню основ сучасної фізичної культури за рахунок локального розвитку окремих груп м'язів і охорони здоров'я. Німецька система – шляхом фізичної підготовки і виховання на колективній основі.

Французька гімнастична система. Створена полковником ФранцискоАморосом (1770 – 1848). Мета – вироблення військово-прикладних навиків. Основні вправи – ходьба, біг, стрибки, лазіння і перелазання, перенесення вантажу, плавання і пірнання, боротьба, метання, фехтуваннявольтижировка і стрілянина. Як снаряди застосовували канати, мости, огорожі, сходи. Мета – навчити солдата долати простір і перешкоди. Крім того, Аморос включав у свою гімнастику підготовчі вправи, що супроводжуються співом і музикою, танці і ручну працю. При проведенні уроку Аморос не дотримувався якої-небудь схеми, а тільки дотримував принципу від легкого до важкого, від простих вправ до складних, на заняттях враховував індивідуальні особливості учнів. Він перший ввів письмовий облік результатів занять і контрольні картки на кожного учня. У ці картки заносилися дані фізичного розвитку займаючихся. Природність і військова спрямованість – основні риси системи Амороса. У цій системі було немало цінних методичних вказівок для проведення занять гімнастикою. Система Амороса знайшла відгук за кордоном. Військові кола багато країн прагнули порушити інтерес до військової гімнастики. Пізніше у Франції почали виникати нові системи гімнастичних вправ, які багато в чому зберегли і розвинули ідеї Амороса.

Розвиток спортивно - ігрової системи в Англії і США. Спортивно-ігрові системи разом з гімнастичними були у всіх країнах світу. Грунтувалися вони на інших принципах, ніж гімнастичні системи. Основа спортивно-ігрових систем – вправи з елементами змагання і направлені вони на досягнення кращих результатів. Спортивно-ігрова система в Англії склалася раніше, ніж в інших країнах. Обумовлено це було економічним, політичним, культурним розвитком, а також географічним положенням. У зв'язку з тим, що Англія – острівна держава їй не потрібна була масова армія. Крім цього для захоплення чужих колоній Англія створювала експедиційні загони, які потребували добре фізично підготовлених людей. Очолювалися ці загони вихідцями з коледжів, університетів, військових учбових закладів, де засобами фізичної підготовки були різні види спорту і гри.

Теоретиками основи реформ виховання стали абат Чарльз Кінгслі (1819 – 1875) і ректор учбового закладу в місті Регбі Томас Арнольд (1759 – 1842). У той час в англійських учбових закладах нерідко спостерігалися недисциплінованість і неслухняність, зневага шкільними правилами, лінощі і ухилення від роботи. Щоб добитися перебудови життя коледжу, Арнольд почав спостерігати за поведінкою учнів на спортивних майданчиках, після чого він прийшов до висновку: за допомогою фізичних рухів і емоцій, пов'язаних з грою, молодь, що вчиться, здатна формуватися на спортивному майданчику в позитивному сенсі, якщо з цим узгоджується виховна діяльність церкви і школи. За 14 років роботи Арнольда в Регбі склався новий ідеал виховання – «християнський джентельмен», який став ідеалом Британської імперії. Упорядкувалися регулярні змагання молоді, спортивні команди, організовані на основі самоврядування стали зразком у всій Англії. У Лондоні, Оксфорді, Кембріджі і інших містах почали створюватися спортклуби в дусі Регбі.

Таким чином, закріплення позицій буржуазії призвело до того, що спорт став привілею буржуазних та аристократичних кругів. Намагаючись відмежуватися від народу, буржуазні діячі в Англії у 1869 році розробили

Устав любителів спорту, по якому людям фізичної праці заборонялося приймати участь у спортивних змаганнях спільно з вихідцями з нетрудових слоїв населення.

Вплив арнольдизмараспространилось і на молодь США. Спираючись на ці ідеї в 1843 році Бенджамин Франклін склав свій проект реформи школи. Спортивно-ігрова система в США створювалася на базі ігор, завезених з Європи, а також на традиціях корінних жителів Америки, яким було відомо багато ігор з м'ячем, стрілянина з лука, метання копій, біг на великі відстані, стрибки, боротьба.

5. 5. Розвиток спортивного руху.

У другий період Нового часу відбуваються істотні зміни у економічному устрої суспільства. Капіталізм вступив в монополістичну стадію. Зросли його потреби в області фізичної культури. Тому разом з гімнастичним широким розвитком отримує спортивно-ігровий рух. Майже у всіх країнах почали створюватися молодіжні, робочі, студентські, релігійні, підприємницькі спортивні організації. Почали визнавати, що сучасний спорт – це не тільки розвага, але і заняття, корисне в усіх відношеннях.

У роботах Костянтина Ушинського вперше з'явилися наукові підтвердження зв'язку фізичного виховання з розумовою діяльністю. Микола Пірогов встановив залежність будови органів людини від їх функцій. Дослідження Івана Сеченова виявили, що функціонування людського організму представляє єдине ціле і невіддільно від навколишнього середовища, тобто фізичні справи впливають не тільки на окремі групи м'язів, але і на функціонування всіх внутрішніх органів людини і його психологічний стан. Петро Лесгафт в своїх працях розглядав людину як цілісний організм і особу одночасно, тому в основі його педагогічних поглядів покладений принцип гармонійного розвитку людини, єдність фізичного і розумового розвитку. А при навантаженнях слід враховувати вікові, статеві і індивідуальні особливості людини.

Фахівці фізичного виховання широко використовували досягнення в області природних і педагогічних наук. Першопроходцем в цьому питанні став угорець Жорж Демені (1850 – 1917). Вивчивши існуючі системи гімнастики, Демені прийшов до висновку, що їх загальним і основним недоліком є надмірна штучність. Вивчаючи фізіологію м'язової діяльності, Демені зрозумів, що одного лише ділення фізичних вправ за анатомічною ознакою недостатньо і слід створювати сприятливі умови для розвитку окремих частин тіла і з позицій фізіології. Демені вважав, що мета фізичного виховання не придбання сили, а користування нею.

Мета гімнастики для хлопців зводилася їм до виховання людей сильних, спритних, гнучких, здатних швидко і економно діяти в будь-яких умовах, що володіють основними видами військово-прикладних рухів. Інші завдання ставив Демені при фізичному вихованні дівчат: головною метою було придбання ними гнучкості, спритності, доброї постави, вміння рухатися плавно і граціозно шляхом включення в урок танцювальних кроків, а також вправ з булавами, палицями, вінками і тому подібне. Демені визначив сім видів спортивних вправ: ходьбу, стрибки, лазіння, підняття і перенесення тяжкості, біг, метання, прийоми захисту і нападу. Кожен з цих видів мав багато різновидів, наприклад стрибки: на місці з однієї ноги на іншу, з просуванням вперед, назад або убік, з розгону.

Він сформулював ряд принципів фізичного виховання:

1. Повинна бути динаміка фізичних вправ, слід уникати статичних неприродність положень: швидкість руху повинна бути в зворотній пропорції з рухомою масою частин тіла. Так наприклад вправи руками потрібно виконувати з більшою швидкістю і розмахом, чим ногами і корпусом.

2. Рухи повинні виконуватися з повною амплітудою. Не можна штучно переривати вправи. Якщо один м'яз напружити до повного скорочення, то протилежні м'язи потрібно розслабляти до кінця.

3. Рухи повинні бути природними і розмашистими, а не уривистими і незграбними.

4. Ті м'язи, які не беруть участь у русі, повинні бути повністю розслабленими.

5. При вивченні вправ необхідно переходити від простих до складних, від більш легких до важчих, від невідомих до відомих.

Демені запропонував свій план уроку і методичні вказівки до нього. Урок складався з 7 серій: 1-а – стройові вправи, 2-а – рухи всього тіла; 3-а – підвішування і опора; 4-а – біг і ігри; 5-а – спеціальні рухи тулуба; 6-а – стрибки і ігри, що вимагають великої витрати сил; 7-а – дихальні вправи. Від уроку Демені вимагав, щоб вправи використовувалися цікаві, здатні гармонійно розвинути мускулатуру тих, що займаються. Не слід доводити учнів до втоми, але поступово потрібно збільшувати важкість і інтенсивність виконання вправ.

Вважаючи загально розвиваючий напрям у фізичному вихованні найважливішим, Демені адресував свою систему вправ для фізичного виховання дітям шкільного віку. Лише для учнів старших класів він допускав вправи військово-прикладної гімнастики для хлопців і елементи гімнастики для дівчат. Він перший почав визначати величину навантаження: потужність і час роботи.

Жорж Ебер (1885 – 1957) - француз, один з учнів Демені, продовжив розвиток прикладного напрямку у фізичному вихованні. Військовий характер своєї гімнастики Ебер пояснював перевагами фізичної підготовки дикуна перед цивілізованою людиною. Він заявляв, що своєю гімнастикою хоче усунути дефекти фізичного розвитку сучасної культурної людини, викликані хворим способом життя і недоліком руху. Ебер використовував всі відомі природні види пересувань і вправ, а також запозичував форми фізичних вправ з інших систем фізичного виховання.

Природній метод Ебера.

Заняття Ебер пропонував проводити на місцевості, без будь-якого спеціального устаткування. Для занять підходило все: дерева – для лазіння, канави – для стрибків, огорожі – для перелазів і тому подібне. Викладач,

орієнтуючись в обстановці, повинен був винаходити потрібні вправи в різних умовах. Це не виключало штучних перешкод, але вони повинні були замінювати природні при їх відсутності. Ебер як досвідчений практик вніс цінний внесок до розвитку засобів і методів фізичного виховання. У свої уроки він вводив гігієнічні процедури – обтирання, душі, ванни і інше. Він ввів метод систематичних перевірок досягнутих результатів і визначення фізичних здібностей тих, що займаються, розробивши таблицю норм з 12 видів вправ по 15-ти бальній системі.

Практичні рекомендації Ебера полягали в наступному:

1. Викладач фізичного виховання в ході вправ повинен разом з учнями розвивати різні групи м'язів. Він повинен це робити за допомогою таких вправ, в результативності яких він переконався особисто.

2. Необхідно щодня створювати можливості для фізичного виховання, під час занять викладач повинен використовувати природні умови.

3. На заняттях повинні виконуватися вправи на витривалість і дихання.

4. Учні повинні займатися голими до поясу і на свіжому повітрі.

5. Кожен урок необхідно закінчувати масажем і купанням. Викладач повинен вести облік особистих досягнень учнів.

До недоліків системи Ебера можна віднести те, що він не розробив рекомендацій для занять фізичними вправами дівчат.

Данець Нільс Бук (1880 – 1950) мав гімнастичну школу в місті Оллерупе. Продовжувач шведської гімнастики Бук розробив первинний ступінь гімнастики, яку назвав «примітивною», або «основною». При визначенні мети своєї гімнастики Бук виходив з того, що з різних причин, у тому числі і внаслідок повсякденної, важкої праці, м'язи і зв'язки людського тіла втратили еластичність і м'якість, а тому людина не здатна до спритних і економних рухів. Щоб виконати такі рухи, потрібно підготувати себе до них, а для цього і служить «основна» гімнастика. Бук підкреслював, що вона

створена для того, щоб здорових, але ніякових сільських хлопців так «обробити» гімнастикою, щоб вони стали спритними і рухомими, придатними до несення військової служби.

Як і в шведській системі, вправи класифікувалися за анатомічною ознакою. Бук вважав, що вправи можуть розвивати силу, спритність і гнучкість залежно від форми і характеру їх виконання. У зв'язку з цим анатомічний принцип класифікації вправ Бук доповнив розбиттям всіх вправ по їх функціональному впливу на окремі частини тіла і на людину в цілому, це було кроком вперед в порівнянні з шведською класифікацією.

Вправи систематизувалися по наступних принципах: 1) порядкові; 2) вправи для ніг; 3) вправи для рук; 4) вправи для шиї; 5) вправи для бічних м'язів; 6) вправи для черевних м'язів; 7) вправи для спинних м'язів; 8) вправи з ходьбою і бігом; 9) вправи в стрибках і спритності.

Бук пропонував велику різноманітність початкових положень. Якщо початкові положення шведської гімнастики були схожі на пози, то у вправах Буку статичність була зведена до мінімуму.

Не дивлячись на анатоμο-фізіологічну класифікацію вправ, схема уроку Буку була побудована формально, розділи уроку не виявляли змісту і характеру роботи: 1-а частина уроку – вправи без снарядів (12 – 30 вправ); 2-а частина уроку – вправи на шведській стінці і бумі (6 – 22 вправи); 3-а частина уроку – ходьба, вправи в спритності (9 – 20 вправ). Для жінок гра із співом.

Весь урок тривав 90 хвилин. Оскільки кожна вправа повторювалася від 10 до 15 разів, то навантаження на уроці було дуже високим. «Крива навантаження» уроку будувалася з розрахунком максимального підвищення напруження кінці другої третини заняття. Урок повинен бути безперервним, злитим. Найбільш характерними рисами були посилений темп і щільність навантаження, послідовна зміна однієї вправи іншою. Поки виконувалася одна вправа, давалася підготовча команда, і до моменту виконавчої команди

ті, що займаються без пауз переходили до виконання наступної вправи (потоківий метод).

Положення про те, що під час уроку м'язи, які не приймають участь у роботі, повинні бути розслаблені, прогресивно в порівнянні зі шведською методикою. Бук довів моторну щільність уроку до межі, авинаходженіми вправи широко увійшли до практики і з успіхом застосовуються в сучасних умовах.

Франсуа Дельсарт (1811 – 1871) звернув увагу на те, що елементи рухів балетного мистецтва допомагають виразити характер гімнастичного руху. Дельсарт і його послідовники, роблячи при навчанні упор на естетичні і драматичні моменти, заклали основи художньої гімнастики.

Айседора Дункан (1876 – 1927), захоплена античною гімнастикою, танцем, рухом, прагнула виразити складні людські відчуття. Дункан мала багато послідовників, які використовували виразну гімнастику для фізичного виховання дівчаток.

Ритмічний напрям сучасної гімнастики пов'язаний з ім'ям женецького вчителя музики Еміля Жака Далькроза (1865 – 1914). Він встановив, що виконання певних рухів сприяє розвитку відчуття ритму і слуху. При перших же спробах «робити кроки» під музику були знайдені рухи, відповідні даній музиці. Помалу створилася певна азбука рухів, якою оволодіває учень.

Можна було б назвати багато інших імен, проте вже в другій половині 19 століття все більше починають говорити про те, що для фізичного виховання однієї гімнастики недостатньо. Багато авторів пишуть про користь ігор і спортивних вправ.

В результаті в національні системи проникають спорт і ігри, починають проводитися спортивні змагання.

5. 6. Релігійні і робочі спортивні клуби.

У цей період почали з'являтися і перші релігійні спортивні організації. Церква від недавнього неприйняття спорту перейшла до заступництва і навіть безпосередньої участі у створенні спортивних команд і клубів, використовуючи тягу молоді до спорту в своїх інтересах. Почали з'являтися перші протестантські, єврейські та католицькі організації.

Першою до спорту привернула увагу найменш консервативна протестантська церква. У США, ще з 1870 року, були введені заняття спортом, іграми та гімнастикою в християнських молодіжних організаціях, де для цього створювалися спортивні ліги. В них місіонери отримували базову підготовку викладачів фізичної культури та спортивних керівників.

Під впливом різких антесимитських настроїв в Європі і США, в Базелі в 1903 році, створюється міжнародний союз єврейських спортивних організацій, що отримав назву «Макавей», на честь керівника повстання в Іудеї.

У 1911 році в Нанси був створений міжнародний союз католицьких організацій фізичної культури, з центром у Римі. Його пізніше створення пояснюється набагато довгими, ніж у протестантів, забобонами, що збереглися, відносно фізичної культури.

Серед нових форм організації фізичного виховання також розвивалися підприємницькі фабрично-заводські спортивні клуби, які створювалися власниками підприємств для своїх робочих і службовців. Клуби проводили різноманітну спортивну роботу, організовували масові фізкультурно-оздоровчі заходи – екскурсії, походи, табори. Проводилися виробнича гімнастика, направлена на підвищення продуктивності праці.

Перші кроки до організації робочого спортивного руху були зроблені в Швейцарії. Традиції Швейцарської промисловості, недільна перерва в роботі, підтримка в народних масах традицій фізичного тренування, зробили можливим вже в першій половині XIX століття створення організацій, що займаються фізичною підготовкою робочих, їх соціальними

проблемами. Завдяки досягненням технічного прогресу у робочих, службовців і інженерів з'явилося більше вільного часу, що сприяло зародженню самостійних робочих спортивних і гімнастичних організацій в Німеччині, Англії, США, Франції і інших промислово розвинених країнах в другій половині XIX століття. Почали створюватися спортивні робочі федерації.

Напередодні Першої світової війни була зроблена спроба створити міжнародний робочий спортивний союз. У 1913 році в бельгійському Генті представники робочих спортивних організацій Німеччини, Франції, Бельгії, Австрії організували міжнародний робочий спортивний центр.

5. 7. Міжнародні спортивні федерації.

В середині XIX – на початку XX століть розвитку сучасного спорту не могли перешкодити ніякі причини. Якщо в 1850 році за межами Англії існувало декілька десятків спортивних клубів, то в 1860-х роках – за винятком Африки – вже майже не було такої країни, де б нерозвивалася яка-небудь форма сучасної спортивної діяльності.

Почали проводитися міжнародні змагання по кінних кросах і стрільбі. У Європі стали дуже популярні велосипедні шосейні і трекові змагання. Були проведені найстаріші турніри у світі: кубок Англії по футболу - 1872 рік і тенісний Уимбилдонський турнір - 1877 рік. Австралія обігнала Англію в області плавання. У США організуються суспільства по крикету, бейсболу, веслуванню, боксу. У Індії і Пакистані – хокею на траві. У Пакистані у 1877 році створюють правила гри у бадмінтон. У Канаді «відкрили» хокей з шайбою, а в США – баскетбол. У 1871 році в Новій Зеландії був створений «союз любителів регбі».

Одній із найзнаменніших віх «світової революції кінця XIX століття» у спортивному житті став розквіт легкої атлетики в США. Нью-йоркський атлетичний клуб був організатором перших чемпіонатів по легкій атлетиці. У 1868 році він пройшов у закритих приміщеннях, а в 1878 році – просто

неба. Починаючи з перемоги над англійцями в 1895 році, США зберегли за собою неподільну гегемонію в легкій атлетиці аж до Олімпійських ігор 1952 року.

В кінці XIX – початку XX століть відбувається виникнення міжнародних об'єднань. Спортивні секції об'єднувалися в самостійні суспільства. Такий шлях розвитку був характерний для країн, де спортивна діяльність виросла з гімнастичного руху (Бельгія, Німеччина, Австро-Венгрія, Скандинавські країни).

В Англії та США спортивні об'єднання з'являлися на базі футбольних, регбістів і інших клубів. Особливо швидко розвивався рух, за створення спортивних суспільств в Англії, США, Германії, Італії, Голландії, Франції, Південній Америці, Австралії, Канаді.

Узгодження норм діяльності в різних видах спорту з урахуванням потреб нового часу викликало необхідність створення спеціальних союзів із загальнодержавною компетенцією, які готуючи і проводячи змагання, розробляючи єдині правила, сприяли б розвитку фізкультурного руху. Такими організаціями стали національні спортивні об'єднання.

Перша організація була створена в 1858 році – Національна федерація бейсболу Сполучених Штатів Америки. У Європі в 1863 році першою була створена англійська футбольна ліга.

Інтерес до спорту сприяв проведенню міжнародних змагань. Але в ході проведення перших великих змагань було виявлено, що господарі творять свавілля, як в суддівстві, так і в організації. Учасниками змагань був зроблений вивід, що спортивну цінність можуть мати тільки ті світові змагання, правила і умови проведення яких, заздалегідь узгоджуються на міжнародних форумах. Все це привело зрештою до зародження міжнародного спортивного руху. Почали створюватися міжнародні спортивні федерації: 1881 - гімнастики (ФІЖ) ; 1892 - гребли (ФІСА); 1892 – ковзанярського спорту (ІСУ); 1900 – велосипедного спорту (УСИ); 1904 – автомобільного спорту (ФІА); 1904 – футболу (ФІФА); 1908 – хокею (ЛІХТ);

1912 – легкої атлетики (ІААФ); 1913 – тенісу (ІЛТФ); 1914 – боротьби (ФІЛА) та інших. Народилася офіційні першості Європи та світу. У 1891 році відповідно до міжнародних правил в Гамбурзі відбулася перша європейська першість з фігурного катання. У 1892 році – у Відні перший чемпіонат Європи з швидкісного бігу на ковзанах, а в 1893 році в Амстердамі чемпіонат світу. У тому ж 1893 року в Чикаго проведена першість світу з велоспорту. У 1896 році в Санкт-Петербурзі відбувся чемпіонат світу з фігурного катання. У 1897 році в Ліоні – чемпіонат світу з спортивної стрільби. Перше змагання Міжнародної федерації гімнастики проходило в 1903 році у Антверпені, яке пізніше було визнано як офіційна першість світу. З 1893 року в Канаді та США проводиться хокейний кубок Стенлі. У 1916 році в Південній Америці був проведений перший чемпіонат континенту з футболу.

5. 8. Розвиток міжнародного Олімпійського руху.

Перші спроби відродження стародавніх Олімпійських ігор були в самій Греції. У 1858 році майор грецької армії Цаппас, який володів фінансовими можливостями, запропонував королю відродити ігри. Був створений фонд олімпійців та оргкомітет, збудовані споруди, та у 1859 році проведені ігри, що приурочувалися до сільськогосподарської та промислової виставки в Афінах, і названі Панелінською Олімпіадою. Ці ігри проводилися ще декілька разів у 1870, 1875, 1888 та 1889 роках.

Розвиток фізкультури та спорту, створення міжнародних федерацій та розвиток технічного прогресу сприяв пошуку шляхів до міжнародної співпраці та проведення міжнародних змагань. В цьому сенсі ідея відродження Олімпійських ігор була найбільш жаданою.

Значну роль в цьому питанні зіграв француз П'єр де Кубертен (1863-1937). 16 червня 1894 року під його керівництвом у Парижі в залі Сорбонського університету зібралося близько 2 тисяч людей для участі у конгресі відродження Олімпійських ігор. Було присутньо 79 делегатів від 49 спортивних організацій 12 країн, в тому числі США, Італії, Франції, Греції та

Росії, яку представляв українець Олексій Бутовський.

Були прийняті наступні рішення: сучасні Олімпійські ігри, як і давні слід проводити раз на чотири роки; ігри будуть сучасними та міжнародними, до них увійдуть тільки ті види спорту, що культивуються у 19 сторіччі; ігри проводяться тільки для дорослих; вводиться поняття «аматор»; сучасні ігри проводяться у різних країнах. Також на конгресі був створений Міжнародний олімпійський комітет (МОК), прийнятий основний документ – хартія. Визначено, що перші ігри сучасності відбудуться в Афінах у 1896 році. До програми ігор увійшли: біг, стрибки, метання диску, важка атлетика, парусний спорт, плавання, гребля, ковзанярський спорт, фехтування, бокс, боротьба, кінний спорт, спортивна стрільба, гімнастика, велоспорт. Також для легкоатлетів було організоване головне змагання – п'ятиборство. Першим президентом МОК обрано грека Деметріуса Вікеласа.

5. 9. Скаутський рух. Рух «Сокіл».

Сокольська гімнастика зародилася у 1860-х роках в Чехії. Назва «сокіл» означає свободу, хоробрість, мужність і пов'язана з визвольною боротьбою чеського народу. Сокольський рух започаткований Мирославом Тиршем (1832 – 1884), професором історії і мистецтва Празького університету, їм була розроблена система сокольської гімнастики. Основою сокольського руху були гімнастичні організації і суспільства, що набули широкого поширення. Їх ідея полягала «в прагненні до фізичного і етичного вдосконалення всього народу, до розвитку в ньому національного почуття». З цією метою «соколи» ввели звернення один до одного «брати» та «сестри» і займалися в єдиній формі. Організатори сокольського руху добивалися внутрішньої дисципліни дотримання точної форми всіх рухів та суворому виконанні традицій. Періодично в Празі проводилися зльоти «соколів», на яких демонструвалися масові вільні рухи і проводилися змагання на різних гімнастичних снарядах. Створюючи свою систему, Тирш детально

ознайомився з різними гімнастичними системами і узяв з кожної те, що в ній було цінного.

Мета гімнастики визначається «соколами» в найзагальнішому вигляді: «укріпити і зберегти людині здоров'я, зробити його невразливим, дати йому відвагу і холонокровність, силу і спритність, рішучість і сміливість». Конкретизація вказаної мети у вигляді приватних завдань була відсутня. Класифікація вправ в сокольській системі виходила із зовнішніх ознак рухів: вправи без снарядів (ходьба, біг, марширування, присідання, стійкі, нахили); снарядні вправи (з снарядами – булавами, обручами, палицями, прапорцями, гириями); на снарядах (на - шабліні, брусах, коні, кільцях, сходах, жердинах, колоді); групові вправи (піраміди, масові виступи, ігри і тому подібне); бойові вправи (бокс, боротьба, фехтування).

Заняття проводилися по такій схемі: спочатку вправи стройові, потім вольні рухи, вправи зі снарядами і бойові, далі йшли вправи на снарядах в підгрупах (зазвичай в трьох із зміною снарядів), потім загальні вправи (піраміди), нарешті, знову стройові, після чого заняття закінчувалися. Всі рухи, які виглядали непривабливо, «соколи» виключали. У методиці сокольської гімнастики було багато нового, особливо в організації і проведенні занять, масових виступів, розробці термінології і підготовці суспільних інструкторів.

Тож сокольські організації сприяли відродженню і розвитку національної чеської культури, піднімали національний дух чеського народу.

Ідеї «Сокола» швидко розповсюдилися за межі Чехії. У Словенії в 1863 р. був створений «Південний Сокол». У тому ж році суспільство «Сокол» виникло за участю Франко Бучара у хорватському Загребі і під керівництвом польського лікаря Венанти Пясецького Львові.

Велику увагу фізичному вихованню приділяв скаутський рух, створений в Англії Робертом Баден Пауелом (1857-1942). В ході англо-бурської війни він організував з дітей англійських колонізаторів ефективно діючі групи розвідників. На основі цього досвіду він створив систему

випробувань і бойскаутських законів, які не тільки відповідали інтересам англійського правлячого класу, але і задовольняли потреби підростаючого покоління. Основною метою скаутизму було виховання патріотизму, точно так, як і для цієї мети в Швеції та Германії була використана гімнастика. Скаутські загони створювалися для організації позашкільної роботи з учнями у віці від 8 до 17 років. Скаути носили напіввійськову форму, здавали нормативи назначок атлета, плавця, туриста і тому подібне. Проводили літні канікули у воєнізованих таборах, де вчилися орієнтуванню на місцевості, слідопитству, плаванню, полюванню, рибальству, керуванню човном, а також наданню першої медичної допомоги. Скаути брали участь в цікавих походах, екскурсіях, іграх і змаганнях, у тому числі і по військово-прикладних вправах. Залежно від різних навиків, що набувалися скаут отримував значок новачка, потім скауту другогоступеня, першого ступеня, вожатого і навіть скаут-майстера.

Тоді як в Європі військово-прикладне значення скаутизму висувалося його організаторами на перше місце, американські керівники доклали зусилля до того, щоб в цьому русі залишалися якомога менше військових елементів. Тому основна увага приділялася вивченню природознавства і атлетики. Завдяки вмілому підходу скаут-майстерів скаутські загони об'єднала велика кількість дітей з міст та селищ, що виховали їх думаючими і бадьорими людьми.

Широкого поширення набув скаутський рух серед дівчат. Як і бойскаути, герлскаути для придбання різних відзнак повинні були встигати в спорті, природознавстві, «в житті на відкритому повітрі» і тому подібне. Завдяки привабливості і деякому романтизму, всього за декілька років рух бойскаутів розповсюдився по всьому світу і існує до цих пір.

6. Фізична культура за часів Київської Русі.

6. 1. Витоки фізичного виховання давніх слов'ян.

Етногенез (походження народів) слов'ян – питання доволі дискусійне. На сьогоднішній день історична наука накопичила дуже багато концепцій походження слов'ян, які дуже часто протилежні одна одній. Такий стан речей зумовлений браком джерел та значною політизацією цього питання.

Так одні історики вважають, що термін слов'яни походить від слів «слово» або «слава», інші вчені виводять поняття слов'яни від слова раб, яке звучить англійською – slave, треті – що слово слов'яни походить від самоназви скіфів – сколоти. За версією візантійців, і зокрема їх відомого історика Прокопія Кесарійського (500-562) назва слов'ян (склавини) мала значення – анти. Це слово – іранського походження, яке означає народи кінця, краю.

Така ж невизначеність існує і в теорії походження слов'ян. Першим, хто звернув увагу на проблему походження слов'ян, був Нестор Літописець (1056-1114), який вважав прабатьківщиною слов'ян басейн Дунаю – сучасну Угорщину, звідки потім вони емігрували на землі сучасних південних, східних та західних слов'ян.

Польські та чеські славісти висловлюють концепцію, що найбільш давньою прабатьківщиною слов'ян було межиріччя Вісли та Одери. Російські історики висловлюють думку що слов'яни зародилися в межиріччі Дніпра та Вісли, причому центром слов'янської прабатьківщини було Придніпров'я. Популярна і Азійська концепція походження – яка висловлює думку, що предками слов'ян були скіфи та сармати, або що слов'яни прийшли в Європу разом з гунами.

Була свого часу висунута і теорія норманського походження слов'ян, яку у середині XVIII століття обґрунтувала група німецьких істориків, членів Петербурзької Академії наук. Посилаючись на літописну легенду про покликання варягів на Русь вони висунули тезу щодо скандинавського походження Давньоруської держави. Проте ця теорія майже відразу

викликала незадоволення більшості російських істориків, оскільки вона, на їхню думку, не визнавала здатності слов'янських народів створити незалежну державу самотужки.

Втім, незважаючи на таку різнобарвність теорій походження, всі історики сходяться на тому, що вже у V-VI столітті давні слов'яни займали майже всю територію сучасної України, від Полісся до Чорного моря та від Дону до Карпат.

На думку Михайла Грушевського фізичний тип слов'ян того періоду можливо реконструювати за класичними описами істориків: «вони високі на зріст, русяві, гарні і сильні люди». Аналіз як археологічних, так і писемних фактів свідчить про те, що генетичний тип слов'янина тісно асоціюється із значною фізичною силою, природною тілесною красою, тобто тими рисами фізичної досконалості, про які із захопленням оповідають історики-літописці. В працях російського історика Миколи Карамзіна, такі риси пояснюються перш за все кліматичними умовами, в яких жили наші предки. На його думку, помірний, навіть холодний клімат, сприяв довголіттю, зміцнював здоров'я та тілесні сили людини, адже житель півночі любив рух, який зігрівав його кров.

Поява слов'ян в історії не була спокійним переселенням нового народу, що пристав до інших осілих народів. Слов'яни увійшли в історію як народ завойовників і здобувачів. Це був здоровий, молодий народ повний первісної сили і невичерпаної енергії.

Захоплюючи нові землі та посилюючи на них свою експансію слов'яни згодом змогли об'єднатися у єдину, могутню державу, яка існувала з кінця IX до середини XIII століття, та досягла своєї найбільшої могутності на початку правління князів з династії Рюриковичів. Першим відомим князем став Віщій Олег, який у 882 році вбивши легендарних правителів Аскольда та Діра, захопив Київ та започаткував історію Київської Русі.

Період князювання Олега (882-912), Ігоря Рюриковича (912-945), княгині Ольги (945-964) та Святослава Хороброго (964-972) це період

швидкого територіального зростання Русі та консолідації держави. Князі об'єднали майже всі східнослов'янські племена, підпорядкували собі найбільш важливу торговельну артерію по Дніпру, успішно боролися з кочівниками та Візантійською імперією – неодноразово погрожуючи навіть одній зі столиць світу того часу Цар граду (Константинополю).

Але найбільшого свого економічного та культурного розквіту, а також вершин політичної могутності Київська держава досягла під час правління Володимира Великого (978-1015) та Ярослава Мудрого (1019-1054). В цей час загалом завершилося формування території Київської Русі, площа якої стала найбільшою в Європі. А свої кордони вони зміцнили системою валів та укріплених містечок, з яких найбільш відомим стало місто на Волзі - Ярослав.

Важливим було і прийняття у 988 році християнства, яке сприяло укріпленню єдності Русі та підняттю міжнародного авторитету держави.

Однією з найбільших заслуг Ярослава вважається запровадження на Русі першого збірника законів – «Руської правди». За його підтримки зростав вплив і церкви. Саме Ярослав заснував Києво-Печерську Лавру, та збудував, на честь перемоги над печенігами, Софійський собор. Змінив Ярослав стосунки і з європейськими державами, правителі яких вважали за честь мати шлюбні зв'язки з київською династією. Саме Ярослава свого часу називали тестем Європи.

На жаль після його смерті на Русі почався період міжусобиць. Єдиними кому на деякий час вдалося припинити міжусобиці, зміцнити державу та об'єднати деякі землі були онук Ярослава Володимир Мономах (1113-1125) та син Мономаха - Мстислав Великий (1125-1132). Втім в подальшому Русь знову вступила в смугу феодалної роздробленості.

Це був період поступового політичного ослаблення Київської Русі, держава фактично розпалася на окремі князівства, кількість яких почала суттєво збільшуватись (з п'ятнадцяти до п'ятдесяти). Це в свою чергу призвело до занепаду економічного та культурного життя країни. Такий

період продовжувався аж до монголо-татарської навали, яка пройшла з 1237 по 1241 роки, а її апогеєм стало у 1240 році захоплення та майже повне зруйнування Києва.

Втім така войовнича історія, устрій та розташування держави значно сприяли і фізичному розвитку її народу. Давні літописці і мандрівники розповідають про характерні риси життя і поглядів древніх слов'ян, предків українського народу. За умов постійних воєн із сусідніми племенами найбільше цінувалися фізичні якості людини. У важких змаганнях з природою та боротьбі з чужими племенами особливого значення набувала фізична сила, загартованість, спритність. Улюбленими заняттями і розвагами наших предків були лови, де неодноразово приходилось йти із списом на ведмедя або здоганяти і ловити диких коней.

Візантієць Маврикій з великим захопленням висловлювався про слов'янську витривалість на всяке лихо – спеку, холод, дощ, брак одягу і поживи, поруч із силою та витривалістю справедливий подив у літописців викликали підприємливість, життєва винахідливість у побутових та військових ситуаціях, якими так вигідно відрізнялися наші прашури.

Звідомих сьогодні народних засобів оздоровлення, у наших предків в ті часи вже широко застосовувалися лазні, про що збереглися описи.

Грецький лікар СоранЕфеський, який жив у Римі на межі I-II століть, стверджував, що народи Північного Причорномор'я як і деякі грецькі племена, новонароджену дитину зразу ж після відрізання пуповини занурюють у прохолодну воду. Це свідчить що вже починаючи з перших днів існування новонародженого, батьки піклуються про його загартування.

Фізичне вдосконалення юних слов'ян проходило в постійних рухових іграх, забавах, танцях, змагальних фізичних вправах. Візантійський історик Прокопій Кесарійський, котрий добре знався на житті слов'ян, дав багато цікавих фактів про особливості їх військового мистецтва та систему тіло виховання. За його свідченнями, слов'яни, це в основному піше військо, озброєні списами і мечами, ніколи не одягають панцира, а деякі не мають ні

сорочки, ні плаща, лише довгі штани, підкочені до колін, і так вступають у боротьбу з ворогом. Всі вони відрізняються великою відчайдушністю, відвагою та жорстокістю.

Весь устрій, слов'ян був пройнятий тим, що ми нині називаємо системою народної фізичної культури. Він передбачав максимальне наближення людини до природи. Народні ігри складали основу календарного року і будувалися у струнку й універсальну систему фізичного виховання. В рухливих іграх, танцях, змаганнях людина вдосконалювала свої природні сили. Предки українського народу жили на шляху, який сполучав Європу та Азію, Південь і Північ. Саме таке геополітичне розташування спричинило вироблення своєрідної системи фізичної культури, яка відіграла чи не найголовнішу роль у військовій підготовці слов'ян – воїнів. «Слов'яни – люди відважні і войовничі, і якби не було незгоди серед їх численних племен, то з їхніми силами не міг би боротися жоден народ у світі» - так характеризує рівень військово-фізичної підготовки східних слов'ян арабський мандрівник Ібрагім ібн Якуб.

Різноманітні природні умови, історичні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні рухливі ігри. Так, в степовій частині України, де багато рівних майданчиків, в більшій мірі були розповсюджені рухливі ігри з так званим «широким полем ігрової діяльності», а саме: метання палиці та м'яча, вибивання палицею м'яча, біг навздогін тощо. В гірських районах Галичини ширше розповсюдження отримали рухливі ігри на рівновагу, з перетягуванням, стрибками та метанням предметів у ціль.

Важливим чинником гармонійного розвитку дітей з допомогою національних рухливих ігор є те, що переважна їх більшість виконується у супроводі пісень, приповідок, лічилок. В іграх того часу тісно переплетені традиції народного епосу, музики, танцю. Ці особливості народних ігор робили їх вагомим засобом ефективного фізичного і морального виховання.

6. 2. Чинники системи фізичного виховання та цінність здоров'я слов'ян.

Дослідження істориків фізичної культури Георгія Дюперрона (1924), Миколи Пономарьова (1970), Валерія Старкова (1991) та інших свідчать, що не існує народу, в якого б не було своїх видів фізичних вправ і рухових ігор, які складають важливий елемент його національної культури, життя і побуту. Підтвердженням цього є наявність у світовій скарбниці засобів фізичного виховання, великої кількості самобутніх фізичних вправ та ігор, які відбивають побутові й культурні особливості того чи іншого народу, його взаємовідносини, характер поведінки, психічний склад, спосіб життя, умови виховання. Частина з них не тільки застосовується в житті певної спільності людей, а й визнана іншими, розповсюдилася на міжнародну арену й отримала широкий розвиток у світовій практиці фізичного виховання.

Виникнення стародавніх слов'янських та візантійських літописів, літературних творів, фресок і настільних малюнків Софійського собору, археологічних досліджень, етнографічних джерел українського народу показує, що в його давній історії фізичне виховання теж було одним з основних видів щоденної діяльності, обрядів, підготовки до праці, виконання оборонних функцій. Важливим фактором його впровадження було свідоме застосування фізичних вправ у повсякденному житті, обумовленість потребами особистості, сім'ї, роду, племені, суспільства. На розвиток фізичного виховання впливали соціально-економічні умови Київської Русі, національні особливості, етнічний склад народу, а також географічне місцезнаходження та розташування держави. Виходячи з цього, народ виробляв самобутні види ігор, окремі фізичні вправи і способи їх використання.

На ранніх етапах свого становлення вона відбивала особливості життя нашого народу і включала:

- фізичні вправи, ігри та розваги, пов'язані з полюванням, ловлею звірів, риби. Це вправи й ігри, що імітують стрільбу з лука, метання каменя у

ціль і на дальність, ловля і накидання аркана на дикого коня, метання списа у ведмедя, поєдинок з биком;

- фізичні ігри та вправи, що відтворюють працю й підготовку до неї. Це рухові ігри та вправи пов'язані з оранням, сіянням, збором овочів, зернових, баштанних і технічних культур (льон, конопля), різними видами народного ремесла, обслуговуючої праці та іншими трудовими процесами;

- фізичні вправи, спрямовані на підготовку до військових дій. Посадка верхом, ігри та стрільба з лука на конях, веслування на човнах, перехід через яр чи річку по стовбуру дерева, переховування на дні річки дихаючи через очеретину в роті, стрільба з лука в ціль, метання сокири, фехтування, вправи з мечем, плавання, володіння шаблею, рукопашна боротьба, двобій представників ворогуючих сторін, двобої на палицях тощо;

- фізичні вправи та ігри пов'язані з народними, магічними та іншими обрядами і віруваннями. Це, зокрема, обряд тризна – вшанування загиблого воїна або померлого родича, що включав танки, ігрища, перетягування, подужання, пхання один одного (сучасна боротьба), навкулачки, боротьба навхрест, різні символічні рухи, ігри, забави та інші змагальні вправи;

- фізичні вправи та ігри пов'язані з релігійними святами: Русалії, Коляди, Веснянки, Купала. Вони включали танці, топтання, гупання, перестрибування через вогонь, стрибки у танку, купання, занурювання у холодну воду, рухи журавля, яструба, орла тощо;

- загартування повітрям, водою, землею, дотримування посту (скромних Днів), тривале перебування на спеці й холоду, участь у багатоденних походах, купання у холодній воді, чергування фізичного навантаження з відпочинком, психофізична підготовка із застосуванням вправ на виховання сміливості, витривалості, хоробрості, вміння переносити голод, холод, спрагу й спеку.

До головних культових обрядів відносили жертвоприношення, ігри та забави присвячені:

- Роду – творцю всесвіту, йому приносилися безкровні жертви, які дала сама природа;

- Свагору – Бог-коваль, верховний бог східних слов'ян, небесний вогонь;

- Дажбогу – Сонячний Бог, податель добра та багатства, молитви до нього пов'язані з проханням багатою врожаю;

- Світовиду – Бог неба, небесного світла, найвищої святості. Свята відзначалися влітку і восени. 15 червня здійснювалися різні вправи, обряд яких полягав у тому, щоб показати все своє багатство – вишивки, рушники, хустки, килими, які жінка в цей день висувувала на сонці;

- Перуну – володарю блискавок та грому, богу війни та зброї, покровителю князя і дружини. Йому приносили жертви у вигляді вепра, бика, червоного півня, міцного напою;

- Ярилі – Бог весняного сонця, розквіту природи, родючості і плідність. Зображувався молодим у білій одежі, на білому коні. На голові – вінок квітів, як символ вічності і неба, у лівій руці – пучок житніх колосків – знак доброго врожаю, у правій – чоловіча голова, нагадування про те, що кожного чекає смерть, а тому треба жити – яро.

- Купала – Бог літнього сонця. Свято Купала ніби ділить рік на дві протилежні частини: теплу і холодну. Купальське вогнище запалювалося від живого вогню, добутого тертям двох шматків дерева, і символізувало небесний сонячний вогонь.

Таким чином відтінки віковичних культурних надбань нашого народу в фізичному вихованні підростаючого покоління не втрачають свого значення й сьогодні. Дослідження досвіту й народних традицій застосування фізичних вправ у Київській Русі дозволяє простежити усю структуру національного фізичного виховання та визначити закономірності його подальшого розвитку. Це створює передумови для сучасного поповнення засобів фізичного виховання елементами народної системи фізичної підготовки, несправедливо забутої і частково втраченої, та визначити найважливіші етапи становлення й

розвитку національної фізичної культури, формування історично зумовленої системи фізичного виховання молоді, визначає її місце в сучасному суспільстві.

Господарські, військові та інші аспекти давньоруської діяльності зумовлювали й високі вимоги до здоров'я та фізичних якостей людини. Слово «здоров'я» дуже рано з'являється у писемних джерелах, що свідчить про його поширеність. Наприклад, руські князі надсилали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140), а послі хана зичили того ж князю Святославу (1147). Такі побажання були написані на берестяних грамотах з півночі Київської Русі, у Новгородському регіоні. В південніших землях вони не збереглися через несприятливі умови перебування берести у ґрунті. Грамоти наступних століть свідчать, що й пізніше такі побажання були поширені. Наприклад, назва села Здоровець вказує на те, що на той час (XIV століття) цінніше уявлення про здоров'я було неабияк поширене.

Про це також свідчать звичайні привітання того часу між людьми («здоров», «здоровенькі були» тощо), що підтверджується давньоруськими джерелами. Задля фізичного здоров'я слід було дотримуватись певного способу життя. Зайва їжа, напої шкодили здоров'ю, про що свідчили поради у давньоруській літературі та літописах. Термін «трезвий» цього періоду, крім того, що він означає «тверезий», «неп'яний», також використовувався як «здоровий», «міцний», «сильний», «кріпкий».

Існує багато прикладів коли терміном «здоров'я» повідомлялось про переконливу перемогу над ворогом, що після військової сутички всі воїни залишились неушкодженими та інше.

Найважливішу роль за давньоруської дійсності відігравали фізичні якості людини – сила, швидкість, спритність, витривалість, які характеризували стан здоров'я. Афоризм XII століття твердить: «тіло кріпиться жилами, а ми, княже – твоєю державою».

Сучасному поняттю «сила» в давньоруській мові відповідало багато аналогів. Це – «благомошціє», «кріпость», «сила». Ще більше слів існувало на

означення «сильний». Це – «великосильний», «добрий», «дюжий», «кріпкий», «гладкий». Сучасним словам «швидкість», «бистрий», також відповідають численні давньоруські аналоги: «бистрість», «бистрь», «скокливий».

Окрім слів на означення фізичних якостей людини у давньоруській мові широко вживались лексичні формули морально – волових якостей: «доблєсть», «богатирство», мужество», «храборство» .

У найвідоміших творах давньоруської літератури – таких, як «Слово про Ігорів похід», можна знайти звеличення мужності, сили, волі, відваги. У тлумачному словнику XV століття поняття «доблєсть» подається як «кріпость, мужність», фізичну силу й стійкість духу тобто як сукупність фізичних та моральних якостей людини. У характеристиках князів, поданих в літописах також насамперед підкреслюються їхні фізичні якості.

Таким чином, за часів Київської Русі лексичні визначення фізичних якостей були поширеніші, ніж сьогодні. Що дає змогу говорити про більш помітну роль м'язової сили людини за давніх часів. Можна стверджувати, що в Київській Русі існував своєрідний культ сили.

Про це свідчать й давньоруські билини. Де одним із мотивів є уславлення фізичної сили, вправності, спритності, витривалості. Найвиразніше про цінність фізичних якостей людини говорять образи головних героїв билинного епосу - Ілля Муромець, Добрина Микитович, Альоша Попович, які обдаровані високими морально – волевими та фізичними якостями. В образі Іллі Муромця найбільш яскраво подана основна ідея билин – захист рідної землі. Герою притаманні почуття власної гідності, впевненість, витримка.

6. 3. Вплив християнської церкви на фізичну культуру Давньої Русі.

Колосальне, досі не зібране й не систематизоване багатство народних ігор, спортивних свят, весіль, забав, які були притаманні давнім українцям, переконують, що тіло гартування посідало в народній культурі поважне місце, усвідомлювалось в колі пріоритетних цінностей. Але згодом все це відійшло на другий план, власне, випало із системи цінностей.

Непривабливу роль зіграло тут примусове прийняття християнства яке навчало смирення, однак було войовниче в своєму наступі на етнічне – батьківську віру народну й пов'язану з нею звичаєвість. Нова віра посягнула на гармонію між фізичним і духовним, закріплену з древніх слов'янських культур, і не здолавши до кінця ні тієї гармонії, ні самих культур, усе ж спричинилася до серйозних деформацій. Християнізація Русі була, поза сумнівом, кроком у духовній еволюції народу, але дорогою ціною, за рахунок знищення чи дискредитації традиційних, вироблених і освячених цінностей. Народ не тільки «очистився» і «просвітлів», а й зазнав водночас психологічної травми: колишні Боги – посередники між людиною і природою – стали «бісами», узвичаєний лад життя – богопротивним, тілесне – гріховним. Згідно з християнським догматом, плоть однозначно проголошувалася ворожою духові, її належало «зламати», «смирятися», «змертвляти», і християнські подвижники демонстрували феноменальні результати в цьому. Саме тоді було завдано відчутного удару по національних системах тіло гартування, почалося методичне цькування вчителів – носіїв нагромадженого у віках спортивного досвіду народу, невід'ємного од його вірувань, тобто жреців і жриць етнорелігії, котрих почали називати відтоді чаклунами та відьмами.

Втім не варто перебільшувати шкоди, завданої в зв'язку прийняттям християнства традиційному способу життя: зіштовхнувшись з непохитним народним опором, церква була змушена пристосуватись, узгодити релігійний календар з архаїчним місяцеліком. Вона не могла повністю не враховувати

народні традиції та звичаї. Ще за язичницьких часів притаманна народу фізична культура особливо яскраво виявлялася під час народних свят.

Пам'ятки давньої літератури, зокрема літописи, дають підставу стверджувати, що фізичне виховання, бойовий гарт посідали визначне місце у житті русинів – українців ранньохристиянської і християнської доби. Систематизуючу роль, поряд з традиціями, відігравала давньоруська держава, яка готувала професійну княжу дружину, й неодмінною прикметою шляхетності та доброго виховання вважала володіння зброєю, мисливську вправність, тілесний гарт у всіх його виявах. З тих часів лишилося чимало цінного: літописні оповіді про змагання з биком, які нагадують характерне дійство на фресках крітомікенської культури, і спортивні мотиви у фресках Київської Софії; оповіді про багатирство й «Поученіє» Володимира Мономаха, описи мисливських гонів, походів, двобоїв і досвід професійних спортсменів тієї доби – скоморохів та багато чого іншого.

Вороже ставлячись до традиційного способу життя, спертого на язичеські вірування, християнство відсунуло його за межі літературної традиції. Не лишилося жодної пам'ятки давньоруської літератури, в якій би доброзичливо та неупереджено описувалися народні звичаї, забави, ігрища – все те, що дійшло до нас у фрагментах. Так мистецтво тіло гартування посунулось в українській культурі на далеку периферію. Літописці та книжники, які зазнавали впливу церкви обминали увагою свята та пов'язані з ними «ігрища», які спирались на тілесне, рухове начало і сприяли фізичному розвитку людини. Нападки й заборони з боку церкви почалися практично від початку запровадження християнства на Русі, що широко висвітлювалось писемними джерелами.

Російський історик Борис Рібаков зазначав: «Руські автори XI-XIII століть не змальовували язичництво, а таврували його, гамузом засуджували всі «бісівські» дійства. Вони не звертались до подробиць, цікавих для нас, які були добре відомі у давні часи». Стабільність ставлення протягом століть до народних ігрищ як до «сатанинських», «бісівських», «богоненависницьких»,

свідчить про засудження їх церквою і, водночас, про їх широке поширення в середні віки.

Подібне ставлення має витoki з перших літописних повідомленнях, де простежується думка: ігрища, як неодмінний атрибут язичництва, відволікає народ від церкви. У «Повісті временних літ», від 1068 року, автор зазначав: «І весіль не бувало в них, а ігрища між селами. І сходилися вони на ігрища, на пляси і на всякі бісівські пісні. Цими й іншими способами, трубами і скоморохами, гусями і русаліями, диявол обманює, хитрощами переаблюючи нас від Бога».

Проте, як зазначає Валерій Старков, осудження ігрищ у XI-XIII століттях не мали такого категоричного тону, який з'явився пізніше. Це зумовлювалось існуванням довір'я, коли між християнством і язичництвом встановилась відносна рівновага. Починаючи з XIII століття посилюється осуд народних ігор, обрядів і розваг, що мають у своїй основі язичницькі звичаї. У XV-XVI століттях натиск церкви сягає свого апогею. І вже важко було уявити, щоб у храмі могли намалювати скоморохів, як у XI столітті за Ярослава Мудрого в головному храмі Київської Русі – Софії Київській. Літописі XIII-XV століть перейняті закликами не відвідувати ігрища під страхом відлучення від церкви.

Особливого гоніння від церкви зазнали скоморохи – яскраві представники народної культури, які широко використовували у своїх виступах фізичні рухи. Скоморохам інкримінували й тяжкий гріх – осміяння Христа перед стратою.

Неоднозначним було ставлення церкви і до силових методів розв'язання конфліктів, до судового поєдинку, так званого «поля». Хоча на ранньому етапі церква сприймала судовий поєдинок як один з різновидів «Божого суду». «Поле» виступало поряд з випробуванням водою, вогнем, розпеченим залізом завдяки яким ніби то встановлювалась істина. Це пов'язувалось з уявленням про всезнаюче божество, яке спроможне захистити правого і звинуватити винуватого. Правому – і Бог допоможе.

Таким чином, вплив церкви на середньовічну культуру був неоднозначним, визнаючи позитивну роль православ'я на писемність, розвиток освіти, архітектуру, будівництво тощо, слід говорити про його гоніння на ті явища народної культури, в основу яких покладені вірування й традиції язичницької доби.

6. 4. Військово-фізичне виховання та система ритуалів у Київській Русі.

Створення слов'янами з найдавніших часів системи фізичного виховання було зумовлене, з одного боку, фізичною працею та необхідністю підготовки до неї, а з другого – вимогами військової справи, постійною загрозою нападу з боку сусідніх племен. Таким чином фізичне виховання було загальнонародною справою і відповідальність за фізичний розвиток і військову підготовку людей покладалась на всю общину.

Отже, фізичне виховання вже з найдавніших часів мало і військово–прикладний характер, особливо на теренах України, де військовий чинник був основним і визначальним у спрямованості розвитку фізичного виховання. Передусім це пояснюється її географічним положенням – місцезнаходженням у центрі Європи. Помірний клімат, благодатна родюча земля, домінування на усій території степів і рівнин підбурювали кочівників, хазар, печенігів, половців та інших, на безперервні напади на племена праукраїнців, що в свою чергу, змушувало виховувати підрастаюче покоління останніх у військовому дусі змалку, про що яскраво засвідчує система обрядів і ритуалів Київської Русі, які безперечно беруть початок із прадавніх часів. Арабський мандрівник Бен Омар ібн Дауд пише у X столітті: «Як у кого з них родиться син, батько бере голий меч, кладе перед новонародженим і каже: «Не залишаю тобі у спадщину ніякого майна, матимеш тільки те, що здобудеш цим мечем»». Отже, зміст ритуалу народження показує, що військова орієнтація закладалася в дитині з перших днів її життя.

Наступним із прадавніх ритуалів військового спрямування були «постриги» - перша в житті людини посадка на коня – у три-чотирирічному віці. З цього часу виховання хлопчика брав на себе батько, або, в разі його відсутності, старійшина роду. З семи років в Древній Русі починали навчати грамоти, стрільбі з лука, фехтування, володіння списом і арканом, їзди верхи, а з дванадцяти років – і військовим хитрощам. У 17-18-річному віці, а за деякими даними у 12-13 років проводилися так звані «ініціації» – посвята юнаків у воїни. Їм слід було пройти певні випробування, після яких вони вважалися воїнами, повноправними членами роду, і мали право голосу у вирішенні громадських справ. Як відомо з історії фізичного виховання, подібне ритуальне дійство зафіксоване в багатьох народів світу.

І заключним у цій системі є обряд «тризни». «Тризна» збиралася для пошанування загиблого воїна або померлого родича і мала змагальний характер. Під час «тризни» проводилися різні ігри й забави, співи, танці та боротьба. Саме дійство «тризни» - військова сцена, що супроводжувалася брязкотом зброї, вигуками та військовими піснями.

Тож система обрядів і ритуалів Київської Русі, яка бере початок з глибин проукраїнської історії, переконливо доводить домінування військового чинника у виникненні та розвитку фізичної культури в Україні.

Військово–фізичне виховання в Україні має давні традиції і сягає своїм корінням значно глибше періоду розквіту Київської Русі. Провівши дослідження з найдавніших часів до кінця XVIII століття, слід зазначити, що між системами військово–фізичного виховання союзу антських племен Великої Скіфії, Київської Русі і козацької республіки Запорозької Січі існує безпосередній зв'язок. Кожне з цих державних утворень увібрало в себе усі найкращі традиції як духовного, так і фізичного вдосконалення попередників, створюючи на їхній базі і свої неповторно–своєрідні зразки. І в античні часи, і в період Київської Русі нашим пращурам, котрі контактували з Візантією, були відомі різні сторони фізичної культури античності, основні ігри древності та їх значення для формування гармонійної особистості. Під

їхнім впливом, виходячи з світоглядних уявлень давніх українців, з їхньої релігії сонце поклоніння, єдності з природою та суворих умов існування формувалися первинні знання про провідне значення фізичного виховання та здоровий спосіб життя.

Безперервні, невщухаючі війни, внутрішні та зовнішні конфлікти ставили слов'янські племена в умови постійної боротьби за своє існування. За цих умов фізичне виховання посідало цільне місце і носило військово–прикладний характер. Особливого значення набувала фізична сила, загартованість, спритність. Досконале володіння зброєю, бійцівські якості, кінна виїздка, вміння ловити та муштрувати диких коней, полювання були визначальними факторами усього життя давніх слов'ян. Мир, спокій та безпеку могло забезпечити лише добре організоване, вишколене військо.

Як відомо, кількість воїнів в дружині чи війську була вельми незначною. У дружині князя налічувалося від 300 до 400 дружинників, а 3-4-тисячне військо було вже дуже потужною армією. За таких обставин військово–фізична досконалість навіть одного воїна мала неабияке значення для перемоги у битві. До наших днів збереглося чимало свідчень іноземних мандрівників та літописців, які високо оцінюють військово–фізичну майстерність наших предків. Римлянин Корнелій Тацит писав: «Слов'яни споруджують свої будинки, носять щити і пересуваються пішими, причому з великою швидкістю. Цим вони відрізняються від сарматів, котрі проводять своє життя або в кибитці, або на коні». Також багато свідчень про попередників слов'ян – скіфів та антів. Грецький історик та географ Страбон з Амасьїу своїх працях підкреслює: «Сколоти найсправедливіші люди у світі, хоч були хоробрими, та ніколи не були розбишаками. Це були непереможні люди, які не боялися смерті й хвалилися ранами». Скіфи були надзвичайно войовничим народом. У них склався свій набір наступальної й оборонної зброї – меч-акінак, лук, панцир, шоломи тощо. Особливо славилися скіфи умінням стріляти з лука. Невипадково Геракл, згідно з міфологією,

майстерності стрільби із лука навчився саме в скіфів, а саме слово «скіф» у греків взагалі було синонімом слова «лучник», «стрілець у ціль».

Це красномовно засвідчує, що в зазначений період в Україні була ефективна система військово–фізичного виховання дітей, молоді та дорослих. Увесь життєвий устрій слов'ян був наскрізь пройнятий тим, що ми нині називаємо системою фізичного виховання, та передбачав максимальне наближення людини до природи. Народні ігри становили системоутворюючу основу календарного року слов'ян і вибудовувалися в струнку й універсальну систему їх психофізичного виховання. В іграх, піснях, танцях, змаганнях людина вдосконалювала свої природні сили. Будь–яка подія в житті відзначалася жертвою богам і змагальною діяльністю. Змагальність була універсальним світоглядним принципом, що ґрунтувалася на засадах дохристиянської міфології. Жодне з релігійних свят не обходилося без специфічних рухливих ігор, забав, змагальних фізичних вправ.

Є певні підстави вважати, що військово–фізичному вихованню надавалося значення і в монастирях та церквах, як активно почали розбудовуватись за правління Ярослава Мудрого, оскільки вони, крім культурного, мали ще й оборонний характер. Яскравий приклад бій монаха Троїцького монастиря Пересвету з Челубеєм під час Куликовської битви.

Все це засвідчує, що в Київській Русі сформувалася своєрідна система військово–фізичної підготовки, що включала в себе такі організаційні форми: фізичне виховання в сім'ї; військово–фізичне виховання в побуті; військово–фізичний вишкіл у княжому війську; військово–фізичне виховання в освітніх закладах (церкві, монастирі).

До засобів військово–фізичного виховання дітей і дорослих у зазначений період слід віднести: народні ігри та забави; народні та бойові танці; національні види боротьби; фізичні вправи змагального характеру (герці, дужання, ристалища); військові походи; полювання.

Отже військово–фізична підготовка в Україні з найдавніших часів до кінця XIII століття забезпечувала ефективну фізичну підготовленість.

6. 5. Фізичне значення юнацьких ініціацій давніх слов'ян.

Змужніння та соціальне становлення молоді в архаїчному і традиційному суспільстві у багатьох народів супроводжували особливі обряди – молодіжні ініціації. Побутування їх звичайно пов'язане з існуванням закритих для непосвячених об'єднань - чоловічих і жіночих союзів чи просто відокремлених одне від одного чоловічих і жіночих співтовариств племені в архаїчну епоху. В пізнішу – феодальну та пост феодальну – епоху, але таку, коли суспільство ще не вступило в індустріально – урбаністичну стадію, ініціації пов'язувалися з такими общино–корпоративними об'єднаннями, як ремісничі цехи, княжі дружини, селянські громади, спілки мисливців, рибалок та інші. Вони ритуально оформлювали вступ до цих об'єднань.

Обряди ініціації слід відрізнити від так званих пубертатних, які засвідчували настання статевої зрілості і мали сімейний характер. Щодо характеру проведення ініціацій, то він завжди був общино–корпоративним. Оскільки в архаїчному та традиційному суспільстві дуже високо цінувалася чоловіча сила, спритність і витривалість, на виховання цих якостей у чоловічої молоді і спрямовувалися обряди, що супроводжували її соціалізацію. Це ж було властиве і традиційним ініціаціям наших предків – давніх слов'ян.

Давньослов'янська юнацька ініціація починалася ритуалами відокремлення хлопців від общини і відправкою в особливий табір. Ініціаційний табір розміщувався в особливому священному лісі. Це місце прирівнювалося до потойбічного світу, що є не випадковим, оскільки, за нормами ритуалу, хлопці – ініціанти переживали символічну смерть.

Велике значення мали й ініціації пов'язані з проживанням із нечистою силою: Бабою Ягою, лісовиком, водяним та іншим.

Пройшовши в «потойбічні» ініціаційного табору різноманітні випробування, вони в подальшому «відроджувалися» як люди, але вже в новій якості – не як діти, а як дорослі.

Про ініціаційні випробування, яких зазнавали хлопці у давніх слов'ян в прадавню епоху, ми дізнаємося передусім з фольклору. Так, матеріали казок, які виникли на основі ініціаційних міфів, вказують на те, що ініціантів не просто вважали мертвими, а їм піддавали символічному розчленуванню, завдаючи при цьому болючих ран. Ініціантів били, не давали їсти, або ж годували огидною їжею, позбавляли сну, тягали за волосся, кидали у воду. Все це свідчило про ритуальну смерть тих, що посвячували, оскільки з ними поводитися протилежно прийнятому в світі людей. Водночас ці дії спрямовувалися на виховання в них витривалості та сили волі. Є свідчення, що таких випробувань зазнавали навіть князі, наприклад - Святослав.

Під час символічного вмирання ініціантів, очевидно, мала місце не просто смерть, а обрядове проковтування чудовиськом. Цей факт засвідчений на численних прикладах позаєвропейських культур. Є дані і про побутування ритуального пожирання ініціанта страхітливим Змієм у європейських народів у прадавнину, зокрема у Дунайському регіоні. Свідчать про це й казки й легенди українців та інших слов'янських народів, а також певною мірою російський і сербський героїчний епос.

Таке перебування в череві страховиська, за первісними віруваннями, давало ініційованому магичні знання і владу над оточуючим світом. Фактично ініціанта кидали в пащу споруди, яка являла собою макет – опудало Змія, що уособлював бога Велеса – господаря потойбічного світу і таємних знань. Етнографічним підтвердженням цього може бути звичай польських косарів XIX століття влаштовувати особливу споруду з кіс, покритих травою, і примушувати хлопця – ініціанта пролазити крізь неї. При цьому хлопцеві вимашували обличчя чорною фарбою чи сажею, що було символом смерті, кидали йому під ноги колодки, через які він мусив перелазити, а після «появи на світ» нарекали новим іменем, як при справжньому народженні. Пожирання юнака чудовиськом у ході давньослов'янської ініціації символізували криваві рани, яких завдавали йому при цьому жерці – ініціюючі.

Вмираючи в своїй старій іпостасі, юнак в ході ініціації «перероджувався» на вовка (рідше пса або ведмедя) і ставав членом чоловічого «вовчого» або «ведмежого» союзу.

Ритуальне переродження ініційованих на вовків, псів або ведмедів у давнину було характерним для багатьох індоєвропейських народів, зокрема для індусів, іранців, скіфів, італіків, кельтів, германців, балтів. Цим звірам, і особливо вовку, відводилося чільне місце у міфології та культовій практиці давніх індоєвропейських народів і, пізніше слов'ян. Вовк вшановувався як тотемний предок і родоначальник племені. З прийомом хлопців у члени «вовчого» або «ведмежого» союзу ініціація не закінчувалася, а починався її новий етап. Ставши воїнами – «вовками» або «ведмедями», юнаки повинні були деякий час жити вдалині від поселень свого племені «звіриним» життям, тобто воюючи і грабуючи та доводячи в грабіжницьких та військових наскоках свої силу і мужність.

Юнаки – «звірі», що перебували в лісовому таборі, багато часу приділяли фізичній і військовій підготовці, що взагалі характерно для подібних об'єднань і в інших народів. Це ми бачимо на прикладі дружини билинного богатиря – вовкулаки Волха Всеславовича. Його дружинники, які мають вік ініціантів – «по п'ятнадцять років», проходять навчання «премудростям», що зводиться до мисливської та військової науки та фізичних вправ.

Основним заняттям воїнів – «звірів», окрім фізичних і військових тренувань, були полювання, а також військові дії і розбій проти ворогів племені. Таке полювання ініціаційних союзів мало ритуальний характер. Італійський історик Франко Кардіні зазначав: «Бій зі звіром, що теж є одним з видів ініціації, завершується поїданням його плоті та крові. Воїну це повинно надати силу або мудрість супротивника, допомогти здобути найцінніші його якості».

Але головним і найпочеснішим заняттям «звіриних» союзів була війна. Нападаючи на противника, воїни - «вовки» чи «ведмеді» справді

уподібнювалися цим звірям, наслідуючи їх хижацьку поведінку. Цьому сприяли особливі ритуали екстатичного типу зі спеціальними танцями, вживанням наркотичних і п'янок речовин та надяганням звіриних шкур. Надягнена в особливій обстановці звірина шкура «прикліплювала» людину до звіриного стану і зумовлювала відповідну поведінку воїнів – ініціантів. У бій вони йшли оголеними і прикритими лише вовчими чи ведмежими шкурами.

Після того, як в численних боях і розбійницьких наскоках члени «звіриних» союзів довели свою мужність, сміливість, силу та спритність, вони проходили завершальні обряди ініціації - поверненню в свою общину й посвяченню в повноправні члени співтовариства чоловіків – воїнів. До завершальних ритуальних дій давньослов'янської ініціації входило обрядове перековування «вовка» чи «ведмедя» на людину.

В цьому відношенні являє інтерес російська різдвяна гра в «коваля», у ході якої хлопці зображають жартівливе «перековування» дідів на підлітків, яка очевидно, є виродженням ритуалом. Тут також можливі паралелі з ритуальними «виконанням», «виточуванням», «шліфуванням» майстра в ході ремісничих ініціацій. Усе це дає підставу вважати, що у давніх слов'ян на завершальному етапі ініціації здійснювалось ритуальне перековування ініційованих ковалем, який у міфології, як відомо, є персонажем наділений надприродною творчою силою. При цьому юнаків били, завдаючи болю, як це і повинно бути при ініціації.

Таким чином, давньослов'янські юнацькі ініціації справді були школою сили, спритності й мужності. Це була сувора школа, яка виховувала людей, на яких суспільство могло покласти в умовах ворожого оточення й частих війн, характерних для епохи розселення слов'ян на просторах Центральної та Східної Європи.

7. Фізичне виховання в період Запорізької Січі.

7. 1. Соціально - політичні передумови формування українського козацтва.

Після того, як у 1240 році внаслідок монголо-татарської навали був захоплений та зруйнований Київ, головною ареною подій української історії на деякий час стали Галичина та Волинь. Проте, вже на кінець XV століття центр подій знову переміщується на землі, що розташовані на схід від Дніпра, які довгий час були малозаселеними. На просторах, котрі тоді називалися Україною, тобто землями на кордоні цивілізованого світу, з новою гостротою розгоралася боротьба між осілим людом та кочовиками, яка з часом посилилась через протистояння християнства та ісламу.

До цього спонукала турецько-татарська агресія, яка за середньовічних часів становила смертельну небезпеку для багатьох слов'янських народів. Після розпаду Золотої Орди у середині XV століття виникло ряд більш мілких ханств та орд, зокрема у 1449 році - Кримське ханство, яке володіло степовими землями Причорномор'я та Приазов'я. У 1475 році турки завоювали Крим, і кримський хан визнав себе васалом турецького султана. Після чого становище України значно погіршилось. Об'єднанні турецько-татарські загони вчиняли спустошувальні набіги на українські землі. Це в свою чергу ставило під загрозу існування українського народу як етносу. Польська держава не могла і не виявляла особливого бажання захистити українських «хлопів» («бидло»), а українська політична і майнова еліта майже вся перейшла на бік завойовників. Відтак народ мусив захищати себе сам. Обставини стимулювали люд об'єднувати свої зусилля, створювати укріплення, так звані засіки (січі), і зі зброєю в руках боронити свою свободу та життя.

З іншого боку скориставшись роздробленістю Київської держави землі західної України потрохи прибирала до своїх рук Польща. Так у 1434 році землі Галичини, Перемишлю та Західної Волині були перетворені у Руське воєводство.

Основна ж частина Південно-Західних земель опинилася під владою Великого князівства Литовського. Саме у середині XIV століття Східна Волинь, Поділля, Київщина, Чернігівщина були приєднані до Литви. І якщо спочатку, через те, що Литва перейняла більшість слов'янських культурних традицій, українські князівства одержали сприятливі умови для свого соціально-економічного і культурного розвитку, то згодом ситуація змінилась.

Після зближення Польщі і Литви, коли внаслідок Кревської унії 1385 року було сформовано союз двох держав, а литовський князь Ягайло взамін обрання себе польським королем зобов'язався прийняти католицтво та зробити цю релігію державною для Литви, а також назавжди приєднати (інкорпорувати) до Польського королівства підвладні йому українські білоруські, російські та литовські землі, на цих землях почалася відверто колонізаторська політика. Українське населення почало зазнавати соціальних, національних та релігійних утисків.

Особливо ситуація погіршилась з прийняттям у 1569 році Люблінської унії, внаслідок чого Польське королівство та Велике князівство Литовське об'єднувались у єдину державу – Річ Посполиту. В результаті всі українські землі опинилися в одній державі. Разом з тим Люблінська унія означала різке посилення влади польських феодалів над українським населенням. Від цього часу українські землі перейшли до короля на правах корони, а польська шляхта отримала право володіти маєтками на всій території Речі Посполитої. Через це відбулося остаточне закріпачення українського селянства, політичне і національно-релігійне гноблення населення.

Колонізація українських земель, ополячення та окатоличення українського народу, наступ на його культуру були підкріплені Берестейською церковною унією 1596 року. На цьому уніатському соборі було підписано угоду про унію православної церкви України і польської католицької церкви на умовах залежності від папи римського із збереженням в рамках Київської метрополії адміністративної та обрядової автономії.

Старе українське боярство в нових умовах мало відмовитися від колишнього привілейованого становища, у зв'язку з чим воно втрачало і свої землі, що переходили до рук польських магнатів або прихильної до Польщі знаті, яке у своїй більшості теж приймало католицизм.

Таким чином посилення соціально-економічного, політичного і національно-релігійного гноблення викликало антифеодальну і національно-визвольну боротьбу українського народу. Її форми були різноманітними: втеча від феодалів, підпал шляхетських маєтків, збройні повстання. Найбільш поширеною формою протесту, особливо починаючи з другої половини XV століття, стали масові втечі селян на східні та південно-східні землі, де вони засновували нові поселення – слободи, освоювали малозаселені землі і пустища. Це були території на південь від Білої Церкви. Такі втікачі називали себе козаками, тобто вільними людьми.

Козацтво – давнє побутове явище, яке своїм виникненням завдячує сусідству українського народу з кочовим хижацьким степом. Воно стало наслідком постійної боротьби люду з набігами кочівників. Слово «козак» - тюркського походження, як і «казан», «базар», «сарай», «караван» тощо, яке з'явилося в українському лексиконі у 90-х роках XV століття. Половці називали козаками тих, хто ніс сторожову службу.

Але в Україні термін «козак» почали вживати на означення окремого соціального стану. Козаками вважали людей вільних від кріпацтва, тих, хто не лише господарював, а й повсякчас був готовий боронити рідну землю. «Запорозькими» козаків стали іменувати, бо ті селилися за дніпровськими порогами, на притоках Дніпра і Південного Бугу.

Перші літературні згадки про козаків належать перу польського письменника та історика Марціна Бельського, який у своїй «Хроніці» описуючи похід у 1489 році польського королевича Яна I Альбрехта проти татар у Східне Поділля, зазначає, що польське військо могло успішно просуватись у подільських степах лише завдяки тому, що шлях йому показували тамтешні козаки, які добре знали свою місцевість.

Втім найбільш потужним імпульсом консолідації українського козацтва, формування його самосвідомості та утвердження організаційної структури стало створення у 1553 році на острові Мала Хортиця Запорізької Січі. Її засновником став черкаський староста Дмитро «Байда» Вишневецький (1550-1557), український князь зі старовинного роду Гедиміновичів, котрий першим зі знаті вирушив за Дніпровські пороги, присвятивши своє життя боротьбі проти татарських та турецьких загарбників.

Першою ж літописною Січчю вважається Січ на острові Томаківка. Достовірний опис Томаківки вже з укріпленнями та козацькою радою на початку 1580-х років подав польський шляхтич та хроніст Бартош Папроцький котрий розповів про поїздку на Запоріжжя іншого польського шляхтича Самійла Зборовського, який згодом був обраний гетьманом українського козацтва.

В подальшому протягом свого існування Війська Низового його осередками у різні часи були сім Запорізьких січей: Томаківка (1580-1593); Базавлуцька (1593-1638); Микитинська (1639-1652); Чортомлицька (1652-1709); Кам'янська (1709-1911, 1730-1734); Олешківська (1711-1728); Нова Січ (1734-1775).

Починаючи з перших років свого існування Запорізька Січ майже безперервно вела важку збройну боротьбу із загарбниками. Такі специфічні умови спричинилися до того, що запорізьке козацтво в короткий історичний термін виробило одну з найефективніших у той час систем військово-фізичної підготовки воїнів. Очевидець того періоду української історії військовий інженер на службі у польського короля Гійом де Боплан так описує героїчні риси козаків: «Борючись за свою політичну свободу, за православну віру, славні українські козаки кожен клаптик своєї землі поливали кров'ю і щедро засівали своїми кістками і тут же створювали богатирів-героїв, які викликали у сучасників справедливий подив». Займаючи бойовий пост між турками і татарами з однієї сторони, поляками з іншої, козаки являли собою живий

бастіон для всього українського народу, зносячи на своїх плечах навалу поневолювачів. Запорізька Січ, захищаючи Україну і її народ від іноземного поневолення, своєю суттю і плоттю пов'язана з нелегкою долею рідного народу.

Справедливим є висновок про те, що спосіб життя, традиції, культура українського народу стали міцним підґрунтям, фундаментом, на основі якого «отримали свій початок мужні витязі, козаки запорізькі, які в більшості своїй - міцної тілобудови, легко переносять голод, холод, спеку і спрагу, в війні невтомні, відважні, хоробрі, або краще сказати дерзновенні і мало дорожать своїм життям». Ці дані показують, що без цілеспрямованого вишколу досягнути такого високою стану фізичної готовності, вершин військового мистецтва було неможливою справою.

Козацтво розвивалося на широкій соціальній основі. Серед нього були селяни, міщани, феодала, духовенство. Запорізька Січ стала притулком для всіх, хто виступав проти соціального та національного гніту, хто над усе цінував волю. Крім українців, що становили переважну більшість, тут було багато росіян, білорусів, литовців, грузин. Потрапляли також італійці, французи й навіть араби. Козак був людиною іншого, волелюбного соціально-політичного світогляду та інакшої психології. Така соціальна верства не вписувалась в рамки тодішньої феодальної суспільної формації.

7. 2. Особливості народної фізичної культури українців.

Переважну більшість запорізького воїнства складали прості українські селяни. Отже, для ефективного виховання воїнів, необхідний був постійний військово-фізичний вишкіл. Безперервні набіги на Україну поневолювачів вимагали практично від усіх людей України певної обізнаності з військовим ремеслом. Складна військова ситуація сприяла поширенню військово-фізичної підготовки народу, яким займалося майже все населення України. Павло Алепський, український архідиякон, мандрівник та письменник, подорожуючи разом зі своїм батьком по Україні, так характеризував побут

українського народу того часу: «Вони від дитинства вчаться їздити верхи, стріляти з рушниць і луків та бути відважними».

В часи козацької доби побут українців був дуже насиченим різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами. Найголовнішу роль в процесі підготовки народу до збройного захисту рідної землі відігравали віковічні традиції, серед яких ще збереглися звичаї відповідальності батьків за виховання своїх дітей, особливо козаків. Наприклад, ще за княжих часів батьки вчили дітей володіти зброєю та їздити на коні, а по досягненні юнаком повноліття, батько садив його на коня, давав йому в руки лук і стріли та наказуючи синові при тому: «Віднині здобувай собі харч цим знаряддям як знаєш».

Народна фізична культура в добу козащини, крім інших соціальних функцій в першу чергу виконувала функцію військово-фізичної підготовки. Із самого раннього віку виховання юнаків орієнтувалось на виховання у них тих морально-психічних та фізичних якостей, які були необхідні в військовій справі. Домінуючу роль в системі фізичної культури відіграє національний ідеал духовної і тілесної досконалості, уособленням якого став образ козака-звитяжця, захисника рідної землі.

Суттєву роль у загальнонаціональному поширенні народної фізичної культури відігравав і український фольклор. Народна пісня, легенда, дума формували національну систему виховання, результатом якої виступає легендарна, гармонійно розвинута особистість козака. Це у свою чергу, призводить до того, що елементи народної культури, і фізичної зокрема, поступово впроваджувались у професійну культуру, освіту. За часів козацької доби в Україні були поширені школи, які організовувались при кожній православній церкві.

Дуже поширеними були скачки та прогони, приурочені до Різдвяних свят взимку. Розповсюдженою серед молоді була їзда на санчатах з запряженими собаками. Серед найменших дітей популярним було ковзання

на льоду. У довгі зимні вечори молодь випробовувала свої сили в грі у шахи, які були відомі в Україні ще з княжих часів.

У весняні та літні дні серед молоді поширеними були рухливі ігри з м'ячем та кулями. Суть гри була в тому, що підкидаючи дерев'яну кулю, на льоту намагаються попасти в неї короткими і товстими палицями.

Насичено проходили і свята переходу учнів з одного класу в наступний. Цікаво, що свята переходу від букваря до часослова, а від часослова до псалтиря, завжди супроводжувались дитячими забавами та рухливими іграми.

Доволі поширеними були також ігрища, присвячені святам Івана Купала, початку хліборобського сезону, його завершенню, де використовувалися народні рухливі ігри, танці, фізичні вправи.

Тому фізичне вдосконалення української молоді було цілорічним, адже величезна кількість народних рухливих ігор, якими займалося підрастаюче покоління поділялась на весняні, літні та зимові.

Серед передових вчених - педагогів України на першу половину XVII століття вже припадають і перші намагання теоретичного обґрунтування системи фізичного вдосконалення учнів в структурі тогочасної шкільної освіти. Відомий український вчений ЕпіфанійСлавинецький в своєму творі «Громадянство звичаїв дитячих» нарівні з іншими питаннями виховання, освіти, культури та поведінки учнів багато уваги приділяє ефективному використанню народних рухливих ігор та фізичних вправ, поділяючи їх на «корисні і некорисні». У своїй праці він перераховує у формі запитань та відповідей рекомендовані вправи: рухливі ігри з м'ячем, біг, підскоки на одній та двох ногах. Під час рухливих ігор та вправ діти, підкреслює Славинецький повинні проявляти витриманість, уважно відноситись до слабших. Наприклад, в одному із питань запитувалось: «Що прикрашає дитину під час гри?» - у відповідь вказується: «Постійність, чесні веселощі, рухливість, звичка грати чесно і правдиво, а не обманом чи підступом перемагати у грі». Таким чином, в системі народної української освіти і в

теорії і в практиці переважав комплексний підхід до виховання, де поруч із вдосконаленням моральних якостей велике значення приділялось тілесному (фізичному) вихованню дітей.

Важливу роль у вихованні української молоді, особливо сільської відігравали парубоцькі громади - своєрідні об'єднання неодружених юнаків. Найважливішою соціальною функцією українських молодіжних громад (існували дівочі, юнацькі та підліткові) була організація молоді з метою духовного, морального і тілесного виховання членів громади.

Головною умовою вступу у парубоцьку громаду був вік. До громади приймали хлопців 16-18 річного віку, причому громада особливу увагу звертала на зріст та фізичну силу нового товариша. В тому випадку, коли в сім'ї було двоє або більше синів, молодший брат мав право вступу до громади тільки після того, як старший одружується. Виняток робили тоді, коли молодший брат був сильніший за старшого. Отже, фізичні якості вважалися одним із найважливіших критеріїв у соціальній оцінці людини. Парубоцькі громади високо цінували в своїх товаришах сміливість, кмітливість, а за порушення загально прийнятих норм життя (пияцтво, крадіжки) ганебно проганяли з членів громади.

Під час народних свят та зібрань молоді, члени парубоцьких громад використовували різноманітні види народної боротьби, та багато інших різновидів рухливих ігор. При обранні отамана головними рисами претендента мали бути краса, високий зріст, фізична сила, розумові здібності. Кандидат в отамани виглядом мав викликати до себе довіру.

Характерною ознакою колориту української землі того часу були мандрівні борці - молоді хлопці, які ходили по селах і мірялися силою з сільськими парубками: «Давно се діялось колись, ще як борці у нас ходили по селах» - писав у своїй поезії «Титарівна» Тарас Шевченко. Перемога в таких імпровізованих поєдинках з мандрівними борцями дуже високо цінувалася серед молоді і дорослого населення, а переможець увінчувався вінком і довгий час вважався героєм парубоцької громади. В традиції мандрівних

борців яскраво простежується відгомін давньоукраїнської традиції, носіями якої були скоморохи.

Однією з головних причин, яка гальмувала розвиток, народної фізичної культури на Україні була реакційна політика московського царизму та Московської Православної Церкви. Особливо цей негативний вплив посилювався після того, як у 1685 році Київський митрополит Тедєон і князь Святополк Четвертинський визнали над собою владу Московського Патріарха. За допомогою Руської Церкви царизм переслідував українське слово, розвиток народної культури українців.

У 1719 році Київська духовна консисторія прийняла загальні заходи проти активного проведення молоддю свого дозвілля, заборонивши всілякого роду вечорниці та зібрання молоді. Так, в указі консисторії йдеться про заборону шкідливих для здоров'я кулачних боїв, а незгодних - відлучати від церкви.

Однак, незважаючи на постійні утиски польських магнатів і російського самодержавства, український народ зумів зберегти і примножити свої звичаї, традиції та обряди, що сприяло утвердженню народної за суттю фізичної культури українців і в подальшому.

Важливу роль у військово-фізичній підготовці і надалі продовжувало відігравати полювання. Свідчення про традиції полювання наводяться у «Поемі про полювання» - пам'ятці XVII століття. Цікаво описано способи полювання: «на нього, кабана, виходили цілим військом, використовували пастки, сітки, загорожі й засіки, мисливських хортів, рушниці, обухи, луки». Автор підкреслює, що полювання особливо корисне для молоді, для якої це акт військового навчання, призначення до мужності, витривалості. Прикметним в поемі є опис діяльності мисливця, який безстрашно стрибав на кабана, сідлав його і вбивав.

Крім зазначених сфер функціонування, українська народна фізична культура відігравала також суттєву роль у прикладній професійній підготовці людей до умов тогочасної трудової діяльності. Наприклад, таке

поширене в козацьку добу в Україні явище, як чумакування, потребувало високого рівня як психічної, так і фізичної підготовки.

Так високий рівень розвитку народної фізичної культури як важливого компоненту всієї культури українського народу, сприяв вихованню здорового, міцного покоління людей. А це, в свою чергу, великою мірою слугувало підйому військової функції Запорізької Січі.

7.3. Система військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі.

Суворе, аскетичне життя, яким жили козаки, викликало подив у очевидців, а право визнаватись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Багато хто з польських шляхтичів, а пізніше московських дворян, прагнули здобути військову освіту на Запоріжжі. Так російський полководець Михайло Кутузов отримав атестат «знатного товариша Щербінівського куреня» Запорізької Січі. Атестати знатних і почесних товаришів Запорізької Січі були видані багатьом військовим і політичним діячам того часу: київському генерал - губернатору Глібову, графу Паніну, князю Прозоровському, князю Потьомкіну.

Відомий український історик Володимир Антонович з цього приводу наголошував: «Запоріжжя було школою, де діставали виховання люди, які потім ставали на Україні полковниками та старшинами». Аналіз існуючих документів, матеріалів, наукових праць дозволяє виділити основні компоненти фізичної культури запорожців, національної за своїм змістом, і однієї з найбільш прогресивніших за своєю ідейною спрямованістю у тогочасній Європі.

Перебуваючи в стані безперервних воєн, Запорізька Січ потребувала постійного поповнення своїх лав. Тому в Січі були вироблені певні критерії відбору до козаків. Як підкреслює у своїй праці інший видатний український історик Дмитро Яворницький: «кожному, ким би він не був, звідки й коли б не прийшов на Запоріжжя, доступ на Січ був вільний за таких п'яти умов: бути вільною і неодруженою людиною, розмовляти українською мовою,

присягнути на вірність російському цареві (ця умова набула сили після втрати Запорізькою Січчю політичної ролі в житті України після XVII століття), сповідати православну віру і пройти певне навчання. Справжнім козаком ставав лише той хто, згідно різноманітних свідчень істориків, пропливав пороги Дніпра, пройшов семирічну підготовку, здійснив морський похід. Тобто чітких критеріїв відбору молодих козаків не існувало.

Як відомо, при церкві Святої Покрови, розташованій на терені Запорізької Січі, існувала Січова школа. Вона складалася з двох відділів: в одному вчилися ті юнаки, що готувались на паламарів та дияконів - у цьому відділі було завжди 30 учнів. Крім того був відділ молодиків, де вчилися сироти, хрещеники козацької старшини, та інші діти, яких було близько 50. Як зазначає український громадський діяч Степан Сірополко «тут їх вчили грамоті, співу та військовому ремеслу, тобто молитися Богу, їздити верхи, рубитися шаблею, стріляти з рушниці, колоти списом».

Січова школа функціонувала під безпосереднім проводом козацької старшини. А для керування призначався один із ченців Покровського монастиря. В Січовій школі поряд з вправами для вдосконалення володінням вогнепальною зброєю застосовувались спеціальні фізичні вправи для вміння володіти холодною зброєю, правити човном, швидко плавати.

Серед молодиків Січової школи, які були кандидатами на церковні посади, велася спеціалізована фізична підготовка військової спрямованості, - бували випадки, коли одна і та сама особа декілька разів міняла рясу на козацьку зброю і нерідко священники ставали на чолі козацьких загонів. Отже, під час навчання в Січовій школі органічно поєднувалися елементи фізичного гарту, військового вишкілу з освітньою підготовкою майбутніх лицарів.

Звичайно, одна лише Січова школа не в змозі була задовольнити потреби запорізького війська в повноцінному поповненні. На території вільностей запорізьких згідно даних Дмитра Яворницького на 1768 рік налічувалось 44 церкви, а за запорізькими звичаями та за звичаями всієї

України при кожній церкві відкривалася і функціонувала школа. Таким чином Січові школи, стоячи глибоко на національних традиціях українського народу, були своєрідними військово-освітнянськими навчально-виховними закладами, де реалізувалася прогресивна європейська ідея гармонійного розвитку особистості.

Щодо особливостей цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки, то у козацькому війську не було звичаю проводити систематичну муштру. В цьому слід вбачати волелюбний характер українських козаків. Але все ж, щоб утримувати порядок в куренях війська, великого значення надавали козаки фізичній досконалості. Відомо, що рівень фізичної досконалості не раз був вирішальним чинником, на який зверталась першочергова увага при виборах козацької старшини.

Важливе місце також відводилось формуванню в козаків уміння плавати в різноманітних умовах, веслувати, добре маскуватися. Після шкільних занять відводився час для рухливих ігор та забав. В ігрових ситуаціях учні моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону, влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу. Кожну весну вище Дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Перемагав той, чий човен фінішував на протилежному березі точно проти місця старту. Часто проводились змагання з пірнання у воду. Для цього старшина кидав люльку в річку і молоді козаки пірнали, щоб дістати її із дна. Особливо почесно вважалося взяти люльку з річкового піску без допомоги рук: одними зубами і так винести її на поверхню .

Початківцем запровадження спеціалізованої фізичної підготовки у козацькому війську вважається Євстафій Ружинський, який за деякими даними був гетьманом з 1514 по 1534 роки. Змолоду він був у Німеччині та Франції, де займався різними науками, зокрема опанував і військову справу. Саме це спричинилося до того, що в історію козаччини він увійшов як реформатор, який вперши утворив козачі полки, поділив їх на сотні та ввів козачий реєстр.

Ще більшого розвитку цілеспрямована фізична підготовка козацького війська набуває під час гетьманства Петра Сагайдачного (1611-1621), який по закінченні Острозької Академії, пройшов військову школу в походах до Молдови та Лівонії у 1600-1601 роках під керівництвом Самійла Кішки (1600-1602). Перебуваючи на чолі війська Сагайдачний систематично проводив його реорганізацію, почавши з того, що очистив військо від всяких заможних елементів, що нищили військову дисципліну. Завівши у війську сувору дисципліну, він почав впроваджувати елементи постійної військової підготовки. Ядром армії при ньому стали вишколені, вимуштрувані полки. Десять років гетьманства Сагайдачного спричинило до того, що Українська козацька армія стала набувати сталого досвіду, в ній почали вдосконалюватися національні традиції військово-фізичного вишколу козаків.

Завдання, які ставили перед козацьким військом війни, вирішувалися за допомогою спеціальних вишколів, імітації фрагментів передбачуваного бою, вдосконалення вміння чітко зводити табір, конати шанці, в чому козаки були неперевершеними майстрами. Описуючи військову організацію запорізького війська, венеціанець Альберто Ліміт говорить: «Ця республіка може уподібнюватися спартанській, вони (козаки) можуть змагатися зі спартанцями за суворістю свого виховання».

Козацьке військо мало на озброєнні шаблі, списи, вогнепальну зброю (мушкети, пістолі, самопали, рушниці, артилерію), клепа (бойові молотки), якірці та рогульки, що застосовувалися проти ворожої кінноти. Запорожців сучасники називали «рушничним військом», яке ще на початку XVI століття використовувало запалювальні ракети. Високого рівня досягло і мистецтво ведення бойових дій на воді. У козацькому війську не було вузької спеціалізації: залежно від обставин, козаки бували «кіннотниками у степу, стрільцями в горах, моряками у воді», й однаковою мірою володіли: луком, шаблею, списом, а особливо рушницею». В мирні дні, як правило, козаки свій вільний час присвячували фізичній підготовці: об'їжджали коней,

вправлялися в стрільбі, фехтуванні на шаблях. Значне місце серед козацького життя займали промисли: мисливство та рибальство.

Найулюбленішими розвагами у козаків були рухливі ігри та змагання на силу, витривалість, спритність. Ці своєрідні змагання - герці були улюбленою розвагою серед козаків, де вони «пописувалися» силою тіла і рук у дужанні чи кулачництві, шермі (фехтуванні) чи веслуванні, влучністю ока при стрільбах, їздою верхи. Козаки використовували крім народних фізичних вправ і інші засоби вдосконалення: умивання холодною водою, сон на свіжому повітрі. Серед козаків були поширеними багато видів народної боротьби, а саме: бої навкруги, навхрест, на ремнях, спас, Але вершиною бойового мистецтва був гопак, який з часом перетворився на народний танець.

У гопаку український та знавець бойових мистецтв, засновник бойового гопака Володимир Пилат виділяє систему відходів від супротивника, а також способи боротьби ногами. Сюди відносяться: «повзунці» - способи ведення боротьби ногами проти нижньої частини тіла, «тинки» - способи враження середньої частини тіла супротивника. Найбагатшою щодо засобів є та частина гопака, яка базується на ударах ногами в стрибку у повітрі. Тут і «розножка» - удар в стрибку обома ногами в сторону, «щупак» - удар двома ногами вперед, «пістоль» - удар однією ногою в стрибку в сторону. Найголовнішою характерною ознакою козацького гопака було те, що цей своєрідний вид двобою базувався виключно на глибоких джерелах філософії українського народу. Серед інших систем єдиноборства потрібно назвати гойдок - боротьба, спеціально призначена для розвідників (пластунів). За цією системою пластун «приклеювався» до противника, повторював всі його рухи, а в разі потреби знешкоджував. Боротьба «спас» мала суто захисний характер, для неї характерне багаторазове відпрацювання блокування дій противника.

Окремі козаки, вільні від шлюбних зв'язків, метою свого життя вважали максимальний фізичний і психофізичний розвиток. Вони настільки

розвивали свої внутрішні можливості, що володіли чарами, були характерниками. Боротьба характерників із ворогами вважалася вершиною козацьких бойових мистецтв ще під назвою «господар ночі». Козаки-характерники володіли екстрасенсорними вміннями, впливали на моральну сторону особистості противника, намагались налякати ворога, навести на нього «ману». Завдяки спеціальним вправам характерники досягали неймовірного ефекту, коли «тіло грає» і больові удари противника не відчуваються, оволодівали специфічними дихальними вправами, досягаючи вражаючих успіхів та результатів, здатних одним подихом вбити людину.

Високий рівень фізичного гарту і знань у мореплавстві дозволяли їм на невеликих суднах перетинати море і нападати на турецькі і татарські фортеці. Ще від своїх предків козаки перебрали вміння добре пірнати і ховатися на тривалий час від ворога, дихаючи через очеретину. Шлях від притоку Дніпра до Малої Азії козаки на своїх чайках долали за 35-40 годин, тобто за одну годину проходили 13-15 кілометрів моря. Є навіть свідчення, що запорожці використовували в походах проти Туреччини підводні човни набагато раніше, ніж це було в Західній Європі.

Як справедливо зауважує Дмитро Яворницький, життя запорізького козака стало «своєрідним аскетизмом», козакам були не притаманні розкіш і надмірність у побуті. Головними рисами їх побуту були поміркованість і постійне військово-фізичне вдосконалення. Найтяжчим злочином вважали зраду козацтва та Вітчизні. Січ стає місцем, де формуються воєнні таланти, де загартовуються сталеві характери, а також гармонійно розвинені особистості. Отже, у добу козаччини в Україні функціонувала ефективна система народної фізичної культури, основу якої складали віковічні звичаї і традиції українців у справі тілесного, морального і духовного виховання. Складові української народної фізичної культури: національний ідеал духовної і тілесної досконалості людини, система народних знань про фізичний розвиток і виховання, народні засоби і методи тілесного

вдосконалення людини сприяли становленню і вдосконаленню високопрофесійної військово-фізичної підготовки козаків Запорізької Січі.

Військово-спортивна підготовка запорожців виступає як системно завершена педагогічна структура, в якій можна виділити наступні компоненти: початковий відбір, де першочергового значення надавалось рівню розвитку тілесних і моральних якостей; традиційно-народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями використання сил природи (водні процедури, очищення і загартування водою, сон на свіжому повітрі, поміркованість у харчуванні та вживанні алкоголю, дотримання постів); національні за своїм змістом специфічні засоби та метод військово-фізичної підготовки (герці, народні фізичні вправи, народна боротьба, двобій навкулачки).

В системі військово-фізичної підготовки переважали ігрові та змагальні форми використання народних фізичних вправ, часто у поєднанні з пісенним та музичним супроводом. Спрямованість військово-фізичної підготовки козаків окреслювалась досягненням досконалості у гармонійному розвитку моральних і фізичних якостей, вдосконаленні життєво необхідних рухових навичок у плаванні, бігу, їзді верхи, а також майстерному володінні різноманітними видами зброї. Важливою рисою систематичної військово-фізичної підготовки запорожців є практична реалізація принципу гармонійного виховання особистості, яка найповніше може бути простежена в діяльності Січової школи, де поруч із загальноосвітніми дисциплінами багато уваги надавалось фізичному вихованню майбутніх козаків.

7. 4. Занепад Запорізької Січі.

З часу свого виникнення у XV сторіччі Січ була осередком, звідки починалися всі виступи проти поневолювачів України. Польська шляхта та російський царизм прагнули знищити Запорізьку Січ, яка завжди була і є для українців символом нескореності.

Втім занепад українського козацтва був зумовлений не тільки зовнішніми, а й внутрішніми причинами. Так первопричиною і передумовою занепаду – було відхилення українського козацтва від засад істинної демократії. Колишня рівність козаків, про яку свого часу писав український письменник та історик Пантелеймон Куліш поступилась місцем соціальній нерівності, яка дедалі все виразніше проявлялася у козацькому середовищі.

На початку свого існування демократичні засади, на яких була організована Запорізька Січ, служили запорукою її тривалого існування. Кошовий отаман-гетьман, військовий суддя, осавул та писар утворювали так звану військову старшину, до якої зараховувались курінні отамани та старі козаки. Кошовий отаман-гетьман тримав у своїх руках військову, адміністративну, судову та духовну владу, а у військовий час він був головнокомандуючим і мав майже необмежені повноваження. Втім він не був беззастережним володарем війська, а його дії обмежувались звітом, часом і радою. Так кожен кошовий щорічно, 1 січня, під час виборів військової старшини, мусив надати звіт по всіх своїх вчинках та діях. Крім того кожен кошовий обирався лише на один рік, а виключення робились, все рівно через вибори, тільки для особливо видатних та популярних осіб: Іван Сірко (1663-1680), Кость Гордієнко (1701-1709 та періодично 1711-1733), Іван Малашевич (1734-1743) та Петро Калнишевський (1765-1775).

Втім за часів національно-визвольної боротьби українського народу проти Речі Посполитої традиції почали порушуватися. Перше відхилення від демократичних засад розпочалося після довготривалого гетьманства Богдана Хмельницького (1648-1657), який перебував на посаді гетьмана без

переобрання незмінно до самої своєї смерті, та ще й посмертно передав у 1657 році гетьманську булаву своєму синові Юрію.

Не змінилася ситуація і при наступному гетьмані Іванові Виговському (1657-1659), діяльність якого призвела до повстання, яке очолили Іван Сірко та Іван Богун, а сам Виговський вимушений був тікати до Польщі.

Після переходу, під час Полтавської битви 27 червня 1709 року, на бік шведів Івана Мазепи (1686-1709) та частини запорозької старшини й козаків під проводом Костя Гордієнка, царський уряд звинуватив у зраді все запорізьке козацтво. За наказом Петра I 14 травня 1709 року Запорізьку Січ було зруйновано військами полковника Петра Яковлева. Проте за мирними угодами 1711 та 1713 років Московська держава відмовлялася від претензій на Правобережну Україну та Запоріжжя і визнавала юрисдикцію Туреччини над Запорізькою Січчю. Так запорозькі козаки, Кам'янська та Олешківська Січ, знаходилися під владою Османської імперії до 1734 року.

Та почавши підготовку до війни з Кримом і Туреччиною, царський уряд знов запросив козаків повернутися на Запоріжжя. І в березні 1734 року запоріжці заснували на річці Підпільній, рукаві Дніпра, так звану Нову Січ.

Останній період (1734-1775) в історії Запорізької Січі позначився з одного боку, помітним економічним піднесенням Запоріжжя, а з другого – поступовим занепадом автономії і тих порядків, які були властиві їй у ранній період.

Посилення феодально-кріпосницького і національного гніту в центральних районах України і відносний спокій на російсько-кримських кордонах сприяли народній колонізації Запоріжжя. У 70-х роках XVIII населення Запоріжжя значно зросло й становило близько 100 тисяч осіб, у зв'язку з чим значно ускладнилося й управління краєм. Відбулися і економічні зміни, що полягали насамперед у розширенні землеробства, якого раніше майже не було, скотарства та промислів. Головною повинністю козака на той час була військова служба на власний кошт. Посполитих (загальних, звичайних) звільняли від військової служби, але натомість вони

відбували багато інших повинностей на користь війська і сплачували грошові податки.

Поступово заможне козацтво почало обмежувати компетенцію військової ради, та прагнуло змінити її Раду старшин. Козацтво почало відокремлюватися від посполитих, перетворюватися на клас, головним обов'язком якого було відбивання військової служби, а привілеєм – участь у самоврядуванні, передусім у військовій раді.

З іншого боку діяв і московський уряд. Для нагляду за діями кошової старшини у 1735 році біля Січі було збудовано Новосіченський ретраншемент (військове укріплення за головною позицією) і поставлено військову залогу. Вживалися заходи для перевірки козацьких списків та впровадження паспортів. У 1752 та 1753 роках були створені нові військово-поселенські території Нова Сербія, куди переселялися серби з південного кордону володінь Габсбургів.

Після ліквідації Катериною II у 1764 році гетьманства, останнім гетьманом був Кирило Розумовський (1750-1764), Запорізька Січ лишалася єдиним українським краєм, де ще зберігалася автономія. Втім за Кючук-Кайнарджійським мирним договором 1774 року кордони Росії відсунулися до гирла Південного Бугу, і Запорізька Січ втратила значення форпосту в боротьбі проти турецько-татарської агресії. Крім того, царський уряд пригадує участь січовиків у кривавому повстанні на Правобережжі у 1768 році, відомому як Коліївщина, побоююався нових заворушень. Тим більше, Омелян Пугачов у 1774 році під час бунту збирався йти на з'єднання з запоріжцями, відчуваючи моральну підтримку з їхнього боку. А після придушення виступу, для багатьох учасників цього повстання Запоріжжя стало надійним притулком.

Тож у квітні 1775 року князь Григорій Потьомкін виступив на засіданні царського уряду з проектом ліквідації Запорізької Січі. Так на початку червня того ж року царські війська під командуванням генерала Петра Текелі оточили Запорізьку Січ. Не маючи сил боронитися, кошовий отаман Петро

Калнишевський змушений був здати фортецю без бою. Козаки віддали військові стяги та клейноди (булаву, пірнач) і видали старшину. Останнього січового отамана Петра Калнишевського ув'язнили до Соловецького монастиря, де він і помер у 1803 року на 113 році життя.

Так запорізьке військо було оголошено розпущеним. Землі Запорізької Січі уряд почав роздавати поміщикам, а козаків закріпачувати. Це спричинило до втечі більш як п'ять тисяч запорожців на підвладну Туреччині територію в гирлі Дунаю, де вони заснували Задунайську Січ.

Після чого було зроблено декілька спроб все ж таки інтегрувати дванадцять тисяч козаків, що залишилися, в російську армію. Незважаючи на те, що козаки не бажали підкорятися вимогам суворої дисципліни, у 1783 році з колишніх запорожців, за підтримки Григорія Потьомкіна, було сформовано Військо вірних запорожців та Чорноморська козака флотилія.

Наступна російсько-турецька війна, виявилася вирішальною перемогою для Росії, і внесок козаків у цю перемогу був досить істотним. В результаті Ясського мирного договору 1792 року, Росія значно укріпила свій вплив на південних кордонах, через що потреба в козаках у цій місцевості повністю відпала.

Втім у 1784 році до складу Російської імперії увійшла Кубань, яка була стратегічно важлива для розширення на Кавказ, але вразлива внаслідок присутності черкесів. Тож у 1793 році за ініціативи козачого отамана Антона Головатого (1789-1797), та за підтримки російського уряду, Чорноморське військо, у складі близько двадцяти п'яти тисяч чоловік, було переселене на новий кордон. Його головним завданням стало створення оборонної лінії уздовж всієї області та розвиток народного господарства. Незважаючи на те, що нове військо було значно перевлаштоване по стандартах інших козачих військ Російської імперії, Чорноморці, які склали основу Кубанського війська, змогли зберегти багато традицій Запоріжців, наприклад вільне обрання, уніформу та протягом довгого часу українську мову.

8. Фізична культура у ХХ столітті.

8. 1. Особливості розвитку фізичної культури в цей період.

Новітнім часом в історії називається епоха, що наступила після першої світової війни і триває до наших днів. Вона у свою чергу підрозділяється на три періоди - між першою і другою світовими війнами - перший період, після другої світової війни - другий період і після розпаду Радянського Союзу - третій період.

У цей період серед інших форм культури фізична завоювала для себе статус і визнання. Фізичне виховання у всьому світі отримало статус учбового предмету. У медицині визнали лікувальну фізичну культуру, почалося вивчення психічних явищ, що відбуваються під впливом фізичних вправ і змагань. Спортивні заходи почали надавати на людину таку ж емоційну дію, як і мистецтво. Велике розповсюдження отримали різноманітні спортивні змагання, чемпіонати світу, континенту з окремих видів спорту та Олімпійські ігри. Представники різних класів та слоїв суспільства знаходили у фізичній культурі засоби для захисту власних інтересів. В між військовому і післявоєнному періодах Новітньої історії, фізична культура розвивалася в тісній залежності від політичних і економічних умов, що складаються в різних групах країн.

8. 2. Фізична культура і спорт між світовими війнами.

На розвиток спортивного руху в цей період значно вплинули підсумки Першої світової війни. Відразу після її закінчення правлячі круги переможених країн, почали готуватися до військового реваншу, переможці, до закріплення своїх завоювань. Як ті так і інші широко використовували в цих цілях фізичну культуру.

Тенденція до мілітаризації фізичного виховання особливо яскраво виявилася у Німеччині. За умовами Версальського мирного договору, їй дозволялося мати лише обмежену армію. Прагнучи до відродження військової потужності, німці вирішили готувати майбутніх солдатів у

гімнастичних і спортивних організаціях, у зв'язку з чим всіляко заохочували зростання їх чисельності. Коли встановився фашистський режим, у 1933 році, почалася відкрита мілітаризація і фашизація фізичного виховання і спорту. Всіх школярів спочатку приймали в нацистську організацію «Юнгфольк», а потім хлопців – в «Гитлерюгенд» а дівчаток – в «Союз німецьких дівчат». Провідна роль у фашизації фізичного виховання відводилася «Гелендешпорту» – воєнізованому спорту на місцевості. У спеціально призначений день всі школярі зобов'язані були брати участь у змаганнях. Спортивні споруди Німеччини відрізнялися від спортивних баз інших країн доступністю для молоді і трудящих і порівняльною дешевизною.

Пізніше вихованням і ідеологічною обробкою німців займалися також загони штурмовиків і гестапо. Вони брали участь в контролі за тим, щоб кожен чоловік до 35-річного віку здавав норми наспортивний значок трьох ступенів – бронзовий, срібний, золотий; формували «п'яті колони», які провокаторством і зрадою підривали спортивні організації зарубіжних країн, – Австрії, Бельгії, Чехословачії. Контролював роботу по фізичній культурі імперський комісар зі спорту. Напередодні Другої світової війни був створений націоналістичний союз фізичних вправ. З 1938 по 1943 роки німецькі спортивні організації проводили трансконтинентальні змагання в цілях прославлення арійської раси і тотальної перевірки військово-фізичної готовності нації.

Мілітаризація спортивно-гімнастичного руху відбувалася і в інших країнах з диктаторськими режимами. У Італії з приходом до влади фашистів військово-фізичну підготовку молоді почала проводити організація «Опера націонал Балліла». Щосуботи всі італійці повинні були присвячувати політичній, військовій і спортивній підготовці для «гарту нації». Військово-фізичну підготовку проводили численні спортивно-гімнастичні клуби, суспільства і союзи. Авіаційний, планерний і парашутний спорт, боротьба і мотоспорт, а також заняття гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми і кінним спортом входили у програму виховної роботи.

У 1938 році було оголошено про початок кампанії за так зване «культурне оздоровлення». У віці 19 –21 роки на допризовних пунктах молодь брала участь у всіляких парадах. На парадах «римський крок» копіювався з «пруського кроку», а рукостискання замінювалися фашистським вітанням. На заняттях фізичними вправами ставилися завдання виховати у італійців «динамізм, агресивність, пристрасть до експансії» і пропаганди фашистських принципів.

У Японії мілітаризація фізичної культури і спорту поєднувалася із застосуванням як додаткові засоби національних видів фізичних вправ – дзю-до, кен-до, карате.

Країни-переможниці - США, Англія, Франція, теж проводили воєнізацію фізичного виховання і спорту, але робили це не так відкрито. З цією метою почалася перебудова спортивних організацій, посилювався державний контроль за їх діяльністю, приймалися закони про обов'язкове фізичне виховання, направлені на підвищення позавійськової та військово-фізичної підготовки молоді. Застарілі методи фізичного виховання замінювалися більш відповідними новим історичним умовам. У шкільному фізичному вихованні все більша перевага віддавалася не гімнастичним, а спортивно-ігровим вправам.

У ряді європейських країн широку популярність придбала шкільна система фізичного виховання, розроблена австрійським педагогом Карлом Гаульгофером (1885 – 1941). Він стверджував, що для дітей ігри і природні вправи корисніше штучних гімнастичних. Всі рекомендовані ним вправи підрозділялися на чотири групи: вирівнюючі (що коригують), такі, що формують (природні гігієнічні), вправи в «досягненнях» (спортивні і туристичні) і в мистецтві руху (танці). Велика увага приділялася формуванню правильної постави, зміцненню різних м'язових груп і пластиці рухів. На заняттях по системі, розробленій австрійськими педагогами, фізичні навантаження контролювалися вимірюваннями і спостереженнями, але в цілому система мала мало гігієнічну спрямованість. При підборі вправ

і побудові уроку автори виходили з біологічних особливостей дитячого організму, педагогічні завдання вирішувалися слабо.

Декілька інша концепція фізичного виховання набула поширення в англо-саксонських країнах, особливо в США. Її основу складала ідея компенсаційної ролі фізичної культури: її використання для заповнення недоліків в здоров'ї і фізичному розвитку дітей, викликаних урбанізацією життя і суспільними суперечностями. Прихильники цієї концепції вважали, що шкільне виховання повинне допомогти дітям придбати здоров'я, життєві звички, зокрема до рухової активності. Учням надавалося право самим вибрати з учбового матеріалу те, що їм більше подобається.

Учні об'єднувалися в групи і команди для занять вибраними видами спорту і спортивних ігор, тобто в практику шкільного фізичного виховання упродовжувалися спортивні спеціалізації. Найбільшого поширення набули заняття легкою атлетикою, плаванням, веслуванням, баскетболом і бейсболом. Такий же підхід до організації фізичного виховання існував і у вищих учбових закладах. В результаті поступово коледжі і університети стали основними центрами спортивної роботи з дітьми і молоддю.

У найбільш розвинених країнах спорт став сферою великого бізнесу. Одним з основних напрямів видовищного спорту став професійний спорт. Гонка за прибутком призвела до створення спортивних трестів і компаній по будівництву великих спортивних споруд, проведенню матчів, що приносять підприємцям величезні доходи. У США вже з 1925 року найбільший спортивний зал «Медісонсквер-гарден» в Нью-Йорку став центром професійного спорту. Саме тут касовий збір з матчу боксерів-професіоналів Демпси і Туннея в 1927 році склав 2 мільйони доларів.

Спортивний рух швидко подолав застій викликаний першою світовою війною. Після пропуску в 1916 році шостих ігор в Берліні поновився Олімпійський рух. Не дивлячись на відсутність на перших післявоєнних іграх країн програвших Світову війну, і представників Радянської Росії, а також фінансові труднощі, Олімпійський рух

продовжував укріплювати свої позиції на світовій арені. Було проведено п'ять Олімпіад (Антверпен, Париж, Амстердам, Лос-Анжелес, Берлін) на кожній з яких збільшувалася кількість атлетів і видів спорту по яких проводилися змагання.

Враховуючи історичні, природні і економічні особливості в країнах формувалися і розвивалися різні види спорту: у США – легка атлетика, бокс, баскетбол, бейсбол; у Канаді – хокей; у Англії – футбол і крикет; у Франції – велосипедний спорт і регбі; у Німеччині – гандбол; у південноамериканських країнах – футбол; у Індії – йога і хокей на траві; у Скандинавських країнах – важка атлетика і зимові види спорту; у Радянському Союзі – волейбол, гімнастика і боротьба; у Центральній Європі – футбол та інші.

Це у свою чергу сприяло створенню ряду нових міжнародних федерацій: 1920 – важка атлетика (ФІХК); 1920 – бокс (АІБА); 1921 – кінний спорт (ФЕІ); 1924 – хокей на траві (ФІХГ); 1924 – шахи (ФІДЕ); 1924 – лижі (ФІС); 1928 – гандбол (ІАГФ); 1931 – стрільба з лука (ФІТА); 1932 – баскетбол (ФІБА); 1934 – Дзюдо (ЄІУ); 1934 – регбі (ФІРА).

Завдяки популяризації і розвитку різних видів спорту з'явилися нові можливості у проведенні чемпіонатів світу, континентів і регіональних ігор.

У організації міжнародних першостей по окремим видах спорту велику роль грали такі чинники, як авторитет меценатів, число тих, що займаються спортом і уболівальників, активність міжнародних федерацій. Так, наприклад за ініціативою австрійського тренера Хуго Майзля з 1927 року проводився кубок Центральної Європи з футболу, попередник теперішньої Ліги чемпіонів. У боксі, боротьбі і важкій атлетиці чемпіонати світу проводилися серед професіоналів, що гальмувало проведення змагань спортсменів – любителів. Яскравий приклад бої за звання найсильнішого боксера планети в суперважкій вазі між американцем ДжоЛуїсом і німцем Максом Шмелінгом, де окрім спортивного стояв і політичний підтекст. Змагання з зимових видів спорту гальмувало небажання брати участь в них Скандинавських країн, найсильних на той час.

У цей період були проведені: чемпіонати світу по - класичній боротьбі у Фінляндії (1921); лижам у Франції (1924); футболу в Уругваї (1930); ганболу в Німеччині (1938), а також чемпіонати Європи – з фехтування у Франції (1921); боксу у Франції (1924); класичній боротьбі в Італії (1925); плавання в Угорщині (1926); легкій атлетиці в Італії (1934); баскетболу в Швейцарії (1935) і багато інших.

У канадському Гамільтоні з 1930 року проводяться ігри Британської співдружності. У програмі ігор постійно фігурували: легка атлетика, бокс, велоспорт, боротьба, важка атлетика, фехтування.

8. 3. Фізична культура і спорт після Другої світової війни.

Після Другої світової війни розвиток фізичної культури визначався умовами, пов'язаними з утворенням системи соціалізму і крахом колоніалізму. Розпад миру на різні суспільні системи і групи держав призвів до утворення трьох напрямів у розвитку фізичної культури і спорту: у країнах соціалізму; в країнах, що розвиваються; капіталістичних країнах.

В кінці 1940-х – початку 1950-х роках був створений соціалістичний блок, що включав більше 15 країн. У цих державах були створені комітети з фізичної культури і спорту. Вони відповідали за стан і подальший розвиток фізичної культури і спорту, вдосконалення систем фізичного виховання, зміцнення здоров'я громадян.

З 1960 року у фізкультурному русі були проведені перетворення, які сприяли демократизації управління, підвищенню значущості фізичної культури. Право громадян на фізичне виховання було закріплене в конституціях і законодавчих актах. Зміцнювалася і розширювалася матеріальна база фізкультурного руху, почалося будівництво великих спортивних споруд. Були відкриті спеціальні фізкультурні учбові заклади, спортивні школи і інтернати; розвернулася науково-дослідна робота. Все це сприяло перетворенню фізкультурного руху на масове явище і зростанню майстерності спортсменів, серед яких з'явилося багато переможців великих

міжнародних змагань і Олімпійських ігор. Великою мірою успішний розвиток фізичної культури в цих країнах забезпечувався за рахунок міжнародної інтеграції діяльності спортивних організацій, полягали міждержавні договори про співпрацю і обмін досвідом, проводилися сумісні наукові конференції, семінари тренерів, великі спортивні заходи. В результаті на той час, коли співдружність розпалася, в країнах, що входили в нього і вибрали нині інші шляхи розвитку, фізкультурний рух досяг високого рівня.

Найбільш яскравим прикладом розвитку фізичної культури у спорту серед соціалістичних країн вирізнялася Німецька Демократична Республіка – НДР, яка досягла на цьому поприщі чималих вершин.

У жовтні 1948 року Союз німецької молоді та профспілки виступили ініціаторами створення Німецького спортивного комітету. У 1949 році уряд НДР прийняв закон «Про участь молоді в будівництві НДР і сприянні молоді у навчанні, труді, спорті і відпочинку». Так на основі цього закону фізичне виховання стало обов'язковою складовою частиною системи народної освіти, були визначені науково-методичні, організаційні та матеріальні передумови для введення нормативних вимог і подальшого розвитку фізичної культури і спорту. Крім розрядних значків, особливими значками нагороджувались керівники занять і спортивних секцій, активісти і ті, які успішно склали норми фізкультурно-спортивного комплексу «Готов до труда і оборони Батьківщини». Виконання програмних вимог з фізичної культури було обов'язково для всіх практично здорових учнів шкіл НДР.

Керівництво спортивно-масовою роботою з 1957 року вів Німецький спортивно-гімнастичний союз (ДТСБ) у співпраці з міністрами охорони здоров'я та народної освіти, а також з об'єднаннями молодіжних організацій і профспілок. ДТСБ об'єднував 36 спортивних союзів (федерацій) і кожні чотири роки проводив спортивно-гімнастичний зліт делегатів, котрі обирались низовими, районними та окружними спортивними організаціями.

Так у НДР, в єдиній з соціалістичних країн, вдалося скоординувати шкільну та позашкільну спортивну роботу з молоддю.

Розвиток фізичної культури в молодих державах Азії, Африки і Латинської Америки, що отримали незалежність в результаті розпаду колоніальної системи, тісно зв'язувалося з відродженням національної культури звільнених народів.

Фізкультурним організаціям належало ліквідувати наслідки колоніальної політики в спорті, викоренити расову дискримінацію, створити доступну для населення систему фізичного виховання. У більшості країн були створені органи керівництва фізичною культурою: національні олімпійські комітети, спортивні федерації і клуби. Була налагоджена підготовка фізкультурних кадрів. Вводилося фізичне виховання в учбових закладах. Почали відроджуватися національні види фізичних вправ і ігор. Фізична культура допомагала долати етнічні, племінні і побутові відмінності між народами, об'єднувати їх в русі до соціального і культурного прогресу.

Особливою державною підтримкою почав користуватися спорт вищих досягнень, що дозволяє цим країнам укріплювати свій міжнародний престиж. Спортсмени молодих незалежних держав почали регулярно брати участь в Олімпійських іграх, великих міжнародних і регіональних змаганнях. В цілях координації діяльності національних федерацій і проведення регіональних спортивних змагань були створені Вища Рада спорту Африки, Федерація Азіатських ігор, органи керівництва іграми Центральної Америки і Карібського моря та інші.

Зародилися ще до Другої світової війни, в цей період великі розповсюдження отримали регіональні ігри, які зробили великий вплив на розвиток спорту в країнах, що розвиваються. У 1951 рік були проведені Азіатські ігри (Поділи, Індія); у 1965 році Африканські ігри (Браззавіль, Конго); у 1951 році Панамериканські ігри (Буенос-айрес, Аргентина); у 1953 році Арабські ігри (Александрія, Єгипет).

Таким чином, знайшовши незалежність, колишні колоніальні країни дістали можливість розвивати національну фізичну культуру і спорт, включилися в міжнародне спортивне співтовариство. Разом з тим фізкультурний рух цих країн поки зазнає труднощі, пов'язані з економічною відсталістю. Зберігаються етнічні і національні пережитки, особливо в провінціях, що заважають впровадженню фізичної культури в побут народів. Все ще недостатнім залишається кадрове, матеріальне і науково-методичне забезпечення фізичного виховання і спорту.

У капіталістичних країнах після Другої світової війни збереглася дія чинників, що зумовили збільшену роль фізичної культури в житті суспільства. Разом з тим історична обставина, що склалася визначила нові віяння в її розвитку. Розпалися організації тоталітарного фізичного виховання і спорту, значний розвиток отримав самодіяльний спортивний рух. Одночасно виразно виявилася тенденція до посилення втручання державних структур, монополій, політичних партій, громадських і регіональних організацій в розповсюдження фізичної культури і використання її в своїх інтересах, зокрема як засоби ідеологічної дії на маси. Помітно посилювався, особливо в роки «холодної війни», вплив на діяльність спортивних організацій військових кругів, розповсюджувалися реакційні теорії про те, що спорт є війна, а війна є спорт. Значно більше уваги з боку державних відомств почало приділятися фізичному вихованню і спорту в учбових закладах. У початковій і середній школах фізична культура стала обов'язковим предметом, на нього відводилося від 2 до 4 годин в тиждень, а в деяких країнах – і більш. Крім того, в режимі дня, особливо в приватних школах, передбачалися щоденні заняття плаванням, іграми і іншими фізичними вправами. У всіх вищих учбових закладах створені кафедри фізичного виховання, є власна спортивна база, яка використовується як для учбової, так і для спортивної роботи. Студенти-спортсмени забезпечуються різними пільгами, що стимулює розвиток університетського спорту, який приносить учбовим закладам чималі доходи.

У розвитку любительського спорту також з'явилися нові тенденції. Національним спортивним федераціям і союзам, в основному по олімпійських видах спорту, почали подавати організаційну і фінансову підтримку державні органи і великі торговельно-промислові фірми. У ряді країн створені національні фонди підтримки любительського олімпійського спорту, реалізуються довгострокові програми олімпійського розвитку, що передбачають створення спеціальних учбово-тренувальних центрів по підготовці олімпійських резервів, вдосконалення системи підготовки до змагань, підготовку кваліфікованих тренерських і керівних кадрів. У практику спортивної роботи широко упроваджуються досягнення науково-технічного прогресу. Все це помітно підвищило рівень спортивних досягнень. Разом з тим все більш помітна схильність до професіоналізації і комерціалізації любительського спорту.

Новим напрямом в організації фізкультурно-спортивної роботи серед населення став рух «Спорт для всіх». У 1966 році Рада з культурної співпраці при Європейському економічному співтоваристві рекомендувала країнам, що входять в нього, прийняти довгострокові програми розвитку масового спорту і туризму. У 1975 році була затверджена європейська хартія «Спорт для всіх», що визначила порядок діяльності урядових і неурядових органів по розвитку рекреативної фізичної культури, що включає загальнодоступні заняття ходьбою і бігом, аеробіку і атлетичну гімнастику, плавання і купання, ігри на повітрі, пристрій простих відкритих змагань, походи на лижах, туристичні прогулянки і екскурсії і тому подібне. Промислові фірми враховуючи інтерес населення до таких занять, налагодили випуск відповідного спортивного інвентарю і устаткування, одягу і взуття. Витягуючи з цього, природно, колосальні прибутки. Завдяки доступності і добре поставленій пропаганді до організованих форм фізкультурно-оздоровчої роботи до неї вдалося привернути велику частину дорослого населення і молоді.

Отримали подальший розвиток та інші, що вже стали традиційними

напрями фізкультурно-спортивній діяльності – підприємницький, робочий і професійний спорт.

Підприємницький спорт за останні роки розповсюдився майже у всіх промислово розвинених країнах, характерним стало створення національних центрів по його організації.

Розширювалися масштаби діяльності організацій робочого спорту. Створені нові робочі спортивні союзи в Австрії, Італії, Японії і інших країнах. Робочі спортивні організації проводять фізкультурно-оздоровчу і спортивну роботу, організовують великі змагання і своєю діяльністю вносять чималий внесок до розвитку масового та великого спорту.

Все більшого поширення набуває професійний спорт. Для післявоєнних років характерне створення національних ліг по найбільш популярних видах спорту і спортивних ігор – футболі (Кубок чемпіонів 1955), хокеї, баскетболі (НБА – 1946) , боксі, велосипеді, великих фірм і монополій, що спеціалізуються на професійному спорті. У орбіту професійного спорту залучені засоби масової інформації, що використовують інтерес до спортивних видовищ як одна з ланок рекламного розважального бізнесу. Останніми роками праця спортсменів-професіоналів стала регламентуватися законодавством, вони отримують трудові права і гарантії у вигляді контрактів і договорів, пенсійного забезпечення, мають навіть свої профспілки. Але розвивається професійний спорт більшою мірою по законах не фізичного виховання, а ринкової економіки.

Тож, як у військовому, так і у після військовому періодах, фізична культура розвивалася у тісній залежності від політичних та економічних умов, що склалися між різними групами країн.

8. 4. Фізична культура і спорт після розпаду Радянського Союзу.

З розпадом у 1991 році Радянського Союзу закінчився період холодної війни. Була зруйнована Берлінська стіна, змінились політичні режими у країнах східної Європи, об'єдналась Німеччина. Закінчилося майже 40-ти річне протистояння соціалістичної та капіталістичної систем, в тому числі і у галузі спорту. З розпадом СРСР та Югославії на карті світу з'явилися нові держави, завдяки чому різко збільшилося представництво країн, що ведуть боротьбу за спортивні нагороди. Але політичне протистояння повністю не зникло. З'явилися нові країни - переможці, перш за все Китай, які заявляють про себе все більш голосніше.

Ріст конкуренції потребує нової якості у галузі фізичної культури, яка здебільшого розвивається під державним керівництвом. Створюються Університети та інститути фізичної культури, захищаються кандидатські та докторські дисертації, програми розглядаються на рівні парламентів, вкладаються кошти у розвиток дитячо-юнацьких шкіл. Розвиток фізичної культури та спорту стає мірилом успішності країни.

Спорт у ці роки все більш віддалявся від ідеалів давнини. Перш за все завдяки телебаченню різко зросла комерціалізація, збільшилося співробітництво з професійним спортом. На великих змаганнях, чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх, серед любителів все частіше почали з'являтися спортсмени - професіонали (баскетболісти НБА, хокеїсти НХЛ, тенісісти та інші). Гостро встало питання приймання допінгу. Ряд видатних атлетів були дискваліфіковані за його використання.

Тим не менш незважаючи на існуючі проблеми фізична культура та спорт у кінці ХХ на початку ХХІ століть знайшли своє місце в системі світових цінностей.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеев В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее. – СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996.
2. Антонович В. Розповіді про козаків. – К., 1992.
3. Голощапов Б. Д. «Історія фізичної культури і спорту» - Навчальний посібник для студ. вищ. пед. навчальн. закладів, - М.: Видавничий центр «Академія», 2001 р.
4. Балущок В. Юнацькі ініціації давніх слов'ян – школа сили й мужності // Традиції фізичної культури в Україні. Зб. наук. статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 24-32.
5. Пельмені В.К., Є.В.Конеева «Історія фізичної культури», - Навчальний посібник – Калінінград, 2000 р.
6. Гайдай Л. Історія України в особах, термінах, назвах і поняттях. – Луцьк: Вежа, 2000.
7. Гене Б. История и историческая культура средневекового Запада. М., 2002.
8. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.
9. Голубицький В.О. Запорізька Січ в останні часи свого існування: 1734-1775 рр. – Дніпропетровськ: Січ, 2004. – 421 с.
10. Грушевський М. Історія української козаччини // Вітчизна. – 1989.
11. Грушевський М.С. Нарис історії українського народу. – К.: Либідь, 1991. – 398 с.
12. Гуревич А.Я., Харитонович Д.Э. История Средних веков. – 2-е изд.– М.: МБА, 2008. – 320 с.
13. Гуслістий К., Апанович О. Запорізька Січ та її прогресивна роль в історії українського народу. – К.: Держполітвидав, 1954. – с. 88
14. Деделюк Н.А. Народні ігри та розваги в системі фізичного виховання Київської Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. – 5. – Л., 2001. – Т.1.
15. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
16. Егер О. Всемирная история Средние века. / 3-е изд. испр. и доп. – М.: АСТ, 2006. – 607 с.
17. История физической культуры: Учебник для студентов пед.институтков, - Москва: Просвещение, 1989.-288 с.
18. Кардіні Франка. Витоки середньовічного лицарства, 1987 р.

19. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 112 с.
20. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л.Кун. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
21. Кун М.А. Легенди і міфистародавньої Греції. – СПДФО Чиженко С.Ю., 2005. – 480 с.
22. Лабскір Ю.С., Любив А.И. Наследие греческого олимпизма: Учебное пособие для студентов вузов.-Харьков, 1994.–114с.
23. Мочинський Д.А. Територія слов'янської прабатьківщини у системі географічного та Всеукраїнського історико-культурного членування Євразії в VIII до н. е .- IX в. н.е. / Слов'яни. Етногенез і етнічна історія. Межвузівський збірник. – Л., 1989.
24. Низовський О.Ю. Сто великих археологічних відкриттів. Москва: «Віче», 2004. – 543 с.
25. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн. –К.: Олимпийская литература, 1994.-К.1.–496с.
26. Пономарьов М.Л. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры. – Москва, 1970.
27. Прокопова Л.І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура: Навчально-методичний посібник. – Суми: ФОП Цьома, 2017.- 211 с.
28. Рогінська Г.Ю. Життя відомих римлян. Харків: МОСТ-Торнадо, 2000. - 333 с.
29. Рибалко П. Ф. Цінності та ідеали патріотичного виховання молоді / П. Ф. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 8 (18),2011
30. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1 – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – 536 с. – С. 392 - 394. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). (Фахове видання)
31. Рибалко П. Ф. Бобровицька С.Ф. Підвищення рівня валеологічних знань батьків щодо формування здорового способу життя дітей дошкільного віку / П. Ф. Рибалко, С. Ф. Бобровицька //Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 1 (19),2012

32. Рибалко П. Ф. Аналіз системоутворюючих компонентів педагогічного керівництва самовихованням дітей та підлітків в структурі діяльності скаутської організації. / П. Ф. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 4 (22),2012
33. Рибалко П. Ф. Оздоровча діяльність в умовах пришкільного оздоровчого табору з дітьми середнього шкільного віку /Є.М.Гаркавіна, П. Ф. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 8 (26),2012. фаховий журнал з педагогічних наук (Бюлетень ВАК України, 2010р., №6)
34. Рибалко П. Ф. Визначення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості хлопців 11 – 15 років під час відпочинку у літньому наметовому оздоровчому таборі / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1 – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – 450 с. – С. 313 - 317. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). (Фахове видання)
35. Рибалко П. Ф. Особистісно орієнтована позашкільна життєдіяльність дитини / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 97, Т.1 – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – 520 с. – С. 225 - 227. – (Серія: Педагогічні науки.). (Фахове видання)
36. Рибалко П.Ф. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дівчат 11 – 15 років під час перебування у літньому наметовому оздоровчому таборі / П. Ф. Рибалко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Вип. 17: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2013.-Т.2.- 300 с.
37. Рибалко П.Ф. Управління руховою активністю учнів старшого шкільного віку/ П. Ф. Рибалко, Н. Скачедуб, М. Ярошек // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Вип. 17: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2013.-Т.2.- 300 с.
38. Рибалко П.Ф. Індивідуальний підхід до фізичного виховання підлітків(юнаків) 11-15 років в умовах літнього наметового оздоровчого табору /П. Ф. Рибалко// Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет №1(10) - 2013.– 228 с.

39. Рибалко П. Ф. Мандрівки веселковою країною / Є.М. Гаркавіна, П. Ф. Рибалко, // Навч. - метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013 – 104 с.
40. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Суми: ФОП Цьома С.П., 2018. – 146 с
41. Рибалко П.Ф., Гвоздецька С.В., Прокопова Л.І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С. В. Гвоздецька, П. Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 197-204.
42. Рибалко П.Ф., Гвоздецька С.В., Прокопова Л.І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти / П. Ф. Рибалко, С. В. Гвоздецька, Л.І. Прокопова, // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 3 (57). – С. 340-347.
43. Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 181-184.
44. Рибалко П.Ф. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 266-272.
45. Рибалко П.Ф. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури / Л.І. Прокопова, А.Б. Гученко, С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
46. Рибалко П.Ф., Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.

47. Рибалко П.Ф. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / П. Ф. Рибалко, В.А. Матлаш, І.А. Андрєєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 140 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.
48. Рибалко П.Ф., Фізкультурно-оздоровча робота у студентських гуртожитках вищих навчальних закладів як засіб зміцнення здоров'я студентів / П.Ф. Рибалко, С. М. Харченко, І. Д. Ліфінцев // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – 605с.
49. Рибалко П.Ф. Динаміка показників психологічної підготовки студентів аграрного університету під впливом секційних занять з шахів / Матлаш В.А., П. Ф. Рибалко, С. М. Харченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – (Серія: Педагогічні науки)
50. Рибалко П.Ф. Рівень групової згуртованості спортивно – ігрових студентських команд аграрного університету / П.Ф. Рибалко, І. Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016..
51. Рибалко П. Ф. Силові види спорту/ П. Ф. Рибалко, А. Д. Красілов, В. Л. Жуков // Навч. - метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017 – 108 с.
52. Рибалко П. Ф. Основи теорії атлетизму/ П. Ф. Рибалко, А. Д. Красілов, В. Л. Жуков // Навч. - метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017 – 112 с.
53. Рибалко П. Ф. Самостійне оздоровче тренування / П. Ф. Рибалко, В. Л. Жуков, А. Д. Красілов // Навч. - метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017 – 106 с.
54. Рибалко П.Ф. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 143 / Чернігівський національний

- педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 149-153.
55. Рибалко П.Ф. Професійно - прикладна фізична підготовка студенток аграрного вузу що займаються в секції з футболу / П.Ф. Рибалко, С. М. Харченко, В. А. Матлаш // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 212 – 215.
56. Рибалко П.Ф. Подолання причин індіферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.
57. Рибалко П.Ф. Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час / Рибалко П.Ф., Хоменко С. В. Козерук К.В.. Ващенко О.І // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 63 - 67.
58. Рибалко П.Ф. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю / Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. с 217-221
59. Рибалко П.Ф. Визначення і зміст атлетизму як складової системи фізичного виховання студентської молоді / Харченко С.М., Ліфінцев І.Д., Рибалко П. Ф.// Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.
60. Рибалко П.Ф. Вдосконалення техніко-тактичних дій студенток першого курсу аграрного університету на секційних заняттях з волейболу / Матлаш В. А., Харченко Р.М., Рибалко П. Ф. // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

- Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.
61. Рибалко П. Ф. Формування комплексної системи розвитку силових здібностей студентів аграрного вузу на заняттях з тхеквондо / П. Рибалко, С. Хоменко // Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. – Вип. №5 (24). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018, - С. 107-113
 62. Рибалко П. Ф. Особливості методики індивідуалізації фізичного виховання підлітків під час відпочинку в оздоровчому таборі / П. Рибалко, О. Гончаренко, В. Ганчева, О. Шевцов // Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. – Вип. №5 (24). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018, - С. 97-102
 63. Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І. Ю. Самохвалова, В. В. Мелюшкина, П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(1). - С. 133-136.
 64. Рибалко П.Ф. Функціональна адаптація студентів легкоатлетів до навчально - тренувальної діяльності / Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т.Г. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.; – Чернігів : ЧНПУ, 2018. - С. 222-225.
 65. Рибалко П. Ф. Теоретичні та методичні засади рекреації та оздоровлення підлітків засобами активного туризму / П. Ф. Рибалко, В. І. Ганчева, В. Л. Жуков // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(2). - С. 123-126.
 66. Рибалко П. Ф. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання / Г. Куртова, П. Рибалко, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2018. - № 4. - С. 100-111.
 67. Рибалко П. Ф. Фізкультурно - оздоровча робота в закладах дошкільної освіти: практичні засади / О. Шрамченко, П. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2018. - № 7. - С. 216-231.
 68. Хоменко О. С., Рибалко П. Ф. Ефективність застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних спеціальностей / О. Хоменко, П. Рибалко // *Спортивна наука України*. 2018, № 4., С. 51–58.
 69. Скрипін А.К. Форми військово-фізичної підготовки у Київській Русі // *Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки*. – Луцьк, 2001. № 12. – С.21.

70. Слов'яни та його сусіди наприкінці I тис. е., перекл. підлогу. I тис. н.е. / под. ред. Русановой І.П. – М., 1993.
71. Смолій В.А. (від. ред.) «Історія українського козацтва: Нариси у 2-х томах». – Києво-Могилянська академія, 2007.
72. Столбов В.В. Історія фізичної культури: підручник для студентів пед. ін-ів. – М: Просвіта, 1989.
73. Тіт Лівій. Римська історія від початку міста. – М.: Ладомир, 2005.
74. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд-во: АСВ, 2000.
75. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
76. Хачатурян В.М. Стародавня Греція, історія, побут, звичаї. Москва: Слово, 2002.
77. Цатурова К.А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
78. Щербак В.О. Українське козацтво: формування соціального стану: друга половина XV – середина XVIII століття. – К.: КМ Академія, 2000 – 296 с.
79. Яворницький Д. Історія запорізьких козаків. – К., 1990-1991. – Т. 1-2.

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ ПОДАТОК

Навчальне видання

Рибалко Петро Федорович
Гриб Тетяна Олександрівна
Клименченко Тетяна Григорівна
Мелюшкіна Вікторія Володимирівна

**ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ
РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА**

Навчально - методичний посібник

Комп'ютерний набір *О.В. Рибалко*

Комп'ютерна верстка _____

Здано в набір _____. Підписано до друку _____.
Формат 60x84/16. Гарн. Times Cambria. Папір офсет. Друк ризогр.
Умовн. друк. арк. 6,2. Обл.-вид. арк. 7, 5
Тираж 100.