

Всесвітня історія фізичної культури і спорту

Кам'янець-Подільський, 2016

УДК – 94(100) : 796(075)
ББК – 75.3 я 73
С – 60

Рекомендовано до друку вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 1 від 30 серпня 2016 р.)

Рецензенти:

В. М. Костюкевич – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Заслужений тренер України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту, Інститут фізичного виховання і спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

В. І. Наумчук – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

І. І. Стасюк – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту та спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Солопчук М. С.

Всесвітня історія фізичної культури і спорту: навчально-методичний / М. С. Солопчук, А.О. Боднар, Д. М. Солопчук. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня “Рута”», 2016. – 126 с.

ISBN 978-617-7381-14-2

Навчально-методичний посібник містить інформацію про виникнення, становлення та особливості розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах буття суспільства. Представлено широкий навчальний і довідковий матеріал у вигляді контрольних запитань, тестових завдань і словника основних термінів та понять.

Навчально-методичний посібник рекомендований для викладачів та студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, фахівців у галузі фізичної культури і спорту, спортсменів та усіх хто цікавиться фізичною культурою і спортом.

УДК – 94(100) : 796(075)
ББК – 75.3 я 73

ISBN 978-617-7381-14-2

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. Витоки фізичної культури. Фізична культура в первісному суспільстві	7
1.1. Теорії виникнення фізичної культури	7
1.2. Ігри та фізичні вправи в родовому суспільстві.....	10
1.3. Фізичні вправи та ігри в період розпаду первісного суспільства	12
Контрольні запитання.....	14
РОЗДІЛ 2. Фізична культура Стародавнього світу	15
2.1. Особливості розвитку фізичної культури Стародавнього світу.....	15
2.2. Фізична культура країн Стародавнього Сходу	15
2.3. Значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції.....	19
2.4. Особливості спартанської системи фізичного виховання	20
2.5. Особливості афінської системи фізичного виховання	22
2.6. Зміст грецької гімнастики.....	23
2.7. Зародження педагогічних теорій фізичного виховання.....	24
2.8. Фізична культура Стародавнього Риму.....	26
2.8.1. Фізична культура у різні періоди розвитку Стародавнього Риму ..	26
2.8.2. Місце спорту в циркових видовищах, атлетичних змаганнях та іграх ..	28
2.8.3. Фізична підготовка у гладіаторських школах.....	30
Контрольні запитання.....	32
РОЗДІЛ 3. Фізична культура епохи Середньовіччя	33
3.1. Особливості фізичної культури у Середні віки	33
3.2. Фізична культура у період виникнення феодалізму.....	33
3.3. Фізична культура у період розвинутого феодалізму.....	34
3.3.1. Лицарська система фізичного виховання.....	35
3.3.2. Лицарські турніри	37
3.3.3. Розвиток фізичної культури серед селян європейських країн	38
3.3.4. Розвиток фізичної культури серед ремісників-міщан європейських країн	39
3.4. Фізична культура епохи Відродження і занепаду феодалізму	41
3.5. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання у працях вчених-гуманістів.....	44
3.6. Фізична культура народів Азії, Америки та Африки у період середньовіччя	47
Контрольні запитання.....	49
РОЗДІЛ 4. Фізична культура Нового часу	50
4.1. Особливості розвитку фізичної культури у країнах Західної Європи після буржуазних революцій XVII–XVIII століть.....	50

4.2. Розвиток теоретичних основ фізичного виховання.....	50
4.3. Місце фізичного виховання у школах нового типу. Діяльність Г. Фіта, І. Гуте-Мутса	52
4.4. Виникнення і розвиток національних систем фізичного виховання на початку XIX ст. у Німеччині, Швеції, Франції.....	54
4.4.1. Німецька система гімнастики	54
4.4.2. Шведська система гімнастики	56
4.4.3. Французька система гімнастики.....	57
4.4.4. Сокільська система гімнастики	58
4.5. Виникнення нових систем фізичного виховання.....	59
4.6. Міжнародний скаутський рух.....	63
Контрольні запитання.....	64
РОЗДІЛ 5. Особливості розвитку спорту Нового часу	65
5.1. Англійська система фізичного виховання.....	65
5.2. Формування в Англії шкільного фізичного виховання, заснованого на спортивній та ігровій діяльності	67
5.3. Діяльність Чарльза Кінгслі і Томаса Арнольда	69
5.4. Розвиток спорту і утворення міжнародних спортивних організацій ...	70
5.5. Вдосконалення технічної, тактичної і фізичної підготовки у видах спорту	74
5.6. Формування наукових основ розвитку спорту	79
Контрольні запитання	82
РОЗДІЛ 6. Фізична культура у Новітній час	83
6.1. Фізична культура у зарубіжних країнах у період між першою та другою світовими війнами.....	83
6.2. Фізична культура і спорт у зарубіжних країнах після другої світової війни	86
Контрольні запитання.....	97
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ЗНАТЬ	98
ВІДПОВІДІ НА ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ.....	110
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ	111
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	124

ВСТУП

Історія фізичної культури і спорту є однією з профільних дисциплін навчальних планів вищих навчальних закладів, які готують фахівців за спеціальностями 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт і являє собою специфічну галузь історичних і педагогічних знань. Вона є важливим розділом науки про фізичну культуру.

Предмет історії фізичної культури – загальні закономірності виникнення, становлення і розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах буття суспільства.

Історія фізичної культури і спорту включає в себе три *основних поняття*: історія, фізична культура, спорт.

Термін «історія» має давньогрецьке походження й означає оповідання або розповідь про минуле життя людського суспільства. Древні говорили: «Historia est magistra vitae» – «Історія – наставник життя». Музою історії називали Клію – дочку всемогутнього Зевса й богині пам'яті Мнемозини. Батьком історії визнаний давньогрецький історик і письменник Геродот (V ст. до н.е.).

Термін «фізична культура» був вперше вжитий в Англії і США у 90-і роки XIX століття. Під фізичною культурою тоді розуміли діяльність людини і суспільства, яка спрямована на фізичне виховання, освіту і зміцнення здоров'я.

Термін «спорт» походить від давньолатинського слова «disport» – розважатися. У давньофранцузькій мові звідси утворилось слово «деспорт» – від якого виник термін «ле спорт», який перейшов до німецької мови як «шпорт» і англійської – «спорт». Відтак термін розповсюдився у всьому світі. У скандинавських країнах йому відповідає слово «идрот», а в іспанськомовних країнах він звучить як «депорте».

Метою вивчення історії фізичної культури та спорту є формування системи знань та умінь виникнення та розвитку фізичної культури і спорту з найдавніших часів до наших днів.

Завданнями вивчення історії фізичної культури і спорту у вищій школі є: формування системи знань щодо виникнення й розвитку засобів, форм, методів, ідей та теорій фізичного виховання та спорту;

- розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців;
- виховання морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівців, почуття причетності до світової історичної спадщини та традицій у галузі фізичної культури;
- прищеплення фахівцям навичок наукового аналізу, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фізичної культури та спорту;

- вироблення умінь застосовувати набуті знання у професійній діяльності, орієнтуватися в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, оцінювати спортивні явища та події.

Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є історія української та зарубіжної культури, теорії фізичної культури, теорія і методика обраного виду спорту, педагогіка, цикл медико-біологічних дисциплін та ін.

За своєю *структурою* історія фізичної культури і спорту складається з трьох розділів:

1. Всесвітня історія фізичної культури і спорту;
2. Історія міжнародного спортивного і олімпійського рухів;
3. Історія фізичної культури і спорту в Україні.

Періодизація кожного розділу розглядається у рамках вчення про закономірності розвитку суспільства: 1-й період – історія фізичної культури Стародавнього світу (первісний, рабовласницький лад); 2-й період – історія фізичної культури Середніх віків (феодальний лад); 3-й період – Нового і Новітнього часів (капіталістичний, соціалістичний, постсоціалістичний лад).

При написанні історії фізичної культури і спорту використовувалися такі *джерела*:

- археологічні та етнографічні дані, які свідчать про застосування фізичних вправ та ігор у побуті і військовій підготовці;
- пам'ятки образотворчого мистецтва, художня література, кіно- і фотоматеріали, які висвітлюють проблематику фізичної культури і спорту;
- архівні матеріали, літописи, книги, брошури, журнали, газети та інші письмові джерела, які містять відомості з фізичної культури і спорту;
- урядові документи, праці провідних вчених;
- практичні дані з розвитку фізичної культури у різних народів.

Методи вивчення історії фізичної культури: історичний аналіз, узагальнення і систематизація історичних матеріалів, проведення історичної аналогії, співставлення і порівняння, письмове опитування, бесіда, інтерв'ю.

При написанні навчального посібника враховувався досвід видатних українських і зарубіжних істориків, педагогів, етнографів, а саме були використані праці М. Пономарьова, Ф. Самоукова, В. Столбова, Г. Харабуги, Г. Деметр, Л. Фіногенової, І. Попеску, Л. Куна, В. Олівової, К. Цатурової та ін..

РОЗДІЛ I

ВИТОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПЕРВІСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

1.1. Теорії виникнення фізичної культури

Передісторія фізичної культури своїм корінням сягає у той період, коли вся фізична і розумова діяльність людини обмежувалась безпосереднім забезпеченням умов для існування і виживання. Питання полягає у тому, які фактори у цих умовах безперервної боротьби з природою спонукали наших пращурів розробити комплекс фізичних вправ, що сприяють формуванню людини.

Виникнення і розвиток фізичної культури на першому етапі розвитку людства – одна з основних проблем у історії фізичної культури. Не випадково до неї зверталися і звертаються учені-дослідники.

До всесвітньовідомих теоретичних обґрунтувань виникнення фізичної культури слід віднести:

1. Теорію праці
2. Теорія магії.
3. Теорію гри.
4. Теорія надмірної біологічної енергії.

Теорія праці. Засновники – російський філософ Г. Плеханов, радянський вчений М. Пономарьов.

Згідно їх теорії в основі виникнення фізичної культури лежать два фактори – об'єктивний і суб'єктивний.

До **об'єктивного фактору** відноситься те, що в процесі трудової діяльності (полювання, рибальство, збиральництво) людина постійно повинна була вдосконалювати свої навички. Виконуючи різні рухи вона розвивала свої фізичні якості (спритність, витривалість, швидкість, силу).

Оскільки в самому ранньому періоді свого становлення людина займалася полюванням і саме воно було серйозним фізичним випробуванням, пов'язаним з необхідністю подовгу бігати, метати, плавати, переносити важкі туші вбитих тварин. Але ці дії ще можна вважати фізичними вправами, так як вони застосовувалися з метою впливу на навколишній світ, на природу заради добування їжі, одягу та інших матеріальних благ.

Фізичними вправами ці дії стали лише 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 багаторазово повторювати найбільш важливі мисливські дії, образно висловлюючись «гратись в полювання».

Перетворення рухових дій у фізичні вправи дозволило ефективно впливати, з одного боку, на фізичне вдосконалення людини, а з іншого – на підвищення його працездатності.

Саме ріст свідомості первісних людей лежить в основі **суб'єктивних факторів** виникнення фізичної культури, адже людина вигадувала вправи для підготовки до трудової діяльності, встановлювала зв'язок між попередньою підготовкою і результатом полювання, а також здійснювала передачу досвіду отриманих навичок, тобто виховувала.

Теорія магії. Засновник – англійський учений С. Рейнак; прибічники цієї теорії – К. Дім, В. Кербе (Німеччина), Б. Жиллет (Франція).

Згідно цієї теорії фізичні вправи та ігри мають культове походження. Це особливо характерно для східних країн, де релігія тісно пов'язана з певними фізичними вправами.

На основі археологічних знахідок, що відносяться приблизно до 40000 р. до н.е., а також на основі співставлення зібраних на протязі останніх 150 років етнографічних даних можна констатувати, що фізичний розвиток людини супроводжувався своєрідними магічними діями. Магічні дії виконували самозахисну функцію, а також функцію суспільного регулятора, тобто вони символізували собою пізнання окремих явищ природи, компенсували залежність людини від природи. Людина на малюнку зображала тварину або ворога, яких хотіла б перемогти. Виконуючи навкруги малюнка танцювальні рухи, що імітували полювання, кидаючи у зображення списи, пускаючи стріли і вражаючи його, людина уявляла себе реальним переможцем.

У деяких племенах Африки до сьогодні збереглися обрядові і ритуальні танці, які використовувалися як підготовка до полювання. Сутність цих церемоній зводилась до того, що люди зображували ту тварину яку вони мали намір вполювати й імітуючи процес полювання метали у це зображення каміння або списи. Сенса магії заключається в тому, що стародавня людина вважала, якщо перемогти зображення тварини або ворога, то і в дійсності вона його переможе. З іншого боку через виконання цих дій (а це вже зародження елементів фізичного виховання) рухи, що виконувалися можна характеризувати як фізичні вправи, тому що вони не є власне працею, чи військовою справою.

Теорія гри. Засновник – німецький філософ Ф. Шиллер. Прибічниками його теорії були філософи К. Бюхер, К. Гросс (Німеччина), Г. Спенсер (Англія), Ш. Летурно (Франція).

Стародавньою формою фізичної культури були й ігри. Існує декілька теорій їх виникнення. Із них основні – дві. Згідно першої «біологічної» теорії вчені К. Бюхер і К. Гросс (Німеччина), Г. Спенсер (Англія), Ш. Летурно (Франція) стверджували, що трудові процеси та ігри виникали з ігор тварин. Вони говорили, що людина, як і тварина, грається тому, що у неї є надлишок сил. На їх думку, стародавня людина спостерігала

за іграми тварин, переймала ігрові рухи і застосовувала у своїх іграх. Вони стверджували, що в житті суспільства «гра старіша за працю», а «праця є дитиною гри».

Ці погляди вчених кінця XIX ст. знайшли підтримку і у багатьох сучасних філософів, соціологів та істориків. Так, німецький історик К. Дім вважає, що всі ігри мають «культове і тваринне походження». На цих по-зиціях стоять також В.Кербе (Німеччина), Б. Жиллет (Франція) та інші.

Прихильник другої теорії Г. Плеханов (Росія) вважає, що в житті суспільства праця значно старіша за гру. Діти (навіть виснажені та хворі) у своїх іграх копіюють трудову діяльність дорослих і «гра є дитиною праці», а не навпаки, як це стверджують прихильники першої теорії.

Кожен з цих підходів має право на існування і не суперечить, а доповнює один одного.

Теорія надмірної біологічної енергії. Засновник – англійський учений Г. Спенсер.

Як частка природи, людина має ряд біологічних потреб, які зберігають і розвивають її життя. Біологічні потреби людини є джерелом дій ще до їх усвідомлення, оскільки мають характер безумовних рефлексів. Однак біологічні потреби дорослої людини, поряд з їх відчуттям через фізіологічні механізми, сприймаються вже й свідомістю, спонукаючи у випадку їх незадоволення до свідомих активних дій. Біологічною основою всієї моторної діяльності людини є генетична потреба в русі, яка пов'язана з механізмом саморегуляції активності. Рухова діяльність людини веде до розвитку її органів і функцій. Дослідник М. Косвен у «Нарисах історії первісної культури», відзначаючи прагнення людини до рухів, пише: «Надвечір, відпочивши від втоми трудового дня, первісна людина відчуває природну фізіологічну потребу розім'яти своє тіло, в пластичних формах передати свій настрій через танок». Фізкультурно-тренувальний або спортивного роду емоційно-збуджувальний характер мали мисливські і військові танці, які виконувались після полювання або походів. Вони включали різноманітні рухи, які позитивно впливали на фізичний розвиток і фізичну підготовленість первісних людей. У процесі виконання цих рухів первісна людина задовольняла свою фізіологічну потребу в русі.

Таким чином, аналізуючи соціально-кліматичні умови і спосіб життя людей, можна констатувати, що відокремлення фізичних вправ від інших видів діяльності людини призвело до появи фізичного виховання як окремого виду людської діяльності. Поява фізичного виховання обумовлена не однією причиною, а їх сукупністю, розвиваючись згідно закону переходу кількісних ознак у якісні, вони обумовили якісно нову галузь соціальної практики. Таким чином, основними причинами були:

- біологічна потреба людини в руховій активності;
- умови життя давніх людей;

- ріст свідомості первісних людей;
- розвиток магічних обрядів та вірувань.

1.2. Ігри та фізичні вправи в родовому суспільстві

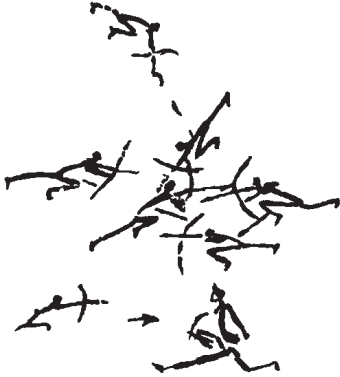
З розвитком первісного суспільства виникає родова община. Це нова форма суспільної організації первісних людей. Членів роду пов'язує загальне господарство та кровна спорідненість, має місце чіткий розподіл праці між статями. У мисливському озброєнні з'являються механічні пристрої. Їх використання робить працю мисливця більш безпечною, дає людині більше матеріальних благ і звільняє час для розвитку різних форм суспільного буття, в тому числі для виховання дітей і підлітків взагалі і фізичного виховання зокрема. Вихованням займався весь колектив родового суспільства.

Поряд із землеробством, скотарством, ремеслами все більшу роль починає відігравати військова організація родової общини. Фізичне виховання у цих умовах виконує функцію підготовки не тільки до трудової діяльності, але і до військової справи. З'являються зародки військового виховання. Так, діти австралійців з раннього віку вправлялись у стрільбі з лука, метанні різних предметів, ходили разом з дорослими на полювання й риболовлю. *Австралійцям* широко були відомі різноманітні ігри й розваги. У вихованні практикувались метання бумеранга, гра з м'ячем однієї фратрії (сукупність декількох родів) проти іншої. Дослідники описували їх ігри, пов'язані з бігом, метанням, стрільбою з лука, стрибками, різноманітними танцювальними рухами.

У первісних народів *Америци* (індіанців, ескімосів та ін.) були відомі ігри, пов'язані з киданням м'яча в ціль, біг на великі дистанції, підіймання каміння, плавання, перегони на човнах тощо. Дуже розповсюджені, особливо серед землеробських племен, були рухливі ігри, які включали багато видів вправ. Вони проводились з великою кількістю учасників протягом декількох днів. При обробці землі, процесі складному й тривалому, людина особливо гостро відчувала роль колективного досвіду, допомоги, систематичного спілкування, тому і в фізичному вихованні на перше місце висувались не одиночні вправи (метання), а колективні ігри. Індіанські танці, пов'язані з матеріальним виробництвом, також були численними й багатofункціональними, вимагали від учасників сили, витривалості і являли собою різновид спортивних вправам.

У *тунгусів* (евенків) можна виділити дві стадії фізичної підготовки:

- першою охоплювалось все чоловіче населення (заняття стрільбою, бігом, ухиляння від стріл, управління човном);
- друга передбачала участь лише тих чоловіків, які були добре навчені військовій справі.



Військова сцена. Скельовий малюнок із печери Марцелла-ла-Валле (приблизно 9 тис. р. до н.е.)

Із стародавнього періоду до нас дійшли такі методичні прийоми навчання: в індіанців враховувались статеві особливості, в чукчів жінки брали участь у бігу на більш короткі, порівняно з чоловіками, дистанції, ескімоси поступово збільшували вагу каміння і відстань при навчанні метанню, міняли розмір лука, лиж, човнів.

Первісні племена *Африки* широко використовували у вихованні дітей, підлітків і юнаків фехтування на палицях, боротьбу, ігри з бігом і стрибками, стрільбу з лука, вправи з розкачуванням на ліанах з наступними стрибками. Племена бушменів відрізнялись швидкістю бігу і великою витривалістю. Чоловічі ігри у них

мали змагальну спрямованість, а танці носили атлетичний характер.

У багатьох первісних народів існував своєрідний обряд з педагогічним спрямуванням – **ініціації** (посвячення) при переході з однієї вікової групи до іншої, при прийомі у рід або плем'я. До ініціації молодь готували спеціально визначені старійшини роду. Мета багатьох ініціацій полягала в тому, щоб ввести юнака в товариство повноправних членів роду. Готуючись до посвячення, юнаки посилено тренувались, загартовувались, витримували харчові заборони, дотримувались суворої дисципліни, брали участь у полюванні. В ініціаціях широко використовувались фізичні вправи й ігри (біг, стрибки, метання списа, різні види боротьби тощо). Люди, які не проходили ініціацію, скільки б років їм не було, прирівнювались до дітей. Після того, як юнак отримував зброю, він повинен був декілька днів брати участь у навчальних боях. До ініціації допускались лише ті юнаки, які досягли необхідного ступеня фізичної і духовної зрілості. Навчання в процесі ініціацій проходило при дотриманні надзвичайно суворих правил. Вони були обов'язковими й однаковими для всіх.

У різних народів застосовувались при ініціаціях різноманітні фізичні вправи. Так, у австралійців обряди ініціацій включали такі вправи: ураження списом малюнка тварини на піску, підкидання юнака догори, біг і стрибки в мисливських танцях, біг по колу, метання бумеранга, боротьба, біг із перешкодами.

В ініціаціях племен Африки були широко розповсюджені випробування на витривалість (біг на довгі дистанції по пересіченій місцевості, копання ями), а також були больові випробування, які вважались перевіркою сили духу, необхідної у самостійному житті.

В ініціаціях племен Африки широко застосовувались біг, плавання, веслування, пірнання. Під час підготовки до ініціацій юнаки африканських



Магічні традиції нагадує ритуальна гра ескімосів Гренландії з м'ячем зі шкури тюленя

племен навіть покидали селища на декілька місяців, протягом яких вони займалися фізичними вправами.

У родовому суспільстві зародилися відмінності у вихованні хлопчиків та дівчаток. Це знайшло своє відображення в іграх та фізичних вправах. Хлопчики і юнаки грали в мисливські та військові ігри, влаштовували погоні та засади. Дівчатка і дівчата займалися іграми, танцями, вправами, які відображали

побут і працю жінок.

Фізичні вправи та ігри поступово перетворювались у важливий засіб виховання підростаючого покоління. Фізичне виховання почало виділятися в одну з головних функцій родової общини. Його особливостями були тісний зв'язок з працею, побутом, доступність для всіх членів роду. Фізична культура з елементами спортивних вправ виступала як складова частина загальної культури стародавньої людини.

1.3. Фізичні вправи та ігри в період розпаду первісного суспільства

Первісний лад був міцним, доки існувала його головна основа – нерозвиненість виробничих сил, яка породжувала колективну працю, низький рівень виробництва, зрівнювальний розподіл засобів виживання. Розповсюдження металевго знаряддя, яке підвищило продуктивність праці у землеробстві, ремеслі, скотарстві докорінно змінило цю основу і створило передумови для переходу до більш прогресивного на той час індивідуального виробництва – джерела приватної власності.

Те, що раніше було під силу тільки великому колективу, стало можливим для окремої сім'ї. Відпала необхідність в колективній праці. З використанням металевго знаряддя для обробки землі землеробство у той період перетворилось у головну галузь господарства. Широка можливість отримання землеробних продуктів у обмін на продукти скотарства призвела до відокремлення скотарських племен від землеробських. Не менш важливу роль відіграло залізо й у розвитку ремесла. З'явились спеціалісти з обробки заліза – ковалі. Ремесла стали більш різноманітними і перетворились у самостійну галузь господарства.

Розвиток виробничих сил, пов'язаний з освоєнням металів, розподілом праці між землеробами і скотарями, поява приватної власності призвели до розпаду родового ладу. Військові вожді і родова аристократія,

що виділились, стали більше уваги приділяти військово-фізичному вихованню у своєму середовищі. Це було викликано тим, що війна і підготовка до війни були у той час однією з постійних функцій народного життя. Фізичне виховання набувало все більш військової орієнтації. Суспільне життя зосереджувалося у чоловічих будинках, при яких були передбачені будинки молоді. Ці форми родової організації створювались із виховною метою. В них багато уваги приділялось військово-фізичній підготовці юнаків. У ці, так звані таємні, союзи входили всі чоловіки племені і роду, причому перехід від однієї вікової групи до іншої супроводжувався ініціаціями. З розпадом родового ладу роль таємних союзів поступово змінювалась. Вони перетворились у релігійні общини, які захищали інтереси родової і племінної знаті. Виховне значення чоловічих будинків і будинків молоді знижується. Поява військової і родової аристократії тягнула за собою удосконалення зброї, наявність у знаті значної кількості вільного часу й ігнорування нею фізичної праці призвело до розділу фізичного виховання за класовою ознакою. Свій авторитет і владу знать нерідко зміцнювала кращою військово-фізичною підготовленістю й перемогами у змаганнях. Рядові члени племені та роду все більше усувались від участі в суспільному житті, заняті фізичними вправами й іграми. Їх долею ставала важка фізична праця і обслуговування аристократії. У цих умовах зв'язок фізичного виховання з працею поступово втрачається.

У період розвитку родового ладу й утворення першої класової рабовласницької формації фізичні вправи та ігри як засіб військово-фізичної підготовки аристократії все частіше проводяться у формі публічних змагань. Про заняття фізичними вправами у героїчній Греції можна судити за стародавніми літературними джерелами. Поєми Гомера містять цікавий матеріал про значення фізичного виховання того часу, особливо цікаво описані ігри-змагання, які проводяться з різних причин. В «Іліаді», наприклад, описані змагання з боротьби, кулачного бою, бігу, їзди на колісницях, метання списа, стрільби з лука в ціль; в «Одісеї» – ігри-змагання з бігу, боротьби, метання диска, стрибків. Слово «атлет» у Гомера означає змагання з фізичних вправ, військовий бій, працю. Перерву в боях під Троєю герої використовували для вправ з диском, списом і луком. Під метанням диска в «Іліаді» розуміється метання залізного злитка, який був не тільки спортивним снарядом, але й призом, що ним нагороджували переможців. Залізо було необхідним для скотарства й землеробства.

У Гомера в «Іліаді» згадуються гімнастичні змагання. Його герой Ясон об'єднав біг, боротьбу, метання списа, метання диска і стрибки в один вид змагань – пентатлон (п'ятиборство). Гомерівські герої любили змагання з бігу, займалися різними іграми з м'ячем. Розповсюджені були також метання дротиків і боротьба. Так, Гомер описує боротьбу Аякса з Одиссеєм вже з використанням правил, які греки називали «чесною боротьбою»: кожний із борців старався кинути свого супротивника на

землю. З єдинокорств, крім боротьби, був відомий кулачний бій, в якому серед гомерівських героїв славився Епіос.

Основною причиною появи змагань була потреба підготовки до озброєних двобоїв. Тренування з фізичних вправ перетворювались в тренування зі зброєю. Що до фізичного виховання, то воно використовувалось як головний засіб військової підготовки. Виникає нова форма фізичного виховання – військова, вправи набувають військово-фізичного характеру. Зв'язок фізичних вправ із трудовою діяльністю у цей історичний період втрачається ще в більшій мірі. Фізичне удосконалення вважається однією з головних позитивних якостей вождя військової дружини.

У стародавніх германців фізичне виховання також було воєнізоване, про що свідчать автори Корнелій Тацит, Юлій Цезар, Помпоній Мела. Серед фізичних вправ, розповсюджених у північних германців, були боротьба, біг, стрибки в довжину й висоту, метання списа й ножів, різні ігри з м'ячем. Засобами активного фізичного виховання були також плавання й верхова їзда. За свідченням Тацита, на всіх родових зборах були розповсюджені такі військово-фізичні вправи: юнаки у вигляді забави стрибали через мечі й списи, які були встромлені в землю вістрям догори.

Юнаки у стародавніх германців вчилися володіти луком, щитом і списом, виготовляли стріли й влучно стріляли, їздили на конях та фехтували на мечах. Усі римські джерела визнають германців добрими плавцями, вони з дитинства вправлялись у перепливанні найширших річок.

Подібним чином здійснювалось фізичне виховання в період розпаду родового суспільства у жителів Океанії, в індіанських племенах ацтеків, інків, майя. У племені майя популярністю користувалась командна гра з каучуковим м'ячем. Сутність гри полягала в тому, що одна команда прагнула закинути м'яч у кільце на стіні, а друга захищала кільце. В стародавньому Перу фізичне виховання поширювалось головним чином на ту частину молоді, яка складала військовий стан.

Контрольні запитання

- 1. Розкрийте предмет, мету, завдання і значення навчальної дисципліни «Історія фізичної культури».*
- 2. Охарактеризуйте основні поняття предмету «Історія фізичної культури».*
- 3. Розкрийте структуру предмету «Історія фізичної культури».*
- 4. Розкрийте періодизацію історії фізичної культури.*
- 5. Назвіть джерела для вивчення історії фізичної культури і спорту.*
- 6. Охарактеризуйте теорії (гіпотези) походження фізичної культури.*
- 7. Розкрийте особливості розвитку фізичної культури у первісному суспільстві.*
- 8. Опишіть фізичні вправи та ігри в період розпаду первісного суспільства.*

РОЗДІЛ 2

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТАРОДАВНЬОГО СВІТУ

2.1. Особливості розвитку фізичної культури Стародавнього світу

Рабовласницьке суспільство виникло у IV-III тисячолітті до н.е., що було закономірним етапом на шляху подальшого розвитку людства.

Основою суспільних відносин у рабовласницькому соціумі була власність рабовласника на знаряддя і засоби виробництва, а також на робочу силу рабів, яких вони жорстоко експлуатували. Ці глибокі зміни у структурі суспільних відносин позначались на всіх сферах матеріальної і духовної культури, зокрема, і на фізичному вихованні.

Які ж особливості фізичної культури спостерігаються у цей період?

1. Фізична культура набула класового характеру і служила інтересам рабовласників. Раби фізичного виховання не отримували.

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

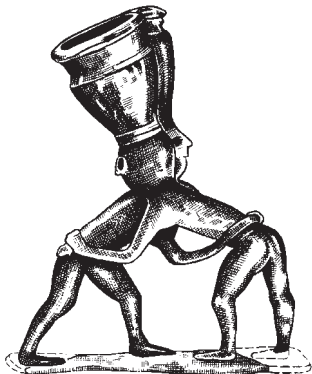
3. Фізична культура відокремилась у самостійну частину культури суспільства і широко застосовувалась у сімейному вихованні, навчальних закладах, армії, побуті, культових обрядах. З цією метою в усіх рабовласницьких державах були створені системи фізичного виховання і військово-фізичної підготовки. З'явилися спеціальні заклади, стали складатися першопочатки науки з фізичного виховання.

2.2. Фізична культура країн Стародавнього Сходу

Найраніше стався перехід до класового суспільства на Сході – у тих країнах, де основну частину території складали долини великих рік. Природні умови сприяли тут прискоренню загального ходу розвитку продуктивних сил, що визначали і соціально-економічні зрушення, і в кінцевому рахунку політичні форми й культуру.

Стародавнім Сходом історики називають сукупність країн, які у давні часи були розташовані на сході і південному сході від греко-римського світу: Єгипет, Вавилон, Ассирія, Персія, Індія, Китай.

Стародавня Месопотамія. У південній частині теперішнього Ірану на території, що була заселена шумерами, утворилися найдавніші міста-держави – поселення, оточені оборонними стінами. Тут вперше на службу державної організації були поставлені мистецтво, писемність, календар, а також фізична культура.



Боротьба на поясах (Месопотамія. Бронза, початок III тис. до н.е.)

До наших часів збереглися розрізнені відомості про фізичну культуру державних утворень, що змінювали одне одного на території Месопотамії.

Внаслідок безперервних війн оцінка розвитку рухових здібностей у стародавній Месопотамії була великою. Тут у першу чергу цінилися витривалість, сила, спритність, загартованість воїнів. Подвиги героїв оспівувались у чисельних епічних піснях. Найбільш відомим твором стародавньої Месопотамії є епос про Гільгамеше, в якому оспівується сила і спритність володіння зброєю. Зброєю були лук і стріли, кинджал і меч. Вміння володіти зброєю вимагало спеціального навчання. Збереглися окремі поодинокі відомості про фізичне виховання.

Наприклад, відомо, що у часи царя Ашшурбаніпала (VII ст. до н.е.) у столицю Хеттського царства з'їжджались юнаки з аристократичних сімей і спільно з синами царя навчались їзди на колісницях і володінню зброєю. Деякі пам'ятки стародавньої Месопотамії свідчать про розповсюдження серед населення полювання, боротьби, кулачного бою, змагань з бігу, їзди на колісницях.

Про розвиток фізичної культури **Вавилону** свідчать теракотові зображення полювання, заgonу тварин, стрільби з лука, кулачного бою і змагань на колісницях.

Від **Ассирійської** держави до наших часів дійшло рельєфне зображення воїнів, що пливають, рухи яких нагадують сучасний «кроль». Інші знахідки зображують навчання фехтуванню на мечах і метанню списа.

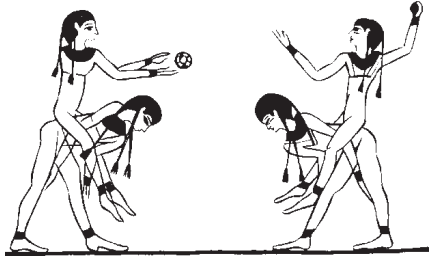
Про **Персію**, крім пам'ятників матеріальної культури, до наших часів дійшли записи давньогрецьких історіографів Геродота і Ксенофонта, які свідчать, що вони навчали своїх дітей у віці 16-17 років при дворах сатрапів боротьбі, бігу, верховій їзді, метанню списа, стрільбі з лука. Подальшою підготовкою юнаків служили обов'язкові мисливські випробування на хоробрість, змагання з кінного поло і гра індійського походження під назвою «шатранг шахматнах», яка виховувала здібності до стратегічного мислення.

Стародавній Єгипет. Із запізненням приблизно на півтора тисячоліття у долині Нілу розгорнувся такий же процес розвитку, як і в Месопотамії. Історія єгипетської культури поділяється на чотири основні епохи: *Стародавнє царство* (XXVIII-XXVII ст. до н.е.), *Середнє царство* (XXI-XVIII ст. до н.е.), *Нове царство* (XVI-XI ст. до н.е.), і *Пізній період*

(VII-VI ст.. до н.е.). Кожна епоха мала свої характерні особливості і була певним ступенем у розвитку стародавньої культури.

Фізичні вправи і гра займали значне місце у житті єгиптян. Особливо всебічна фізична підготовка цінилась при обранні царя-бога.

Основними засобами фізичного виховання **стародавніх єгиптян** були боротьба, акробатичні вправи, біг, стрибки, метання, стрільба з лука, підняття ваги, ігри. У багатьох саркофагах того часу збереглися фризи, які відображають різноманітні ігри дітей: їзду верхи на людині, утримання рівноваги, спеціальні стрибки вгору, ігри на перетягування один одного тощо.



*Давньоєгипетські парні ігри із м'ячем.
Фігури у жіночих одягах кидають м'яч*

В епоху **Середнього царства**

зникають зображення дитячих ігор, їх замінюють ігри молоді. Збереглося безліч зображень дівчат, які грають з м'ячем. У юнаків на першій план виходить боротьба. Про її популярність свідчить велика кількість пам'ятників: невеличкі скульптури борців і безліч фігурок хлопчиків. Деякі поєдинки, які зображені на малюнках, проводяться за участю судді, що насамперед свідчить про високу організацію змагань.

Збереглися також відомості, що у стародавньому Єгипті було розповсюджено плавання. У системі єгипетської ієрогліфіки є спеціальний знак для визначення плавання. Плавання і пірнання знаходять відображення і в образотворчому мистецтві: збереглися статуєтки із зображенням дівчат, що пливають.

Фізична культура **Нового і Пізнього царства** пов'язана насамперед з військовими походами фараонів. Фізичне виховання фараонів проходило у школах, побуті і на військовій службі. Основними засобами фізичного виховання були ігри, полювання на колісницях, верхова їзда, стрільба з лука, кулачні бої, танці. У системі виховання фараонів широко застосовувався змагальний метод – змагання з фехтування, їзди верхи, перегонів на колісницях, виступи на святах та оглядах. Фараони прославились своєю перевагою у військово-фізичній підготовці і спортивних досягненнях.

У стародавньому Єгипті існували окремі види атлетичних змагань. Найбільш розповсюдженими з них були боротьба, фехтування на палицях і кулачний бій. Виняткове значення мали танці, гімнастика і акробатика. Існували змагання з бігу, стрільби і веслування. Ці змагальні заходи мали велике місце у програмі свят.

Стародавня Індія. У глибоку давнину сягає багато видів фізичних вправ та ігор народів Індії. Широке розповсюдження у цій країні отримали

полювання та верхова їзда, фехтування на мечях, перегони на колісницях, стрільба з лука, змагальні ігри з м'ячем і палицею. Багато з цих вправ та ігор дійшли й до наших днів (кінне поло, шахи, хокей на траві, хатха-йога та ін.).

Як свідчать пам'ятки цієї маловідомої епохи (2000-1200 рр. до н.е.), корінне населення стародавньої Індії добре розумілося у галузі ритуальної оздоровчої гімнастики, танцю, самооборони без зброї, масажу.

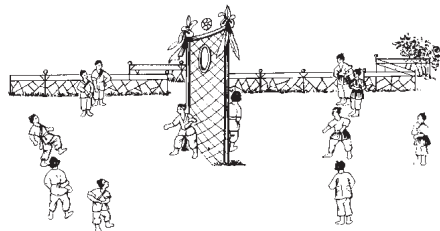
Після завоювання території Індії індо-сирійцями все населення Індії було поділене на касты. Були утворені касты **брахманів** (священнослужителі), **кшатр'їв** (військові), **вайт'я** (ремісники, торгівці), **мудр'їв** (сільське населення) і **пар'їв** (раби).

Поділення народу на касты і зумовило те, що кожна каста мала право на ті чи інші фізичні вправи та ігри. Так, для мудр'їв і пар'їв були заборонені такі види, як верхова їзда, всі вправи із зброєю, які забезпечували бойову підготовку, а також йога. У той же час з фізичної підготовки кшатр'їв були виведені танцювальні вправи, вправи з предметами. Члени цієї касты з дитячого віку готували себе до військової служби, присвячуючи весь свій час розвитку сили, витривалості, спритності. Згідно закону Ману, який був написаний у першому столітті до нашої ери, кшатр'ї могли успішно битися на рівнинах – на бойових колісницях і верхи, на воді – на слонах і човнах, у лісі – застосовуючи лук, у горах – з мечем і щитом.

У сільського населення Індії основними фізичними вправами були вправи, пов'язані із самообороною без зброї. Інші форми рухів – такі, як біг, стрибки у висоту, ритуальні танці були пов'язані з релігійним світом Індії. Так, стрибки у висоту здійснювались для підвищення майбутнього урожаю, а різноманітні види оббігання предметів і рухи у танцях готували шлях до переселення душі.

Стародавній Китай. Перші паростки фізичної культури отримали свій розвиток у долини Хуанхе та Янцзи на початку III тисячоліття. У китайських хроніках часто посилаються на написану в 2398 р. до н.е. книгу під назвою «Кунфу», у якій вперше був систематизований кваліфікований опис розповсюджених серед народу різних вправ лікувальної гімнастики, знеболюючого масажу, ритуальних танців, які зцілюють від хвороби, безплідності, а також бойових танців.

Під час панування першої династії Шан були систематизовані лікувально-терапевтичні рухи і військова підготовка. У цей період основу військової підготовки складали змагання на колісницях, стрільба з лука, полювання, метання списа і рукопашний бій



Зображення китайської гри у м'яч
«Чжу ке» (II ст.. до н.е.)

без зброї. У рамках танцювальної культури розрізнялись такі види танців: танці, що відображають подвиги пращурів, бойові танці.

Найбільшого свого розвитку стародавня фізична культура досягла у часи панування династії Чжоу (XI-III ст. до н.е.). Два з шести обов'язкових предметів школи вищого ступеня були змагання на колісницях і стрільба з лука.

Серед народу, за винятком рабів, отримав розповсюдження попередник сучасного футболу «чжу ке». Ця гра використовувалась як допоміжні рухи, що були направлені на розвиток швидкості, спритності і винахідливості у підготовці піших воїнів. Вона нараховувала 70 різних видів ударів по м'ячу ногами і руками. Правила гри були дуже суворі. Розрізнялось десять порушень правил, за які судді суворо карали гравців.

Крім гри «чжу ке», серед народу також були популярні змагання з боротьби, кулачного бою, підняття ваги, перетягування каната, танців і змагань на воді.

Як і в більшості країн Стародавнього Сходу, у Китаї жінкам не відводилось ніякої ролі.

2.3. Значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції

Давньогрецька фізична культура стала складатися в умовах розпаду родового ладу й утворення класового суспільства в **крито-мікенський** (III-II тисячоліття до н.е.) і **гомерівський** (XII-IX ст. до н.е.) періоди. Однак свого найвищого розвитку фізична культура досягла у VIII-IV ст.. до н.е. під час розквіту рабовласницьких відносин у Греції. Замість царських палаців мікенського періоду, які були політичними і культурними центрами, в архаїчний період виникла нова політична одиниця на плодоносних землях біля півніжжя гір – **поліси**. Їх центр складали суспільні і релігійні заклади. Крім аристократії, мешканцями полісів були ремісники і торгівці.

Розподіл праці між промисловістю і землеробством і ріст торгівлі, з одного боку, закабалення вільних членів общини і експлуатація мас рабів, з другого, призвели до зміни у суспільних відносинах і культурному житті Греції. У той же час постійні війни між полісами ще більше сприяли накопиченню рабів і багатства у руках окремих людей. У залежності від економічного, політичного й культурного розвитку, військової організації і системи виховання у тій чи іншій грецькій державі визначались завдання, засоби, форми й методи фізичного виховання.

Військова підготовленість в основному визначалася рівнем фізичної підготовки воїна, тому в полісах особливо велику увагу приділяли фізичному вихованню греків. Кожний вільний чоловік повинен був нести військову службу. У зв'язку з цим питання військової підготовки, фізичного виховання греків стояли у центрі уваги міст-держав.

Фізична культура відігравала велику роль у житті древніх греків. Відносна нечисленність стародавніх греків викликала необхідність універсального загартування і різнобічного виховання: країні були потрібні не тільки могутні, непереможні воїни, але й мудрі, фізично загартовані правителі. В ті часи у давньогрецьких полісах виникло таке поняття, як «арете». Спочатку «арете» означало силу, сміливість, мужність в бою, героїзм, фізичну тренуваність. З часом поняття «арете» стало більш широким. До нього стали входити і ввічливість, вихованість, шляхетність, схильність до мистецтва.

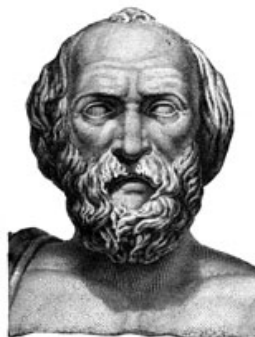
Жінки також повинні були серйозно турбуватися про свій тілесний і духовний розвиток, щоб дарувати державі життєздатних і фізично здорових громадян.

В різних державах поступово складаються спеціальні системи виховання, метою яких стає підготовка майбутніх воїнів. В основі цих систем було фізичне виховання. Найбільш характерними для того періоду вважають системи виховання, що виникли у Спарті й Афінах. Своєрідність економічного, політичного і культурного життя давньогрецьких держав обумовила і своєрідність систем виховання.

2.4. Особливості спартанської системи фізичного виховання

Лаконія з головним містом Спарта утворилася у IX ст. до н. е. Спарта мала натуральне господарство, зовнішньої торгівлі майже не вела. Біля дев'яти тисяч спартанців правили приблизно 250 тисячами рабів (ілотів). Необхідність підтримувати владу над масами ілотів, які часто підіймали повстання проти своїх гнобителів, примушувала спартанців перебувати у постійній бойовій готовності і обумовлювала відповідну військово-таборну організацію общини. Кожний громадянин Спарті у віці від 20 до 60 років вважався військовозобов'язаним, і значну частину часу він повинен був проводити поза сім'єю, в суспільних трапезах. В умовах військово-табірного способу життя склалася і своєрідна система виховання, яка отримала найбільш повний розвиток у VI-V ст. до н. е.

У галузі виховання спартанці особливу увагу приділяли розвитку сили, витривалості і спритності, а також якостей, які пов'язані з характером зброї і тактикою спартанського війська, необхідністю забезпечення монолітності, сили й дотримання



Лікурґ Спартанський – великий законодавець

фаланги (бойової побудови в давньогрецьких арміях: спартанська фаланга складалася з 8 і більше шеренг).

У Спарті питанням виховання приділяли велику увагу. Молодий спартанець виховувався під наглядом усієї країни. Як тільки у сім'ї народжувалася дитина, її несли до старійшин-геронтів. І ті вирішували долю майбутнього громадянина. Слабших дітей скидали з обриву гірського хребта Тайгету, тому що вважалося, що життя такої дитини не потрібне ні їй самій, ні державі. До 7 років дитина залишалася у сім'ї, а потім її виховували у спеціально створених суспільних будинках-інтернатах.

Хлопчики від 7 до 14 років у суспільних будинках отримували в основному фізичне виховання. Вони вчилися переносити різні життєві незгоди, незручності, розвиваючи силу й витривалість за допомогою фізичних вправ (бігу, метання, стрибків, боротьби тощо). Їх наставниками й керівниками були *педономи*, які призначалися державою. Кожного року для хлопчиків певної вікової групи влаштовували випробування (*агони*).

З 12 до 14 років режим хлопчиків будувався так, щоб привчити їх до непримхливості і максимальної витривалості. Їх розбивали на загони, на чолі яких стояв «*ірен*», старший і найбільш авторитетний хлопчик. Подібні об'єднання існували 2-3 роки.

Їжу собі юні спартанці добували крадіжками. Так, на думку геронтів розвивається спритність. Одежа, навіть узимку, зводилася до мінімуму: юнаки повинні були загартовуватись. За найменшу провину діставали жорстоке покарання – так виховували терпіння.

Для підлітків, які досягли 14 років, призначався випробувальний строк. Отримавши зброю, вони під керівництвом своїх наставників повинні були нести поліцейську і військову службу. Протягом випробувального року організовувалися нічні походи (*кринтії*), під час яких підлітки мали право вбивати кожного ілота, що зустрінеться на їхньому шляху, нападати на сільські поселення. Це робилося з метою залякування ілотів та привчання молодих спартанців до рішучих військових дій.

По закінченню випробувального строку підлітків переводили до розряду *ейренів*. Юнаки у віці від 15 до 18 років систематично займалися фізичною підготовкою і в той же час допомагали педономам у вихованні молодших.

Основа фізичної підготовки складала строєві вправи, оволодіння зброєю, вправи п'ятиборства, кулачний бій, бойові танці.

Юнаків, які досягли 20-річного віку, після випробування зараховували у загони ефебів. **Ефебія** – це складова частина війська. Систематичне військове навчання продовжувалося до 30-річного віку, й надалі чоловіки були зобов'язані нести військову службу аж до старості.

Освіти юнакам, крім фізичного виховання, держава в Спарті не давала. Це була особиста справа кожного спартанця. Основними

елементами навчання молоді було полювання, релігійні і військові танці і різноманітні фізичні вправи та ігри.

Одним із самих серйозних випробувань волі й мужності для молодих спартанців було свято на честь **Артеміді – богині полювання**. На її вівтарі хлопчиків сікли різками у присутності батьків і усіх громадян Спарти. Ті, хто витримував жорстоке покарання з мовчазною мужністю, отримували нагороди. Але траплялося, що юнаки помирили від ударів. На їх честь співвітчизники споруджували статуї.

Суворому фізичному вихованню юнаків Спарти відповідало і не менш суворе виховання дівчат. Вони нарівні з юнаками брали участь у державних святах, виступали у змаганнях і танцях, займалися вправами з бігу, стрибками, метанням диска і списа, боротьбою для того, щоб їх майбутні діти народжувались і росли здоровими. Нерідко озброєні спартанські жінки несли службу, охороняючи місто й тримаючи рабів у покорі. У результаті державної системи виховання і військової організації спартанці створили одну з найсильніших армій у Греції, яка довгий час була непереможною. Атлети Спарти брали участь у багатьох Олімпійських, Піфійських та інших іграх і часто виходили переможцями.

2.5. Особливості Афінської системи фізичного виховання

У політичному житті Спарти і Афін було багато спільного: постійна необхідність забезпечення своєї незалежності, зміцнення влади над більш слабкими полісами і власними рабами.

Однак на відміну від консервативної землеробської Спарти Афіни були державою з широко розвинутою торгівлею. Тут бурхливо і своєрідно розвивалися наука і мистецтво. Афінська система виховання значно відрізнялась від спартанської. Ця система поєднувала **розумове, моральне, естетичне і фізичне виховання**.

Велику увагу в Афінах приділяли освіті і вихованню. Вже у V ст. до н.е. афіняни пишалися тим, що у їх місті не було ні однієї неписьменної людини. Хлопчики в Афінах мали трьох вчителів: граматики, кіфариста і педотриба.

Фізична культура в житті афінян відігравала велику роль. Якщо людина не вміла писати й плавати, то її вважали «темною» і «розумовою калікою».

В Афінах діти до 7 років виховувались у сім'ї під наглядом раба або рабині. Головним завданням домашнього виховання був фізичний розвиток дитини за допомогою різноманітних ігор. Потім хлопчиків віддавали у школу, а дівчатка продовжували виховуватись вдома. Афінська жінка не брала участі у суспільному житті. На неї не поширювалось і

фізичне виховання. За даними деяких істориків, афінські жінки займалися орхестрикою.

З 7 до 16 років юнаки відвідували державну або приватну школу. Вони проходили навчання в мусичних і гімнастичних школах. **Мусична школа** (від слова «муза» – богиня-покровителька науки, мистецтва) давала розумове виховання в тісному зв'язку з моральним і естетичним. У **гімнастичній школі** (від слова «гімнос» – оголений: греки до відповідного віку займалися фізичними вправами без одягу) займалися фізичним вихованням.

Гімнастичну школу, яку пізніше називали **палестрою** (від слова «пале» – борюся), підлітки починали відвідувати з 12-14 років. З 14 років заняття в мусичних школах відходили на другий план, і на перше місце висувалася школа гімнастична.

У віці 16 років юнаки з найбільш забезпечених сімей після закінчення занять в мусичній і гімнастичній школах вступали до гімназій. В Афінах нараховувалось три гімназії, що існували за рахунок держави: **Академія, Лікей і Сіносарг**. У гімназіях поряд із заняттями фізичними вправами юнаки вивчали політику, філософію, літературу.

З 18 років молодих людей віддавали до державної військової організації – **ефебію**. У загонах ефебів вони на протязі двох років несли військову службу. На першому році ефеби займалися гімнастиком і військовою справою. На другому році вони озброювались щитом і мечем і охороняли кордони країни. Основними засобами військово-фізичної підготовки були фехтування, стрільба з лука, метання списа, дротика, верхова їзда, їзда на колісницях, плавання тощо.

Після закінчення військової служби афіняни самостійно піклувалися про збереження і розвиток своєї фізичної підготовленості. Вони приходили у гімнасії, які були відкриті від сходу і до заходу сонця, і не тільки спостерігали за заняттями молоді, але й самі брали участь у тренуваннях і змаганнях.

2.6. Зміст грецької гімнастики

У системі фізичного виховання Стародавньої Греції використовувалась велика кількість засобів у вигляді фізичних вправ. Розрізнялися два методи застосування фізичних вправ: **гімнастика** або загальне фізичне виховання, та **агоністика** – спеціальна підготовка та участь у змаганнях. Грецька гімнастика як система вправ складалася з трьох основних розділів: палестрики, орхестрики та ігор.

У палестрику входили вправи **пентатлону** (п'ятиборства), що складалася з бігу, стрибків, метання списа і диска, боротьби.

Біг. Практикувалися різні види бігу: біг на одну стадію (192,27 м) – стадіодром; біг на 2 стадії (384,54 м) – діаул; біг на довгі дистанції –

доліхотром; біг у озброєнні (із списом і щитом, у шоломі і панцирі) на 2 стадії; біг з факелами. За свідомством Лукіана, бігуни змагалися на глибокому піску, «де важко міцно стояти і нелегко упритися ногами, так як вони загрузають у м'який ґрунт». Бігуни досягали великої витривалості. Яскравий приклад цього продемонстрував воїн, який після важкої битви з персами під Марафоном (490 р. до н. е.) подолав більше 42 км, прибіг у Афіни з відомостями про перемогу.

Стрибки. Зі стрибків частіше всього використовували стрибки у довжину, стрибки через рови, стрибки з гантелями у руках.

Метання списа й дротика в ціль і на дальність мало насамперед зв'язок із військовою справою.

Метання диска. Цей вид походить від метання каміння, яке мало раніше військово-прикладне значення. Диски були виготовлені з каміння або металу, важили від 1,7 до 4,6 кг і мали діаметр від 14 до 21 см.

Боротьба. Вона була розповсюджена в двох варіантах. У першому з них перемога присуджувалася тому спортсмену, який тричі кидав суперника на землю, а сам залишався на ногах. Другий варіант представляла боротьба у різних положеннях з кінцевою метою покласти суперника на спину.

Крім основних вправ, у палестрику включались **панкратіон** (з'єднання боротьби і кулачного бою), плавання, кулачний бій, їзда верхи, стрільба з лука та інші фізичні вправи.

Орхестрика передбачала різні вправи для розвитку пластики і танцювальні вправи, які виконувались у супроводі музики. Ці вправи часто використовувались як підготовчі для оволодіння вправами палестрики. В орхестрику входили також численні танці, яким надавалося велике значення при проведенні культових обрядів і під час публічних видовищ.

Ігри складали розділ гімнастики, який частіше всього використовували при заняттях з дітьми. Сюди включалися різноманітні ігри з м'ячем, палицею, колесом, ключкою, кулею, перетягування каната, утримання рівноваги, ігри з елементами бігу, стрибків, метання тощо.



*Стрибки у довжину з обтяженням
(Антика IV ст.. до н.е.)*

2.7. Зародження педагогічних теорій фізичного виховання

У Стародавній Греції відбулося зародження педагогічної теорії фізичного виховання. У публічних виступах і творах давньогрецьких філософів – Платона, Аристотеля, Сократа, Демокрита – містяться

цінні роздуми про виховання і навчання та їх відношення до фізичного виховання.

Платон (427-347 рр. до н.е.) – представник афінської аристократії, філософ, який обґрунтував теорію розвитку духовних і фізичних якостей. У творі «Держава» Платон описав ідеальну модель аристократичної держави, в якій існує три суспільні групи: філософи, воїни, ремісники й землероби. Філософи керують, воїни охороняють державний порядок, а третя група працює і утримує дві перші групи.

У своїй педагогічній системі Платон прагнув об'єднати деякі риси спартанської і афінської систем виховання.

Платон вважав, що виховання жінок повинно бути на зразок того, яке було в Спарті. Діти рабів у мусичних та гімнастичних школах не вчилися. Платон висловив ряд важливих думок про дошкільне виховання, послідовну державну систему виховання, висунув вимогу про виховання через позитивний приклад. Платон висловив рад важливих думок про шкільне виховання. Він стверджував, що до 10-річного основною частиною виховання повинні бути фізичні вправи, а саме біг боротьба, стрільба з луку, їзда верхи. Платон вважав, що розумове і фізичне виховання дає позитивний ефект тоді, коли молодь буде вести помірний спосіб життя з дотриманням правил гігієни та ін.

Аристотель (384-322 рр. до н. е.) – найвідоміший вчений і філософ, вихователь Олександра Македонського, учень Платона.

Аристотель висунув ідею про єдність форми і змісту, про розвиток всього живого. За Аристотелем, тіло й душа людини існують нерозривно. Він розрізняв три роди душі: **рослинну**, яка проявляється у харчуванні і розмноженні; **вольову**, яка проявляється у відчуттях та бажаннях; **розумову**, яка характеризується мисленням і пізнанням. Трьом родам душі Аристотель запропонував три сторони виховання: **фізичне, моральне і розумове**.

Мета виховання, на його думку, полягає у розвитку вищих сторін виховання – розумової і вольової. Людині природа дає лише зародки здібностей, можливість розвитку здійснюється вихованням. Природа тісно пов'язала три роди душі, і у вихованні ми повинні тісно пов'язати фізичне, моральне і розумове виховання.

Сімейне і суспільне виховання має бути взаємопов'язане. Турбота про виховання – це в першу чергу турбота держави. Усі її громадяни повинні отримувати однакове виховання.

Аристотель перший в історії педагогічної думки зробив спробу вікової періодизації життя підрастаючої людини: 1) до 7 років; 2) від 7 до 14 років; 3) від 14 до 21 року. За його думкою, ця періодизація відповідає природі.

Аристотель дав рекомендації щодо сімейного виховання. До 7 років діти виховуються у сім'ї. Необхідно годувати дитину відповідною до її віку їжею, забезпечувати гігієну рухів і поступове загартування. З 7 років хлопчики повинні відвідувати державну школу.

Фізичне виховання передре розумовому. У трактаті «Політика» Аристотель вказував, що «хлопчиків повинні насамперед віддавати в руки вчителів гімнастики і педотрибів: перші приведуть у належний стан їхні організми, а другі будуть спрямовувати відповідним чином їх заняття гімнастикою». Аристотель на відміну від Платона засуджував спартанську систему виховання за її суворість і тяжкі вправи. Він був проти того, щоб гімнастичній освіті надавали «атлетичний» напрямок, який, на його погляд, заважає природному розвитку дитини. Аристотель справедливо зауважував, що «надто посилені і недостатні заняття гімнастикою гублять тілесну силу так само, як і недостатня або надлишкова їжа і пиття гублять здоров'я, і в той же час користування ними в міру породжує, зміцнює і збільшує здоров'я».

Жінки, за Аристотелем, не повинні отримувати такої ж освіти, як чоловіки.

Філософ Демокріт (460-370 рр. до н.е.) відзначав, що вправи тіла мають більше значення для формування людини, ніж його природні дані.

Сократ (469-399 рр. до н.е.) вказував на те, що міцне здоров'я гарантує від багатьох негараздів.

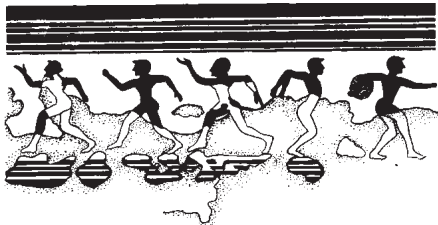
Давньогрецький лікар **Гіпократ** (460-377 рр. до н.е.) вважав, що заняття фізичними вправами необхідні для профілактики і лікування різних хвороб.

2.8. Фізична культура Стародавнього Риму

2.8.1. Фізична культура у різні періоди розвитку Стародавнього Риму

Протягом I тисячоліття до н.е. на Апеннінському півострові розвивалась цивілізація етрусків. Їх етнічна належність у історії до наших часів невідома: за гіпотезами про походження цих племен, вчені вважають етрусків вихідцями з Малої Азії.

У період з VIII по VI століття до н.е. етруски розширили своє



*Етрусські атлети
(«Олімпійська гробниця» IV ст.. до н.е.)*

панування у північній та центральній Італії і стали головною силою на Апеннінському півострові. Тут вони заснували благоустроені міста з продуманою системою управління. Одним з таких міст, заснованих у VIII ст. до н.е., була **Рима** – **майбутній великодержавний Рим**. За своєю внутрішньополітичною структурою Рим на ранній стадії

свого розвитку був царством. Після вигнання етрусських царів у кінці VI ст. до н.е. Рим став республікою, яка проіснувала половину тисячоліття. Але загострення соціальних протиріч, повстання рабів призвели після довгої кризи у кінці I століття до н.е. до падіння Римської республіки. Рим перетворився у *імперію*, що як державна форма правління проіснувала до V століття н.е. Східна Римська імперія під назвою *Візантія* проіснувала ще біля тисячі років.

Фізична культура у державі, яка досягла найвищого ступеня розвитку в епоху Стародавнього сходу, відноситься до числа найбільш суперечливих проблем історії культури. Саме тут, у Римі, виникла армія, яка найкращим чином була підготовлена у фізичному відношенні. Безпрецедентними були масштаби і пишність змагань, які носили характер народних розваг. У Римі не було організованого шкільного фізичного виховання. Римський клас, що панував, не відчував життєвої потреби у тому, щоб активно включатись у заняття спортом. Спорт викликав деяку зацікавленість, але до тих, хто брав участь у змаганнях, ставилися з презирством.

Раціоналізм, з одного боку, і етрусський, а пізніше грецький вплив, з другого боку, і зумовили характер римської фізичної культури.

У римських школах (*елементарній, граматичній і риторській*) фізичного виховання не існувало. Заможні римляни віддавали перевагу фізичний підготовці своїх дітей у домашніх умовах.

Типовим представником римської освіти у III-II ст. до н. е. був **Катон Старший**, який створив систему домашнього виховання. Катон сам вчив свого сина читати і писати, пояснював йому закони життя, навчав гімнастики. Він виховував у сина вміння володіти зброєю, метати спис і дротик, їздити верхи, битися на кулаках, привчав переносити холод і голод, навчав плаванню і подоланню рік у тих місцях, де була швидка течія. У віці 17 років його син був підготовлений до служби в армії.

У римській армії молоді люди проходили сувору школу військово-фізичного виховання. Навчання проводилось у спеціальних таборах і було дуже жорстоким і всебічним. Тренування з бігу, стрибків у висоту і довжину, подолання перешкод, плавання проводились спочатку без одягу, а потім при повній бойовій викладці. Поряд з оволодінням різними рухами необхідним вважалось уміння володіти зброєю. Зі знаряддям вагою 25-30 кг влаштовувались переходи на 30-40 км із середньою швидкістю 6 км на годину. Ці вправи виконували не тільки новачки, але й легіонери-ветерани для того, щоб розвивати рухові здібності – силу, швидкість, витривалість. Для підготовки вершників виконувались вправи на дерев'яних конях.

Після створення професійної армії римським громадянам вже не потрібна була військова підготовка, і вони позбулися систематичних фізичних тренувань. Приблизно на цей період припадає початок грецького впливу на Рим. Він виявлявся у тому, що імператор Август створив державні організації для юнаків – *«колегії інвенум»*. У них аристократи займалися

військовою і фізичною підготовкою. Ці організації створювались за аналогією зі школами ефебів у Греції.

Поряд із впливом афінських шкіл ефебів на виникнення молодіжних товариств у Римі, головним чином, у імперський період, дуже сильно вплинула культура еллінів. З одного боку, вона виявлялась у професіоналізмі, а з іншого – у догляді за тілом. Саме пасивний догляд за тілом отримав широке розповсюдження у Стародавньому Римі.

Грецькі гімназії, що пропагували у елліністичний період гігієну тіла, знайшли своє продовження у римських лазнях – термах, у яких римляни проводили багато часу. Терми стали невід’ємною частиною їх життя й характерною рисою способу життя Риму.

Переймаючи традиції грецької культури, римляни познайомились і з грецькою гімнастикою. Але вона не знайшла у Римі широкого розповсюдження як система догляду за тілом. Боротьба, кулачний бій, стрибки, метання диска й списа входили до програми ігор молоді. Однак навіть під грецьким впливом ці ігри ніколи не переростали у справжні види гімнастики з розробленою технікою, правилами і обов’язковою системою підготовки.

Римляни не розуміли грецької гімнастики, не бачили в ній ніякого сенсу, нехтували нею. Вони судили про гімнастику тільки з точки зору корисності для військової підготовки. Проти гімнастики виступали Цицерон, Сенека, Тацит, Ювенал та інші римські мислителі.

Таким чином, римляни не прийняли гімнастику як елемент змагань, але вона була прийнята як цікаве видовище, що служить для розваги.

2.8.2. Місце спорту в циркових видовищах, атлетичних змаганнях та іграх

Перші змагання грецьких атлетів-професіоналів були проведені у **Римі у 186 р. до н.е.** Спочатку змагання грецьких професіоналів не прижились у Римі. Тільки коли римські імператори почали підтримувати грецьких атлетів і стали приділяти більшу увагу грецьким іграм взагалі, атлетичні змагання отримали більш широке розповсюдження. На честь своєї перемоги у битві при Акції у 31 р. до н.е. **імператор Август** заснував **Акційські ігри** з широкою атлетичною програмою. Ігри проводились кожний четвертий рік і були включені у цикл грецьких загально еллінських ігор. Ці ігри користувались дуже великою популярністю і проводились майже до падіння Римської імперії.

Для проведення грецьких ігор Август побудував у Римі **спеціальний стадіон** на Марсовому полі, який вмщував 15000 глядачів. У програму були включені різні види атлетики, з яких найбільший успіх мав кулачний бій.

Багато імператорів підтримували атлетичні змагання, включаючи їх у різні свята, які влаштовувались на їх честь. Одними з найбільших стали

Капітолійські ігри, які були засновані у 86 році нашої ери **імператором Доміціаном**. За широтою програми і популярністю вони могли конкурувати з Олімпійськими іграми. Капітолійські ігри проводилися до кінця імперського періоду. Крім атлетів, на цих іграх виступали також музиканти, декламатори і співаки.

Палким прихильником атлетики був **імператор Нерон**, який у 60 р. н.е. заснував у Римі Грецькі ігри під назвою «**неронії**», у яких проводилися змагання серед атлетів і змагання колісниць. Нерон був не просто прихильником Грецьких ігор, але й активним їх учасником. У 67 р. н.е. Нерон також виступав на Олімпійських іграх, причому не тільки в атлетичних змаганнях, але й у якості актора і музиканта. Все це свідчить про те, що, хоч атлетика і не стала формою активної рухової діяльності римлян, Грецькі ігри поступово перетворилися у Римі на один із видів розваг і стали користуватися великим успіхом у глядачів.

«**Хліба і видовищ**» – така була вимога римлян у імператорському Римі. Ігри наклали яскравий відбиток на всю римську культуру. Благодатним ґрунтом для широкого розмаху ігор безперечно став політичний розвиток Риму з I ст. до н. е. З усуненням республіки і утвердженням імперії була паралізована політична активність римських громадян. Їх єдиною розвагою стали публічні ігри. Під час їх проведення можна було висловити свої вимоги імператору щодо його правління, вказати на помилки урядових осіб. У період проведення ігор римлян утримували за рахунок держави. Крім того, на іграх їм було забезпечено видовище, яке заповнювало час їх змушеного неробства.

Римські публічні ігри розвивалися на основі релігійних свят. До їх числа відносились стародавні римські ігри, що влаштовувались на честь **бога Юпітера**, а також **плебейські ігри, столітні ігри, ігри на честь Аполлона, ігри Великої Матері**. У імператорський період ігри стали проводитись з особливим розмахом. У той час, як на кінець I ст. до н.е. ігри продовжувались у сукупності 65 днів на рік, то в I ст. н.е. ця цифра виросла до 88 днів, у II – до 135 днів, у IV ст. н.е. вони продовжувались 176 днів, тобто майже половину року. Крім того, пишні ігри влаштовувались у виняткових випадках. Так, наприклад, **імператор Троян** відсвяткував у 107 р. свою перемогу над даками саме іграми, які тривали 123 дні.

Великою популярністю у римлян користувалися ігри в цирку, де проходили головним чином змагання колісниць. Найбільшим у Римі був цирк, побудований імператором **Тарквінієм Приском**. Він вмщував 250000 глядачів.

Поряд із змаганнями у цирку в Римській імперії велику популярність мали ігри, які проводились в амфітеатрі. Найбільшим амфітеатром був **Колізей**, який побудували у другій половині I ст. н.е. за наказом імператора **Віспасіана**. Він уміщував 50 000 глядачів. В амфітеатрах влаштовувались бої гладіаторів і поєдинки з дикими тваринами.

2.8.3. Фізична підготовка у гладіаторських школах

Гладіаторські поєдинки були найбільш масовим видовищем в амфітеатрі. Запозичені в етрусків, вони вперше були проведені у Римі у 264 р. до н.е. Вперше гладіаторські поєдинки були включені до програми публічних свят у 105 р. до н.е. **Гай Юлій Цезар** влаштував свято, на якому бились 320 пар гладіаторів. У імператорський період кількість поєдинків і число гладіаторів збільшилось.

Основну частину гладіаторів складали полонені, а також раби і злочинці, яких у покарання віддавали у гладіатори.

Спочатку поєдинки на арені проходили без попередньої підготовки гладіаторів. Однак, на вимогу публіки, гладіатори почали готуватись до виступів у спеціальних школах, які утримував приватний володар – *ланіста*.



Бій гладіаторів у Стародавньому Римі

Перша з відомих нам шкіл була відкрита в *Кануї*, і це місто довгий час залишалось центром підготовки гладіаторів для всієї країни. Згодом подібні школи виникли у *Римі, Помпеях*. Пізніше, коли імператори рішуче прибрали до своїх рук гладіаторські ігри, їх власністю стали і провідні тренувальні центри імперії.

Але поряд з державними продовжували існувати і приватні школи. Залишки гладіаторських шкіл були знайдені при розкопках у Римі і Помпеях. Розкопки Помпейської школи дозволяють побачити біля сотні маленьких кімнаток без вікон, що виходили у внутрішній двір, де цілий день проходили заняття. Жили гладіатори по двоє у голих комірках розміром 3-4 квадратних метри.

Руїни найбільшої з відомих нам гладіаторських шкіл були знайдені італійськими археологами при розкопках Риму. У давнину вона так і називалась – «**Велика школа**». У школі була своя арена з ложею для імператора і багатьма місцями 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 зброї. Велика школа готувала до 2000 гладіаторів на рік.

Гладіаторські школи були закладами, які давали роботу і хліб великій кількості людей. Крім вчителів, у них працювали кухарі, масажисти, лікарі, майстри виготовлення зброї, керуючі, охоронці.

Заняття у школі проходили за такою схемою: ті, які тільки починали, під наглядом тренерів билися на палицях і дерев'яних мечях, потім

переходили на тупу зброю і лише після цього приступали до тренувань за правилами справжньої арени.

Новачок, ще недосвідчений у володінні зброєю, тренувався у нанесенні ударів по дерев'яному стовпу або солом'яному опудалу. Лише після того, як він набував необхідних навичок, проти нього виставляли досвідченого бійця. Новачка навчали, як користуватися щитом для відбиття атаки, як парировати випад супротивника і спритно ухилились від його неочікуваного уколу. Під час цих тренувальних поєдинків двоє – вчитель і учень – билися на палицях або на дерев'яних мечях. Потім починалися справжні бої. Все, чому гладіатор-новачок навчався ніби у вигляді гри, тепер виконувалося із застосуванням справжньої зброї. Відтак вихованцям свідомо давали межові навантаження, примушуючи битися зброєю більш важкою, порівняно з тією, яку брали до рук на арені. Саме такі важкі мечі були знайдені при розкопках Помпейської школи гладіаторів.

На заняттях від учнів вимагали найсуворішого дотримання дисципліни. Справжній гладіатор не мав права навіть поморщитися, коли суперник розмахував зброєю прямо перед його обличчям. За найменшу провину учня нещадно карали: сікли, садили на ланцюг, а в деяких випадках припікали розпеченим залізом.

Гладіаторські поєдинки починались з параду гладіаторів. Якщо в амфітеатрі був імператор, його гладіатори вітали словами: *“Morituri te salutant”* (*“Ті, що йдуть на смерть, вітають тебе”*). Потім гладіатори віддавали свою зброю комісії, яка ретельно вивчала її і переконувалась, що вона відповідає вимогам, і поєдинок починався. Спочатку проводився поєдинок-розминка дерев'яними мечами. Звук сурми закликав до поєдинку бойовою зброєю. Для підсилення ефекту гладіатори виступали один проти одного з різною зброєю. *Фракійці* – з круглим щитом й кривим коротким мечем або кинджалом. *Самніти* – з великим щитом і прямим мечем. Успіх серед публіки мали *гладіатори-ретнарії* з великою сіткою, якою вони повинні були обплутати супротивника і вбити його тризубцем або кинджалом.

Спеціальні наглядачі підганяли гладіаторів до поєдинку батогами, палицями або розпеченим залізом. Глядачі підбадьорювали їх криками. Поранений гладіатор міг просити пощади. Якщо це був гладіатор, якого публіка любила за попередні поєдинки, то він мав надію на життя. Якщо ні, то багатотисячний натовп опускав до землі великий палець руки. Це означало смерть. Засуджений до страти гладіатор отримував від переможця останній удар.

Майже через 100 років після того, як у Римі відбулися перші гладіаторські бої, з'явився новий, не менш жорстокий вид видовищ – *поєдинки з дикими тваринами*. Влаштувались поєдинки між тваринами, а головним чином – між хижакками і людьми. Борців з дикими тваринами, як і гладіаторів, навчали у спеціальних школах.

На арені демонстрували також сцени полювання. При **імператорі Клавдії** вершники виступали проти африканських пантер, при **імператорі Нероні** – проти ведмедів і левів.

Технічні можливості арени дозволяли перелаштовувати її у басейн. Найбільш популярним видовищем були битви на воді – **наумахії**. У них брали участь декілька сотень солдатів.

З IV ст. н.е. у Римі держава почала підтримувати християнство. Церква розпочала активну боротьбу з римськими видовищами, особливо непримиренно вона виступала проти гладіаторських поєдинків. Тому вже у цей час значно зменшуються масштаби і кількість гладіаторських боїв, а у **404 році вони були повністю заборонені**.

У Стародавньому Римі було висловлено багато думок про користь занять фізичними вправами для здоров'я і загального фізичного розвитку. Про це писали у своїх творах давньоримський мислитель **Квінтіліан**, **філософ Сенека**, **поет Ювенал**, **лікар Гален**. У творах **Ювенала** вперше зустрічаємо вислів, який набув популярності у всьому світі: «**У здоровому тілі – здоровий дух**».

Тривала криза рабовласницького способу виробництва, численні повстання рабів, розпад військової організації обумовили загибель рабовласницького суспільства. Ці ж причини призвели до занепаду рабовласницької фізичної культури.

Контрольні запитання

1. *Охарактеризуйте особливості розвитку фізичної культури в країнах Стародавнього Сходу (Китай, Індія, Іран, Японія).*

2. *Охарактеризуйте особливості розвитку фізичної культури народів Америки у період до європейської колонізації.*

3. *Розкрийте особливості розвитку фізичної культури в Стародавній Греції.*

4. *Які види входили у зміст грецької гімнастики.*

5. *Розкрийте особливості фізичного виховання в стародавній Спарті та Афінах.*

6. *Проаналізуйте питання фізичного виховання у працях Платона і Аристотеля.*

7. *Фізична культура і змагання в Стародавньому Римі.*

8. *Вкажіть місце спорту в циркових видовищах, атлетичних змаганнях та іграх Стародавнього Риму.*

9. *Як здійснювалась фізична підготовка у гладіаторських школах.*

РОЗДІЛ 3

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЕПОХИ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ

3.1. Особливості фізичної культури у Середні віки

Сучасна історична наука використовує термін «середні віки» стосовно періоду суспільного розвитку з кінця V до XVII століття, коли в найбільш розвинутих країнах світу визначальними були феодальні відносини. З урахуванням головних тенденцій розвитку суспільства фізична культура поділялась на *фізичну культуру раннього середньовіччя* (V–X ст.), *фізичну культуру розквіту середньовіччя* (XI–XIII ст.), *фізичну культуру періоду занепаду феодалізму* (XIV–XVI ст.). В останні два періоди в Європі розвинулась *фізична культура Відродження* (XIV–XVI ст.), яка стала своєрідним провісником буржуазного фізичного виховання й спортивного руху.

У різних частинах світу народи у різний час прийшли до нових форм фізичної культури, що відповідала їх сталому способу життя і суспільному ладу. В таких країнах, як Індія, Китай, Японія, де розвиток проходив повільно, надзвичайно велику роль відігравали традиції. У цих країнах не відмовилися від старих форм фізичної культури, а поступово змінювали їх. Аналогічний стан склався і у народів, які проживали в Азії.

У Європі після завоювання Римської імперії варварами перехід до феодалізму супроводжувався катастрофічними руйнуваннями. На історичній арені з'явилися нові народи і сформувалися нові держави Західної і Східної Європи.

В Америці внаслідок завоювання континенту європейцями була знищена високорозвинена культура місцевого населення.

Велику роль у створенні феодальних форм фізичної культури відіграли різні світові релігії, а також релігійні спрямування, що виникли на їх основі. Буддизм, християнство та іслам, які тісно пов'язані з виникненням феодальних держав, вибирали і використовували у своїх інтересах місцеві звичаї або самі пристосовувалися до них.

3.2. Фізична культура у період виникнення феодалізму

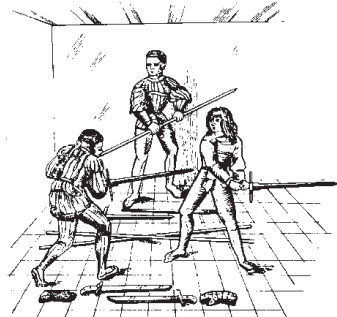
В період між V і XI ст. відбулося становлення феодалізму на земній кулі. У Західній Європі у цей період оформилися держави, в яких поступово складалися феодальні відносини.

На великій території північної Африки виникла держава арабів. Спершу у цих державах усі люди були вільними землеробами, які мали

нести військову службу. Ця обставина обумовлювала інтенсивний розвиток народних самобутніх форм бойової і фізичної підготовки. Селянам вона була потрібна не тільки для бойової, але і для трудової діяльності. Класовий характер фізичної культури у цей час виявлявся насамперед у цілях застосування фізичних вправ. Селяни використовували їх як один із засобів підготовки до трудової діяльності, а феодалі – як засіб зміцнення своєї влади.

У VII ст. склалася **держава арабів**.

Арабська знать приділяла велику увагу військово-фізичній підготовці молоді. Завдяки цьому легкоозброєні вершники арабської кінноти добре маневрували у бою. Вони на повному скаку відмінно стріляли з лука, метали легкі списи, успішно діяли шаблями і довгими списами, легко зіскакували з сідла і вистрибували на нього. Крім того, вони вміли добре фехтувати різною зброєю і плавати. Араби здійснювали певний вплив на фізичну культуру Візантії і західноєвропейських держав.



*Боротьба з мечем
у школі борців у XV ст..*

Найбільш великою державою Західної Європи того часу була **держава франків**. Військо франків складалося з постійних дружин і селянського ополчення, і тому франки надавали великого значення військовій підготовці народу. Вони були озброєні мечами, списами, великими луками, пращами, щитами і секірами. Користування цими видами зброї вимагало великої фізичної сили, витривалості і спритності. Розвивати ці рухові здібності допомагали фізичні вправи та ігри, які збереглися у народному побуті з часів розкладу родового ладу. Поступово, з розвитком феодальних відносин, народ відлучався від військової справи. У IX ст. рицарська кіннота франків вже стала основним ядром війська. Крупні землевласники зобов'язані були за викликом короля вирушати у похід верхи, добре озброєними. Для перевірки бойової підготовки лицарів королі влаштовували спеціальні огляди. Спочатку ці огляди носили характер військових демонстрацій. Пізніше вони отримали назву лицарських турнірів і звелися до поєдинків, учасники яких діяли тупими списами, палицями і мечами.

3.3. Фізична культура у період розвинутого феодалізму

До 1000-го року феодальний лад закріпився у всій Європі. Різноманітний розвиток феодальної фізичної культури знайшов найбільш

характерне вираження у західній Європі. Тут у розвитому феодальному суспільстві сформувалась лицарська система фізичного виховання, фізична культура селян і фізична культура ремісників-міщан.

3.3.1. Лицарська система фізичного виховання

Фізичне виховання лицарів носило виключно військово-прикладний характер. Загальновідомо, що майже до кінця XIV ст. найважливішим елементом ведення бойових дій у Західній і Центральній Європі був поєдинок із застосуванням холодної зброї. А бездатність визначалась насамперед фізичною силою і стійкістю лицаря у латах. У той же час поведження із зброєю у важких обладунках підвищувало роль почуття рівноваги, яке стало у кінцевому наслідку необхідною умовою того, щоб вершник зміг утриматися у сідлі, а піший – на ногах. Мало цінувались високі результати у швидкості і спритності. Не випадково з лицарських турнірів були повністю виключені ігри з м'ячем, а також такі вправи, як біг із зброєю і бойові танці, які відігравали значну роль в античній військовій підготовці. Навчання бойових дій стало основою системи військово-фізичного виховання лицарів, яка склалась в епоху хрестових походів.

Спочатку словом «лицар» називали озброєних вершників, членів військової дружини короля. В епоху раннього феодалізму право битися верхи мали тільки члени королівської дружини.

Лицарі були синами васалів, які виховувались у замках разом з дітьми сюзерена. Після проходження спеціальної підготовки вони повинні були стати професійними воїнами. Вони тренувались з верхової їзди, вчилися володіти зброєю, головним чином мечем. Ті роки, які молоді воїни жили разом, пов'язували їх нерозривними узами братерства на все життя. На основі цього утворювались чоловічі спільноти, члени яких разом проводили час, вправлялись у лицарських іграх і билися разом в бою.

В епоху розвинутого феодалізму фізична підготовка лицарів набула організованого характеру і була включена у загальну систему виховання.

Виховання лицарів зводилось до оволодіння ними «*сімома лицарськими навичками*», які, як головну вимогу до членів ордену, визначив французький лицар з Провансу Годфруа де Преї. У відповідності з цим юнаки з багатих сімей повинні були навчитися: 1) їздити верхи; 2) плавати; 3) полювати; 4) стріляти з лука; 5) битися; 6) грати у шахи; 7) складати вірші.

Пізніше виникли численні місцеві орденські статuti, але і в них основою фізичного виховання залишились сім лицарських навичок.

Найважливішою і найскладнішою вправою лицаря, закованого в лати, у їзді верхи було вироблення почуття рівноваги. Основи цього відпрацьовувались спочатку на дерев'яному коні, а пізніше, у підлітковому

віці, переходили до справжньої їзди верхи на місцевості. Плавання означало практично плавання на коні, під час якого вершники користувались бурдюками і в'язками хмизу, щоб не потонути. Головною формою полювання вважався поєдинок з великими звірами: зубрами, ведмедами, оленями, кабанями, під час якого лицарі використовували зброю. У процесі стрільби з лука вчилися користуватися арбалетом.

Військово-фізичне виховання майбутніх лицарів починалося з малих літ, як правило, у замках багатих феодалів.

До семи років хлопчики виховувались вдома під наглядом батьків. З раннього дитинства їх систематично загартовували, щоб підготувати до майбутніх фізичних навантажень, незручностей і труднощів військових походів. З семи років рядові феодалі відправляли своїх синів до замку сюзерена. Там з 7 до 14 років майбутній лицар виконував роль пажа при дамі знатного феодала. Головною метою цього періоду було навчити дітей основам придворних манер, зокрема ввічливої поведінки, придворних ігор, основам музики, іноземним мовам.

Щоб стати сильним та спритним, вони вчилися бігати, стрибати, лазити, плавати, метати спис, стріляти з лука і боротися один з одним. Для зміцнення м'язів рук вони використовували вправи з важким камінням. Ці заняття носили характер підготовки юнаків до оволодіння головними навичками їзди верхи і володінню мечем.

У 14 років пажі ставали зброєносцями: вони отримували право носити мечі і шпори. Під керівництвом спеціальних викладачів зброєносці об'їжджали диких коней, бігали у важких латах і без них на довгі дистанції, стрибали через рів і огорожі, лазили по драбинах і без драбин по стінах фортець, плавали зі зброєю і без зброї, полювали, грали у шахи. На кінець перебування у зброєносцях майбутні лицарі займалися фехтуванням на мечач, списач і їздою верхи у повному знярядді.

Велике значення у фізичному вихованні лицарів мали ігри і спорт. Ігри поділялись на **рухливі, спортивні і військові**. Серед спортивних ігор популярними вважались французька гра «жьо де пом» – прообраз тенісу, англійська «суль» – прототип футболу, голландська «гольф». Військові ігри складалися зі штурму міських стін, осади замків. Розвагою і спортом для майбутніх лицарів було полювання: соколине, псове, кінне, піше.

Для майбутніх лицарів організовувались спеціальні навчальні турніри – **тіроцинтії**. До участі в них допускалися юнаки, які завершували процес навчання. Метою навчальних турнірів було навчити майбутніх лицарів правил і звичаїв справжніх турнірів. Тому навчальні поєдинки проходились під суворим наглядом вчителів з числа старших лицарів.

Поряд з фізичними навичками, якими повинен володіти лицар, велике значення для них мало засвоєння семи **лицарських чеснот**. До числа лицарських чеснот відносили: 1) вірність церкві; 2) вірність сюзерену; 3) особиста хоробрість; 4) додержання правил поєдинків;

5) великодушність по відношенню до переможених; 6) великодушність по відношенню до більш слабких; 7) благородне ставлення до жінок.



*Посвячення у лицарі.
Англійська хроніка XVI ст..*

По досягненні 21 року зброєносців посвячували у лицарі. Цьому акту передували помірність, сповідь і принесення жертви. У призначений день кандидат у лицарі повинен був пройти випробування – на всьому скаку проколоти списом підвішене опудало з соломі. Двоє поручників підтверджували його невинність, походження і наявність власності, потім кандидат у лицарі

давав клятву в тому, що присвячує своє життя служінню лицарським чеснотам. Після цього він ставав на коліна перед сюзереном, який символічно бив його пласкою стороною свого меча. Після церемонії посвячення кандидат у лицарі отримував шолом, щит, меч, лицарський пояс, золоті шпори і ставав членом ордену.

Виховання доньок феодала здійснювалось значно простіше. У підлітковому віці їх також відправляли до знайомого лицаря або родичів, де вони навчалися іграм, танцям, основам їзди верхи, соколиному полюванню і стрільбі з лука.

3.3.2. Лицарські турніри

Лицарські турніри зародились у період середньовіччя і являли собою своєрідну форму військово-спортивних змагань. Турнір був також і юридичною формою вирішення спірних питань у дворянському середовищі. У своїй класичній формі турніри сформувалися у XII ст. Батьківщиною турнірів була Франція.

Найбільшого розповсюдження набули дві основні форми лицарських турнірів: **парні (жут, або тост) і масові (бухурд)**. Перед початком парного поєдинку лицарі давали клятву, що вони готові віддати «життя королю, серце жінці, а честь собі». Поєдинок полягав у сутичці двох лицарів у повному озброєнні. Лицарі намагалися за допомогою гострого або тупого списа вибити один одного з сідла. Якщо основні і резервні списи були зламані або двоє супротивників одночасно вибиті з сидел, то у таких випадках лицарі продовжували поєдинок на мечах. У випадку, коли поєдинок на мечах не виявляв переможця, змагання завершувались силовою боротьбою.

Масова битва лицарів поклала початок військовій грі, що дістала назву **бухурд**. Де в чому відрізняючись, вона була поширена у Франції,



Зображення Бухурду

Іспанії та Німеччині. Як і у справжній битві, у бухурді одна проти одної виступали дві шеренги воїнів. Вони їхали щільно зімкнутими рядами – щит до щита, нога до ноги. У такій атаці противники прагнули найбільш різкого зіткнення, при якому більш сильна шеренга розривала слабкішу або примушувала її відступати. У тому випадку, коли сили при першому зіткненні були рівними, обидві групи поверталися на вихідні позиції для нового наступу.

Масові битви проходили на спеціальних майданчиках. У ранніх турнірах аренами служили неогороджені ділянки поблизу замків і міст. У XIV столітті для безпеки ділянки ариени стали розділяти бар'єром, вздовж якого супротивники рухались назустріч один одному.

Оскільки бухурд не вимагав якої-небудь спеціальної підготовки, його часто влаштовували на різних святах, де збиралась велика кількість лицарів.

Поступово лицарство як стан прийшло до занепаду. Останні турніри відбулися на кінці XV ст. (Німеччина) і на початку XVI ст. (Франція). У надрах феодалізму зароджувались нові буржуазні відносини. Лицарська культура як система виховання вступила у період свого розкладу. Винахід пороху і вогнепальної зброї, поява найманого війська призвела до того, що лицарська система фізичного виховання стала непотрібною і вийшла з ужитку.

3.3.3. Розвиток фізичної культури серед селян європейських країн

Створення у XI–XII ст. по всій Європі лицарських орденів збіглося з втратою права селян і міщан на носіння зброї. У цей же час вже не стало слуг-кріпаків. Правові відносини селян регулювалися нормами, які були зафіксовані у письмовому або усному вигляді. Це певним чином захищало селян від панського свавілля. Покращення становища селян у XI–XV ст. створило відносно сприятливі умови для формування спеціальної селянської фізичної культури. Фізична активність сільського населення була природним наслідком його укладу життя. Фізична сила розцінювалась як необхідна умова існування людини у постійній боротьбі з природою. Селяни у своєму середовищі зберегли традиційні фізичні вправи ранніх часів. Так, на гравюрах XIV–XV ст. можна побачити верхогони селян, танці, змагання з бігу, боротьби і лазіння по жердині. У німецьких селян

дуже популярними були танці навколо мечів, що покладені на землю. У північних районах Європи практикувалась ходьба на лижах і катання на ковзанах. У Франції були популярними ігри з м'ячем. У грі в «суль» нерідко брали участь жителі декількох сіл. Ігри з м'ячем, кулями і кеглями були відомі в Англії і Німеччині під різними назвами (футбол, херлінг, кемпінг, крикет, раундерс). В Ірландії і Шотландії великою популярністю користувались метання жердини і молота, у країні басків – пелота, у Швейцарії і балканських селах – метання каміння.

Фізичні вправи й ігри займали чільне місце і при проведенні різних свят. Спортивні заходи ставали регулярними, тому що вони проводились під час перерв у сільськогосподарській роботі, під час релігійних свят (трійця, Різдво), на ярмарках, весіллях. Сільська молодь використовувала свята і різні урочистості для того, щоб показати свою фізичну силу і спритність, що в сільському житті було важливим критерієм оцінки гідності людини. Юнаки змагалися у метанні каміння, піднятті ваги, бігу і стрибках. Але найбільш улюбленим видом фізичних змагань на святах була **боротьба**. До наших днів зберігаються у первинному вигляді ісландська боротьба **гліма**, швейцарська – **швинген**, турецька – **пеліван**, вірменська – **кох**, грузинська – **чидаоба**, азербайджанська – **зулеи**.

У XIV столітті у швейцарських кантонах встановилась **самобуття система фізичного виховання юнаків**. Молоді люди 16-18 років вивчали біг, стрибки, боротьбу; вчилися метати каміння, володіти списом, алебардою, пересуванню у зімкненому строю, а також займалися іграми з м'ячем. Бойова і фізична підготовка юнаків перевірялася на особливих народних зібраннях усіх жителів і складалася зі змагань з бігу, стрибків, метання каміння, боротьби, їзди верхи, стрільби з арбалету і фехтування. Пізніше швейцарці перетворились у **ландскнехтів – наймане військо**.

Значне місце фізичні вправи займали у підготовці народного ополчення. На початку XV ст., коли велися гуситські війни, таборити під керівництвом Яна Жижки завдали цілу низку поразок німецькому лицарському війську. Цікаво, що зброя таборитів складалася в основному з коротких списів, кийків, каміння, селянських ланцюгів, пращ. Щоб досконало володіти нею, необхідна була серйозна попередня підготовка.

3.3.4. Розвиток фізичної культури серед ремісників-міщан європейських країн

Розвиток торгівлі і промисловості призвів до зростання середньовічних міст. У житті міського населення фізична сила і спритність не мали великої цінності. Цей факт знайшов відображення у юридичних нормах. Вже у міських зведеннях законів XI століття були пункти, які забороняли поєдинок серед міського населення як юридичний спосіб вирішення суперечок.

Інтереси оборони міста не завжди вимагали від городян особливої фізичної підготовки. Спочатку оборона міста, особливо якщо воно знаходилося на стратегічно важливому місці, доручалась лицарям. Потім головними захисниками міста стали піші загони ремісників. У XIV ст. після винаходу пороху захисники міста були озброєні гарматами і рушницями. Характер міського виробництва відсунув на задній план значення фізичної сили. З розвитком ремесла і торгівлі з'явилася потреба у спеціальному навчанні міського населення. Стали виникати міські школи, засновуватися університети. У системі освіти відобразилось ставлення міського населення до фізичної культури: *фізичні справи вважались шкідливими*. В університетах завдяки впливу дворянства заняття фізичними вправами мали певну популярність.

Розрізняють **два основних етапи** розвитку фізичної культури міського населення, пов'язані з соціально-політичним розвитком міст. **Перший етап** охоплює період класичного феодалізму, **другий** відноситься до періоду з XIV до початку XVI століття.

На першому етапі існували *два напрямки розвитку фізичної культури: перший* – для аристократії, *другий* – для міського населення, розваги якого носили або пасивний, глядацький характер, або характер народних селянських забав.

Лицарські турніри були улюбленим видовищем для всіх верств міського населення. Велику популярність мали міські ярмарки, на яких артисти демонстрували своє акробатичне і жонглерське мистецтво.



*Середньовічні народні змагання
(з обкладинки нюрнберзького календаря)*

Крім цих забав, існували власні активні розваги городян, запозичені з сільського побуту. Це були такі види фізичних вправ, як боротьба, біг, біг на ковзанах, метання каміння і палиці. Великим успіхом користувалися різноманітні ігри з кулею, наприклад, метання кулі на визначену відстань і в певну ціль. Пізніше з'являлись ігри з м'ячем, які були розповсюджені у різних варіантах.

Другий етап розвитку міських забав і фізичних вправ охоплює XIV–XVI століття. Для цього етапу характерне виникнення і розвиток власних, суто міських ігор і свят. Їх ініціаторами були міські виробничі цехи.

Городяни, в основному ремісники, об'єднувалися у цехові корпорації. Цехові виробничі корпорації під час нападу ворога перетворювались у загони піхоти. Пізніше у містах виникли спеціальні об'єднання стрільців і фехтувальників, які називалися братствами.

У *фехтувальних братствах* проводилось навчання і тренування з фехтування на мечах, шпагах і алебардах. Тут вивчались способи

нанесення і відбивання ударів зброєю, прийоми боротьби неозброєного вершника з озброєним, прийоми вільної боротьби, яка включала захвати, кидки. Фехтувальні братства влаштовували відкриті змагання між усіма городянами, які бажали взяти в них участь. У *стрілецьких братствах* городяни навчалися стрільби з луків, арбалетів, а потім, починаючи з XIV–XV ст. – стрільби з вогнепальної зброї. Крім змагань з фехтування і стрільби, програма свят у містах включала змагання з бігу, стрибків, боротьби, скачок та веслувальних перегонів.

У побуті городян були широко розповсюджені різні народні ігри з м'ячем. На вулицях англійських міст грали у футбол. У Франції велику популярність мали такі ігри, як крос і пом. Городяни грали у футбол на центральній ринковій площі або на вулицях. Це нерідко призводило до безладу, порушувало нормальний рух по місту. Тому поступово стали створюватися правила, які обмежували місце гри і кількість гравців.

У містах Англії велику популярність, крім футболу, мали також такі ігри, як булінг (метання кулі), теніс, гольф, крикет.

Відсутність фізичного виховання у навчальних програмах університетів не заважало розповсюдженню фізичних вправ серед студентів. Багато студентів входили у стрілецькі і фехтувальні братства, брали участь у змаганнях з боротьби і у кулачних боях. У багатьох університетах широке розповсюдження отримали ігри з м'ячем. У студентських клубах велись також заняття з фехтування, вольтижування на дерев'яному коні, акробатики.

3.4. Фізична культура епохи Відродження і занепаду феодалізму

Відродження – це період в історії культури XIV–XVI століть, коли на розвиток природознавства, філософії, літератури, мистецтва, педагогічної думки і фізичної культури впливали капіталістичні відносини, що зароджувались. Його основою був розвиток економіки, у якому поєднувались прогрес ремесел, торгівлі, транспорту, географічні відкриття. Потреби буржуазного виробництва, що швидко розвивалося, обумовили розвиток математичних методів дослідження і викликали до життя такі науки, як астрономія, механіка, оптика і хімія. У Західній Європі і Росії з'явилося книгодрукарство. Розвивалося суднобудівництво, яке було викликане потребами мореплавства. Іспанці, голландці, а потім і англійці зробили ряд географічних відкриттів у Південній півкулі.

Винахід пороху викликав до життя вогнепальну зброю.

Певні успіхи були досягнуті і в галузі архітектури.

Швидкими темпами розвивалося природознавство і медицина.

Епоха Відродження ознаменувалася боротьбою із схоластикою в галузі виховання та освіти. На противагу теологічним поглядам

середньовіччя ідеологи буржуазії проголосили *культ людської особистості, віру в людину, її сили і здібності*. Цей переворот у поглядах на людину визначався терміном «гуманізм». Гуманізм періоду пізнього Середньовіччя мав два основних джерела: стародавню культуру і народну творчість. Гуманізм цього періоду зводився головним чином до відродження того, що було створено у стародавньому світі. Середньовічний культ виснаженого тіла змінився культом сильного, здорового тіла. Це знайшло відображення у живопису, скульптурі, літературі і в архітектурі.

Гуманісти висунули і нову педагогіку, яка була спрямована на виховання *не тільки розуму, але й тіла людини*. Вони хотіли виховати активну фізично розвинуту людину, здатну стверджувати своє панування, здійснювати довготривалі подорожі, відкривати нові землі.

Епоха італійського Відродження мала велике значення для подальшого розвитку європейських країн у різних галузях суспільного життя і, зокрема, в галузі фізичної культури.

В Італії епохи Відродження велику увагу приділяли всебічному вихованню молоді. У програми навчальних закладів стали включати фізичне виховання. Основними засобами фізичного виховання були такі фізичні вправи, як біг, стрибки, ігри з м'ячем, їзда верхи, фехтування, стрільба з лука, метання списа, боротьба і плавання.

Незвичайного розмаху в Італії у цей період набувають публічні свята, під час яких проводились різноманітні ігри. Особливо італійцям подобались різні бойові ігри. В програму цих ігор входили боротьба, змагання з бігу, стрільба з лука, різні ігри з м'ячем.

Серед багатьох ігор з м'ячем великим успіхом користувалася гра, у якій дві команди билися за м'яч. Особливо вона була популярна у Флоренції і тому отримала назву *calico fiorentino – флорентійський футбол*.

Частиною бойових ігор були й змагання з бігу. Про змагання бігунів у Вероні писав Данте у своїй «Божественній комедії». Спеціальним указом від 23 вересня 1469 року у Римі встановлюються дні для проведення змагань з бігу. До середини XVI ст. відноситься повідомлення про те, що проводяться змагання з бігу серед людей різних професій.

У програму бойових ігор входили також і змагання з лазіння. Вони набули широкого розповсюдження у Венеції, Римі, Болоньї. Великою любов'ю городян користувались змагання з метання різних предметів і куль. Значне місце у народних святах італійських міст займали змагання з веслування.

Інтерес до фізичної культури відбився і в системі виховання: фізичні вправи увійшли в програму навчання.

Були науково розроблені теоретичні основи фізичного виховання в цілому, а також основи таких окремих змагальних видів, як фехтування, їзда верхи, гімнастика, ігри з м'ячем. Новий, організований характер отримали і деякі народні ігри – різноманітні види поєдинків і змагань.

Нова аристократія, яка виникла в епоху Відродження, займалася фізичними вправами у своєму замкненому колі. Аристократи вивчали мистецтво їзди верхи, вольтижування і фехтування, віддавали перевагу флорентійському футболу та іншим іграм з м'ячем, стрільбі з лука. У них з'явився чисто глядацький інтерес до змагань професіоналів.

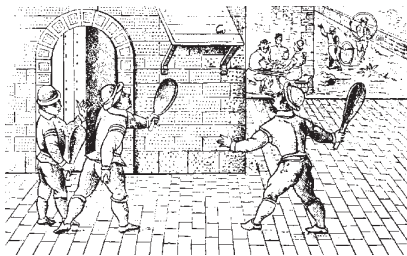
В Європі з Італії епохи Відродження були запозичені окремі види фізичних вправ, такі як фехтування, їзда верхи, ігри з м'ячем і гімнастика. У Франції періоду Відродження великою популярністю користувались ігри – теніс, крокет, шахи, а також їзда верхи, фехтування.

Найулюбленишим видом фізичних вправ у Голландії періоду Відродження стали ковзани. Тут вперше як доповнення до катання на ковзанах відмічено появу на льоду м'яча і кеглі. Влітку проводились змагання з боротьби, ігри з м'ячем, крикет і схожий на хокей гольф.

Відродження сприяло стрибкоподібному розвитку фізичної культури в Англії. В навчальний план найстарішої школи у місті Вінчестері з моменту її заснування (1384) були включені регулярні фізичні вправи. Масові змагання в англійських і шотландських селах зберегли свої національні традиції. У той же час в Англії розвивалися і запозичені у різних куточках світу інші види спорту (перська боротьба чауган, індійський крокет і крикет). Велику популярність здобули змагання вершників, фехтування нового типу, боротьба, акробатичні танці, більярд, гольф, футбол, гра в м'яч з ракеткою.

Значні перетворення, що проходили в епоху Відродження в країнах Європи, вплинули і на розвиток фізичної культури. Дворянство, могутність якого була розхитана економічними і соціальними струсами, відійшло від класичної форми своєї фізичної діяльності – лицарських турнірів. На зміну їм прийшли придворні свята, однак дворяни продовжували займатись танцями, їздою верхи і фехтуванням, які завдяки науковій розробці були удосконалені до рівня лицарського мистецтва і продовжували традиції лицарського виховання.

У період пізнього середньовіччя ще не намітились ознаки єдиної фізичної культури того чи іншого народу або єдиного вчення про фізичне виховання. Це був період зламу старої феодальної культури, період зародження буржуазної культури, в тому числі буржуазної фізичної культури.



Пристінний теніс, шахи, катання обруча у XV ст..

3.5. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання у працях вчених-гуманістів

У процесі наукового пізнання світу людина пізнавала і саму себе. У середині XVI ст. було зламано столітній опір церкви, яка наклала заборону на експериментальне дослідження і розтин тіла. Вперше почалася серйозна робота в галузі вивчення анатомії людини. Виник цілий ряд нових праць, присвячених детальному аналізу людського організму, функціям його органів, профілактиці і лікуванню різних захворювань.

З'явилися нові теорії виховання. Педагогі підкреслювали важливість дитячого періоду у розвитку особистості і надавали великого значення рухливим іграм, спостерігаючи за їх впливом на фізичний та інтелектуальний розвиток дитини.

Педагогіка, спираючись на спадщину античних гуманістів, вбирала досвід італійських міст епохи Відродження і традиції старовинних лицарських ігор. Спочатку нові методи виховання проникли в кола придворного дворянства. З часом вони увійшли до системи навчання і в міських школах.

У XV–XVIII ст. з'явилася ціла плеяда філософів і педагогів, які займалися питаннями виховання молоді, підкреслюючи при цьому значення фізичної культури.

Вітторіно да Фельтре (1378-1446) – представник раннього італійського гуманізму. У 1425 році у місті Мантуї під патронатом знаменитого роду Гонзага він організував школу, яку назвав «**Будинок радості**». У школі, де вчилися діти герцога і його наближених, Вітторіо да Фельтре застосував нові методи виховання, оперті на гуманістичну педагогіку. Перш за все в систему навчання він увів принцип гармонійного розвитку тіла і Духа, характерний для античності. При цьому в його системі фізичні вправи були відділені від військової педагогіки.

Да Фельтре заперечував тілесні покарання і намагався зробити свій навчальний заклад «школою радості». Він виховував в учнів сміливість, відвагу, силу, здатність переносити біль і незручності. Боротьба, фехтування, змагання з бігу і стрибків, плавання, їзда верхи, стрільба з лука та ігри з м'ячем в його школі поєднувались з уроками, що були присвячені вивченню античних класиків, математики, логіки, метафізики і музики. Піклувався Вітторіно і про виховання моральних якостей учнів, прищеплюючи їм почуття власної гідності, звичку дотримуватись елементарних правил гігієни.

Да Фельтре не залишив письмових праць з викладенням своєї системи виховання, тому його досвід не був повторений. Однак вимога всебічного фізичного і духовного виховання стала головним принципом, на який спиралися багато інших вчителів.

Ієронім Меркуліаліс (1530-1606) – представник пізнього італійського гуманізму, доктор філософії і медицини, автор твору

«Мистецтво гімнастики», який потім перевидавався шість разів протягом ста років. У своєму вченні Меркуліаліс спирався на грецьку гімнастику. Він підкреслював необхідність гармонії у духовному і фізичному вихованні. Меркуліаліс довів, що фізичні вправи благотворно впливають на душу і тіло людини і є одним із факторів, які формують людську особистість.

Для підтримки доброго фізичного стану Меркуліаліс рекомендував різні види рухової активності, оскільки кожна вправа приносить користь людському організму. Наприклад, боротьба виховує рішучість, біг зміцнює дихання, ігри з м'ячем сприяють стрункості. Всі фізичні вправи Меркуліаліс поділяв на три групи: істинні (лікувальні), військові (необхідні) і невірні (атлетичні). Меркуліаліс негативно ставився до тих вправ, які вимагали значного напруження фізичних сил тих, хто займається. Він пропагував виконання лише таких вправ, які дають оздоровчо-рекреативний ефект. Так, не відкидаючи кулачного бою, він рекомендував не поєдинки, а бій з "тінню", так як остання не викликає "надмірного напруження сил". Меркуліаліс звеличував не плавання, а купання. Він відкидав атлетичну гімнастику, вважаючи її шкідливою для людини. На думку Меркуліаліса, мета занять гімнастикою – підтримання гарного фізичного стану і зміцнення здоров'я. Меркуліаліс відродив давньогрецьку гімнастику і з'єднав її з новими медичними досягненнями.

Мішель Монтень (1533-1592) – французький філософ-гуманіст. Його книга "Досліди", яка була видана у 1580 році, викликала великий інтерес. Добрим засобом для зміцнення здоров'я учнів Монтень вважав фізичне виховання. Він дає високу оцінку іграм і підкреслює при цьому, що гра для дитини є серйозним заняттям. Він рекомендує проводити заняття легко і цікаво, без сліз та насилля. На думку Монтеня, у школах повинна бути атмосфера радості і веселості. Навчання і читання творів класиків слід чергувати з танцями, іграми і боротьбою. З фізичних вправ він рекомендував біг, стрибки, боротьбу, фехтування, їзду верхи, танці, прогулянки і мандрування.

Франсуа Рабле (1494-1553) – французький письменник-гуманіст, вчений, автор славнозвісного роману «Гаргантюа і Пантагрюель» – енциклопедичної пам'ятки культури французького Відродження. Відкидаючи середньовічний аскетизм, Рабле розкриває в образах героїв, навіяних фольклором, гуманістичні ідеали свого часу. Він відстоював таке виховання, яке приводило учнів до свободи думки і дій. У процесі виховання, на думку Рабле, формуються моральна, розумова і фізична сторони людської особистості. Все виховання і навчання він рекомендував втілювати у приємній для учнів формі. Крім того, Рабле вважав необхідним суворий розпорядок дня для вихованців, гігієнічні навички, чергування фізичних вправ з розумовими заняттями, режим харчування. Учні повинні були займатися: бігом, стрибками, метанням, стрільбою з лука, арбалета, пицалі й гармати; плаванням на грудях, спині, на боці і стрибками у воду;

фехтуванням списом, мечем, шпагою, рапірою, алебардою, кинджалом; кінним спортом, лазінням по канатах, деревах і скелях; вітрильним та веслувальним спортом, полюванням, туризмом і прогулянками; боротьбою, шахами і гімнастичними вправами на перекладині, дерев'яному коні, вправлятися з гантелями; грати у м'яч, у кості і займатися танцями.

Ричард Малкастер (1530-1611) – англійський педагог. Все своє життя Малкастер викладав у міських школах Лондона. Свій практичний досвід і теоретичні погляди виклав у педагогічному творі «*Дослідження усіх обставин, обов'язкових у справі навчання дітей, чи йде мова про виховання Духа або тіла*». Той факт, що цей твір був написаний простою і доступною мовою, свідчить про те, що автор призначав його для учнів міських шкіл Лондона. Більше того, Малкастер увів практичні заняття з фізичної культури у цих школах.

У питаннях фізичного виховання Малкастер спирався на медицину, знання про яку черпав головним чином із трактату Меркуліаліса про гімнастику. Він підкреслював значення фізичних вправ для кровообігу, підвищення апетиту, зміцнення м'язів і гарного настрою. Основними вправами Малкастер рекомендував ходьбу, біг, стрибки, плавання, їзду верхи, фехтування, боротьбу, ігри з м'ячем, танці і співи. Відповідно до традиції, що підтримувалась англійським урядом, він вважав корисними для зміцнення організму заняття стрільбою з лука.

Велику увагу Малкастер приділяє англійським народним іграм, головним чином футболу. Малкастер стверджує, що любов до футболу не могла б бути такою довгою, якби ця гра не була такою корисною для здоров'я людини. Він вважав, що, коли цю гру підпорядкувати чітким правилам, її популярність могла б перетворити футбол у дійовий засіб фізичного виховання.

Ян Амос Коменський (1592-1670) – видатний слов'янський мислитель і педагог-гуманіст. У своїх педагогічних творах «*Велика дидактика*», «*Світ чуттєвих речей у малюнках*» поряд з питаннями розумового і морального виховання він багато місця відводив фізичному вихованню дітей. Розглядаючи питання виховання дітей дошкільного віку і підготовки підростаючого покоління, Коменський визнає, що правильно підібрані і дозовані фізичні рухи не тільки зміцнюють здоров'я, але й допомагають переносити втому, пов'язану з шкільними заняттями. У



Ілюстрації з книги Коменського

зв'язку із запровадженням у школах розкладу уроків, він запропонував продовжити перерви, а частину післяобіднього часу використовувати для занять фізичними вправами.

Коменський ніколи не говорив про спеціальні уроки фізичного виховання. Але в його творах вперше зустрічається така форма фізичної підготовки дітей, яка включається у навчальний план і пов'язується з теоретичними уроками.

Коменський виходив з переконання, що фізичні вправи – невід'ємна частина життя молодих людей і необхідна умова для підтримання здоров'я людини. Тому він вважав, що заняття молоді рухливими іграми необхідно заохочувати, але не залишати їх без контролю.

До числа рекомендованих Коменським ігор відносяться змагання з бігу і стрибків, боротьба, ігри з м'ячем або кулями, кеглі, прогулянки.

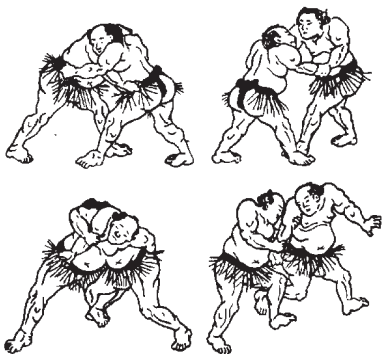
Шкідливими для молоді він вважав ігри в кості і карти, фехтування і плавання. На основі наведених у підручниках Коменського малюнків дидактичного характеру, образних описів, педагогічних порад можна зробити висновок про те, що він послідовно застосовував принцип наочності і в галузі фізичного виховання. У “Материнській школі” Коменського були закладені основи фізичного розвитку дитини. Він радив батькам, особливо матерям піклуватися про здоров'я дітей, їх їжу, одяг, режим. Заняття іграми і фізичними вправами, на думку Коменського, покликані готувати дитину до праці, до практики життя. Педагогічні погляди Яна Амоса Коменського, які склалися у період переходу від феодалізму до капіталізму, вплинули на формування світової демократичної педагогічної думки.

3.6. Фізична культура народів Азії, Америки та Африки у період середньовіччя

Особливою своєрідністю відзначався в епоху середньовіччя розвиток фізичної культури народів Азії, Америки та Африки. Це було обумовлено особливостями соціально-економічного укладу, культури, побуту і народними звичаями. Феодальні відносини у цих регіонах склалися повільніше і з меншими струсами, ніж у Європі. Тут більшою мірою збереглися і постійно збагачувалися новим змістом давні традиції фізичної культури. Так, давня практика розвитку фізичної культури **середньовічної Індії** розширилась за рахунок вправ з боротьби, стрільби з лука, кінних ігор. Поряд з національними танцями великою популярністю стала користуватися хатха-йога, в основі якої лежали норми руху тіла, ритуальні вправи, пов'язані з бігом і іграми.

У **середньовічному Китаї** після масового повстання селян «*Жовті пов'язки*» було заборонено носіння зброї. У цей час у середовищі селян

і в монастирях стали формуватися різні способи самооборони без зброї. Починаючи з VI століття швидко розвивалась техніка *гімнастики ушу*. Її основним змістом були захвати голими руками, удари кулаком і долонею у поєднанні з ударами ногами. В епоху правління династії Мін (XIV–XVII ст.) ушу досягла високого розвитку. У той час вона включала в себе до двох десятків вправ без зброї, а також велику кількість вправ із списом і палицею. З появою вогнепальної зброї значення ушу зменшилося, але при цьому збільшилася її оздоровча спрямованість. У Китаї також широко розповсюдились ігри у кінне поло, змагання з бігу і запозичена з Індії хатха-йога.



*Різні фази боротьби сумо
(з твору Хіякка Дар'їтку, 1910 р.)*

Розвиток фізичної культури у **середньовічній Японії** пов'язаний зі встановленням інституту лицарства – *самураїв*. Система фізичного виховання самураїв (бусідо) містила різноманітні види боротьби (сумо, елементи джіу-джитсу й карате), мистецтво фехтування з одним або двома мечами (кендо), володіння списом (нагін ата), стрільбу з лука у пішому і кінному строю, найрізноманітніші ритуальні змагання, різновиди гри з м'ячем.

В **Америці**, до її колонізації, до числа найбільш розвинутих цивілізацій відносились держави інків, майя та ацтеків. У XII–XV ст. у цих народів склались відповідні системи фізичного виховання, що включали в себе сімейні і державні форми. Ці системи набули класової спрямованості. В існуючих школах учні займалися й іншими фізичними вправами та іграми.

Багато уваги приділялось військово-фізичній підготовці: стрільбі з лука і метанню за допомогою праці, вмінню користуватись мечем і щитом, боротьбі, яка нагадувала карате. Особливо слід відмітити підготовку бігунів-кур'єрів в інків і ацтеків, що було обумовлено життєвою необхідністю. Багато ігор і вправ у цих народів було пов'язано з релігійними ритуальними обрядами. Проводились також міжплемінні ігри, священні церемонії, атлетичні змагання. Усі системи фізичного виховання займали важливе місце у трудовому, військовому і побутовому житті аборигенів Американського континенту. Вторгнення європейських колонізаторів, яке супроводжувалось грабунками, вбивствами і насильством, на багато років загальмувало подальший розвиток самобутньої фізичної культури у народів цього регіону.

У середні віки також безпосередньо працею, військовою справою і побутом визначались форми фізичного виховання у народів

Африканського континенту. Виховання здійснювалось у сім'ях, будинках мисливців і вождів племені й общинах. Більшість фізичних вправ африканці виконували у змагальній формі, наприклад, стріляли з лука і метали предмети у ціль, лазили по стовпу на результат. Разом з танцями застосовувалися вправи, пов'язані з військовими діями. Часто в племенах у будинках вождів проводилися свята, які служили своєрідною формою перевірки фізичної і військової підготовки молоді. Змагання проводились із бігу, боротьби, метання списа і диска. У систему підготовки юнаків і дівчат входили ритуальні танці, різні рухливі ігри і акробатичні вправи під звуки тамтама. Жоден обряд не обходився без змагань у силі, витривалості, спритності, сміливості, краси танцювальних рухів. Різноманітні ігри і фізичні вправи у формі змагань у той час були єдиним засобом мирного спілкування між різними племенами й общинами Африки. З проникненням до Африки колонізаторів національна культура в цілому і фізична культура зокрема занепадають.

Контрольні запитання

1. Розкрийте особливості фізичної культури європейських країн у середні віки.
2. Охарактеризуйте лицарську систему фізичного виховання.
3. Опишіть основні форми проведення лицарських турнірів.
4. Розкрийте особливості фізичного виховання та змагань у житті середньовічних міщан і ремісників.
5. Розкрийте особливості фізичного виховання та змагань в житті селян у середні віки.
6. Розкрийте особливості фізичного виховання у середні віки в країнах Сходу.
7. Розкрийте особливості фізичної культури епохи Відродження і занепаду феодалізму.
8. Проаналізуйте зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання у середні віки (Вітторіно де Фельтре, Франсуа Рабле, Мішель Монтень, Ян Амос Коменський, Річард Малкастер, Сніфаній Славинецький та ін.).

РОЗДІЛ 4

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА НОВОГО ЧАСУ

4.1. Особливості розвитку фізичної культури у країнах Західної Європи після буржуазних революцій XVII–XVIII століть

Епоха становлення і розвитку капіталізму від перших буржуазних революцій XVII ст. до початку XX ст. істориками називається Новим часом.

У Новій історії виділяють **два періоди: перший** – від англійської буржуазної революції 1640 р. до Паризької комуни 1871 року і **другий** – від Паризької комуни до Жовтневої революції 1917 року.

Буржуазні революції XVII–XVIII ст. підірвали основи феодального ладу, забезпечили перемогу та затвердження капіталізму. Це призвело до прискороного промислового і культурного розвитку країн Європи й Америки. У результаті промислового перевороту, успіхів, досягнутих у військовій справі, культурі, науці і мистецтві, став помітний прогрес також і в галузі фізичного виховання і спорту. Буржуазія, яка на цьому етапі Нової історії була класом прогресивним, потребувала людей, здатних зміцнити її військове і політичне володарювання. Для цього вимагались сильні, здібні, наполегливі люди. Щоб виховати таких людей, буржуазія створює ряд нових передових для свого часу засобів, форм і методів загального, в тому числі фізичного виховання.

4.2. Розвиток теоретичних основ фізичного виховання

Найбільший вплив на розвиток буржуазної теорії і практики фізичного виховання здійснили педагогічні погляди Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо та І. Песталоцці.

Дж. Локк (1632-1704) – видатний англійський філософ і педагог. Він жив у ту історичну епоху, коли боротьба між молодією буржуазією і старим дворянством завершилась в Англії класовим компромісом – установленням конституційної монархії, прихильником якої був Локк.

Дж. Локк розробив цікаву педагогічну систему, яка вплинула на подальший розвиток педагогіки. Він дуже високо оцінив роль виховання, яке повинно підготувати людину до життя. Характерна особливість педагогічної теорії Локка – **утилітаризм**, тобто основним принципом виховання він вважав корисність. Звідси у нього велика увага до фізичного розвитку дітей, піклування про зміцнення їх здоров'я. Оскільки Локк був прихильником виховання **«джентльмена»**, він велику увагу приділяв виробленню витончених манер, навичок ввічливої поведінки. Головним

завданням морального виховання Локк вважав вироблення твердої волі, вміння стримувати нерозумні бажання. Виховання повинно привчати людину управляти собою.

На відміну від Коменського Локк не був прихильником колективної підготовки. В основу його теоретичної концепції з питання фізичного виховання була покладена теорія Ювенала «*У здоровому тілі – здоровий дух*». Людині насамперед, вважав він, необхідно зміцнювати здоров'я, систематично доглядати тіло, займатися цілеспрямованими фізичними вправами. У відповідності до цього основний упор у фізичному вихованні він робив на плавання, їзду верхи, фехтування, боротьбу і танці. Але Локк негативно відносився до спортивних змагань. Тому їзду верхи він розглядав тільки як засіб зміцнення здоров'я, а фехтування – як засіб самозахисту.

Свої педагогічні погляди Дж. Локк виклав у творі «*Думки про виховання*» (1693).

Ж.-Ж. Руссо (1712-1778) – видатний мислитель-педагог, автор твору «*Еміль, або Про виховання*» (1762). У цьому творі Руссо виклав свою педагогічну систему. Слідуючи за Дж. Локком, він підкреслював необхідність фізичного виховання. Ж.-Ж. Руссо рекомендував у віці до 12 років особливу увагу приділяти фізичному вихованню. Головним завданням фізичного виховання він вважав загартування тіла, розвиток органів відчуття і придбання рухових навичок і умінь. Руссо радив використовувати природну гімнастику, ігри, купання у холодній воді.

Фізичне виховання жінки, вважав Руссо, повинно обмежуватись розвитком легкості, витонченості і граціозності. Він говорив, що чоловік і жінка мають різні призначення у житті, тому вони повинні отримувати і різне виховання. Руссо виступав проти середньовічних форм виховання. У фізичному вихованні він пропонував для підвищення інтересу вихованців до занять застосовувати змагальний метод.

Йоганн Генріх Песталоцці (1746-1827) – видатний швейцарський педагог, теоретик народної школи, автор творів «*Лінгард і Гертруда*», «*Як Гертруда вчить своїх дітей*», «*Лебедина пісня*», «*Елементарна гімнастика*». Мету виховання Песталоцці бачив у сприянні гармонійному розвитку кожної дитини, всіх його сил і здібностей. У його педагогічній системі фізичне виховання тісним чином пов'язувалось з трудовою і побутовою діяльністю дітей. «*Азбука умінь*», яку мріяв створити Песталоцці, повинна була складатися із простих вправ і дій. Шляхом застосування «Азбуки умінь» діти вчилися би піднімати вагу, боротися, виконувати прості рухи, набувати побутові і трудові навички. Цим шляхом підрастаюче покоління поступово готувалось до трудової і військової діяльності.

У 1807 році була видана праця Й. Песталоцці «*Елементарна гімнастика*». Усі фізичні вправи та ігри, які входили в систему виховання цього педагога, поділялись в залежності від рухів у суглобах на елементарні

(рухи в суглобах плеча, стегна і т.д.) і складні (біг, стрибки, метання, лазіння, плавання, їзда верхи, танці та ігри). Така систематизація фізичних вправ отримала назву “суглобова гімнастика” Песталоцці. Хоч ця система і містила елементи формалізму, а вправи, які входили у неї, були досить штучні, ця гімнастика сприяла загальній системі підготовки дітей до практичного життя, до розумової діяльності.

4.3. Місце фізичного виховання у школах нового типу. Діяльність Г. Фіта, Й. Гутс-Мутса

Під впливом педагогічних ідей Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, І. Песталоцці і освітньої діяльності ідеологів французької буржуазної революції у багатьох країнах почали виникати товариства сприяння фізичному вихованню дітей, з'явилися школи нового напрямку і керівництва з гімнастики.

У 70-90 роках XVIII ст. школи нового типу з'явилися у Німеччині. Це були **філантропини** – «школи людинолюбства». Учні – філантропи поділялись на **академіків, педагогістів і фамулянтів**. Перші – діти знатних, другі – діти чиновників і треті – діти трудівників. Фізичному вихованню приділяли велику увагу не тільки у навчальний час, але й у позаурочний. Гімнастика у філантропинах викладалася у вигляді бігу, стрибків, лазіння, метання, рухливих ігор, підняття і пересування ваги, боротьби, вправ з палицями і на перекладині.

Перші філантропини були засновані у 1774 році **Бернатом Базедовим** у м. Дессау. Потім виникло ще декілька подібних закладів такого ж типу. Керівниками гімнастики у філантропинах були Іоганн Симон, Іоганн дю Туа, Крістіан Зальцман, Герхард Фіт і Йоганн Гутс-Мутс. Найбільш відомими серед них були Г. Фіт та Й. Гутс-Мутс.

Йоганн Гутс-Мутс (1759-1839) викладав гімнастику у філантропині м. Шнепфенталю. Свій досвід він виклав у книгах **«Гімнастика для юнаків»** і **«Гімнастика для синів Вітчизни»**.

Фундаментом для роботи



Вправи зі стрибків (з книги Гутс-Мутса «Гімнастика для юнаків»)

Гутс-Мутса була антична гімнастика, лицарське мистецтво, дитячі рухливі ігри, народні ігри сільського населення, мистецтво акробатів.

Основу гімнастичної системи складали види грецького п'ятиборства: біг, стрибки, метання диска, списа і боротьба. Велику увагу він приділяв режиму учнів, їх підготовці до виконання вправ. Заняття гімнастичними вправами Гутс-Мутс організовував у вигляді військової

підготовки. У його працях є докладний опис спортивних майданчиків і бігових доріжок, для яких він вводить давньогрецьку назву «стадіон». Гутс-Мутс широко застосовував різні прилади для лазіння, кам'яні і металеві кулі, диски для метання. Багато вправ виконувалося по команді всією групою. Велике значення надавалося гімнастичним іграм і стройовим вправам.

Герхардт Фіт (1765-1836) – викладач гімнастики у м. Дессау. Спортивні захоплення (фехтування, їзда верхи) Г. Фіта, його вміння мислити науково, а також знання мов допомогли йому створити твір у двох томах «*Досвід енциклопедії фізичних вправ*» (1794). Це була новаторська наукова робота, у якій Г. Фіт зробив спробу узагальнити досвід розвитку фізичних вправ. *Перший том* являв собою історичне дослідження. Основне місце у ньому займало оповідання про фізичну культуру Стародавньої Греції, опис Олімпійських та інших загальноеллінських ігор. Важливу роль у розвитку фізичної культури автор відводив середньовічним лицарським турнірам, іспанським коридам, англійським перегонам і боксу, практичному досвіду системи навчання у Дессау.

Другий том присвячений викладенню сучасних видів фізичних вправ. Автор дає визначення фізичних вправ і при цьому підкреслює необхідність повторення їх. Г. Фіт поділяє усі фізичні вправи на пасивні і активні. Активні вправи пов'язані з простими рухами тіла: ходьба, біг, стрибки, плавання, танці або з тими, що здійснюються за допомогою сторонніх предметів – підняття ваги, стрільба, боротьба, фехтування, їзда верхи. Г. Фіт не тільки аналізував вплив спеціальних рухів на тіло людини, але й описав їх техніку.

Діяльність Гутс-Мутса і Фіта була спрямована на розповсюдження фізичної культури серед широких верств населення німецьких міст. З цією метою і розроблена ними нова форма фізичних вправ – **гімнастика**. У рамках своєї системи вони виділяли три головні групи рухів: **ігри; практичні вправи для розвитку спритності рук; власне фізичні вправи.**

Ігри. У своєму творі Гутс-Мутс описав 105 різних ігор, у тому числі 63 гри з м'ячем. Крім давньогрецьких, які склали основу, у його колекцію увійшли італійська гра у м'яч «джідоко», англійський бейсбол, гандбол, крикет і гольф, французька гра «мей», російські зимові ігри, а також стародавні німецькі ігри у м'яч, кеглі, сільські ігри з обручем, катання на ковзанах. За впливом на учнів ігри поділялись на групи, що розвивали: а) кмітливість; б) увагу; в) пам'ять; г) уяву; д) розумові здібності; е) стиль.

Практичні вправи для спритності рук. За допомогою вправ, які входили в цю групу, Гутс-Мутс і Фіт готували дітей до майбутньої трудової діяльності. З цією метою вони використали форми рухів найпочесніших на той час професій столяра, токаря, садівника і палітурника.

Власне фізичні вправи. У результаті відбору відповідних рухів усі фізичні вправи Гутс-Мутс і Фіт поділяли на такі групи: 1) стрибки;

2) біг; 3) метання; 4) боротьба; 5) лазіння; 6) вправи на вміння зберегти рівновагу; 7) вправи з підняття, перенесення і штовхання ваги; 8) вправи з кільцями; 9) плавання і купання; 10) тренувальні вправи; 11) вправи зі співу; 12) розумові вправи. Кожна вправа виконувалась у різних варіантах, які мають місце у житті. Так, на прикладі стрибків практикувались стрибки вгору, вниз, вгору і в довжину, донизу і в довжину, з місця і з розбігу, з підручними засобами і без них.

Досліджуючи дитячу активність, Гутс-Мутс і Фіг прийшли до висновку, що у галузі фізичного виховання незамінним засобом стимулювання активності дітей є змагання. Вони звернули увагу, що більш досконале виконання окремих часткових завдань в умовах змагань, постійне покращення результатів допомагає не тільки засвоєнню навчального матеріалу, але й підсилює педагогічний вплив. Ці висновки наштовхнули Гутс-Мутса на думку про необхідність організації один раз у чотири роки міжнародних ігор, що нагадують античні Олімпіади.

4.4. Виникнення і розвиток національних систем фізичного виховання на початку XIX ст. у Німеччині, Швеції, Франції

Процес формування національних систем фізичного виховання проходив на початку XIX ст. в умовах розвитку капіталістичних суспільно-економічних відносин, політики, ідеології і культури буржуазії. Зростання промисловості, науки і техніки, військової справи призвело до необхідності покращення всієї справи виховання і освіти молоді. Це було однією з головних причин виникнення гімнастики і спортивно-ігрових систем фізичного виховання. Вплив на цей процес мали дослідження лікарів, анатомів, гімнастів, фізіологів і педагогів, що закликали використовувати фізичні вправи і загартування організму для покращення фізичного розвитку молоді.

Гімнастичні системи переважно створювались у країнах континентальної Європи (Німеччина, Швеція, Франція). Це було обумовлено особливостями їх політичного і військового розвитку. Наполеонівські війни початку XIX ст. із застосуванням масових армій вимагали великої кількості фізично підготовлених резервів. Заняття гімнастикою давали можливість навчати конкретним руховим навичкам, що відповідають тактиці ведення бою того часу, а також чіткому виконанню стройових команд.

4.4.1. Німецька система гімнастики

Засновниками німецької системи гімнастики були **Фрідріх Людвіг Ян** (1778-1852), **Ернст Айзелен** (1792-1846), **Адольф Шпіс** (1810-

1853). Основу цієї системи складали вправи на гімнастичних снарядах (перекладина, бруси, кінь, драбини, жердини), військово-ігрові вправи, туризм, екскурсії. Головною метою вважався розвиток рухових здібностей, складних рухів, волі і дисциплінованості.

1810 року в Німеччині був створений перший гурток любителів гімнастики, що поклав початок турнерському гімнастичному руху. Активну роль у ньому відіграв Фрідріх Ян. У 1811 р. він організував на лузі Хазенхайде під Берліном майданчик для гімнастики і приступив до роботи. Молодь під його керівництвом займалася фізичними вправами на гімнастичних снарядах і одночасно слухала бесіди патріотичного характеру.

Ян назвав свою систему «**турнкунст**» – мистецтво виверткості (скорочено – турнен), і учнів називали турнерами. Він склав перелік вправ на гімнастичних снарядах, перекладині, брусах і коні, які зводились до багатократного повторення окремих елементів – підйомів, обертів, махів.

У 1817 р. число учнів Яна у Берліні досягло 1100 чоловік, крім того, у різних містах Пруссії було створено біля 80 нових центрів фізичного виховання. У квітні 1816 року Ян разом з Ернстом Айзеленом, одним із тренерів, видав книгу «*Німецьке гімнастичне мистецтво*». У цьому творі дається детальний розбір вправ, в основу яких була покладена гімнастична система Гутс-Мутса. Ян і Айзелен виключили з програми вправ фехтування, їзду верхи і танці. І, крім того, вони відмовились від плавання, військових вправ, складних стрибків і катання на ковзанах. На думку Яна, всі ці вправи корисні, але їх масове розповсюдження можливе тільки при допомозі держави. Тому Ян рекомендував найбільш доступні для широкого кола вправи: ходьбу, біг, стрибки, лазіння, метання, підняття ваги і боротьбу.

Після розгрому Наполеона деякі турнерські організації виступили проти феодальної реакції, за возз'єднання Німеччини на буржуазних засадах. Ці виступи викликали неспокій у пруського уряду, і з 1819 р. було заборонено фізичне виховання у школах і гімнастичні заняття дорослих на свіжому повітрі. Яна посадили у фортецю (випустили у 1825 р.). Заборона на заняття гімнастикою тривала з 1820 по 1842 рік. У 1842 році королівським указом була знята заборона на комплекс вправ Яна.

Систему Яна стосовно школи розвив швейцарець Адольф Шпіс і доповнив вправами з ручними снарядами, перешикуванням, висами і упорами. Йому допоміг Ернст Айзелен, що розробив методику викладання і виготовив наочні таблиці. Система Яна-Айзелена-Шпіса складалася з: 1) порядкових вправ; 2) вільних вправ; 3) вправ на снарядах – рухомих і нерухомих; 4) масових вправ; 5) ігор.

Теоретики німецького турнену зараховували до гімнастики всі види фізичної культури. З особливим бажанням вони займалися стрибковими видами атлетики. Однак решта видів фізичних вправ – атлетика, веслування,

біг на ковзанах, велоспорт – розвивались у зовсім інших умовах і за іншими законами, ніж рухи у гімнастиці. Тому у другій половині XIX ст. прихильники цих видів поступово залишили ряди гімнастичного руху.

4.4.2. Шведська система гімнастики

Шведська гімнастична система створилась за ініціативою уряду, який доручив її розробку **Перу Хенрику Лінгу** (1776-1830). За його концепцією у 1813 році у Стокгольмі був відкритий гімнастичний інститут, який існує і досі. Головна мета шведської гімнастики – зміцнення здоров'я молоді, гармонійний розвиток тіла, підготовка до військової служби. Усі вправи, у залежності від їх цілей і призначення, поділялись на *педагогічну, військову, лікувальну, естетичну гімнастику*. Пер Лінг встановив залежність форми рухів від анатомічної будови тіла і за цією ознакою поділив гімнастичні вправи на вправи для рук, ніг, черевного пресу, спинних і бокових м'язів тулуба.

Концепція Лінга ґрунтувалася на тому, що фізичне виховання повинно базуватися виключно на знаннях, які підтверджуються анатомією і біологією. Звід його правил: кожне заняття – замкнута єдність. Заняття починається з розминки. Основна частина присвячується елементам підвищеної інтенсивності з дотриманням положень, що сприяють розвитку сили. Завершується заняття звичними вправами на розслаблення.

Вузько розуміючи фізіологічну користь фізичних вправ, він виключав вправи, які вважав шкідливими для організму.

Роботу батька продовжив його син **Ялмар Лінг** (1799-1881). Він докладно описав техніку виконання вправ, запропонував методіку викладання, розробив структуру уроку гімнастики. Урок складався із 14-16 серій вправ для окремих частин тіла, що виконувались потоком у поєднанні із вправами з рівноваги, ходьби, бігу і дихальними вправами наприкінці уроку. Навантаження протягом уроку декілька разів підвищувалось і знижувалось. Щоб ефективно впливати на окремі групи м'язів, автори системи придумали нові гімнастичні снаряди – *шведську стінку, бум, лавку, плінт*. Їх призначення принципово відрізнялося від аналогів, які були прийняті у німецькій гімнастиці. Правила німецької гімнастики передбачали виконання усіх рухів, які тільки можна було виконати, а в шведській гімнастиці снаряди або полегшували, або ускладнювали виконання рухів у залежності від завдань, які ставилися. Це давало можливість ізолювати впливати на окремі групи м'язів. Для шведської гімнастики були характерні симетричність, прямолінійність, мала амплітуда і незграбність рухів, тому критики називали її «*гімнастикою поз*». Але, не дивлячись на ці недоліки, вона своєю гігієнічною спрямованістю і методичними обґрунтуваннями вигідно відрізнялася від німецької гімнастики.

Таким чином, шведська система гімнастики сприяла створенню основ сучасної фізичної культури за рахунок локального розвитку окремих груп м'язів і охорони здоров'я. Німецька система цікава своїм спрямуванням на колективність фізичної підготовки і виховання.

4.4.3. Французька система гімнастики

На початку XIX ст. виникла французька гімнастика. Причиною її появи стало прагнення буржуазії відродити військову могутність своєї армії. Французька гімнастична система створена полковником іспанської армії, іспанцем за походженням, **Франціско Аморосом** (1770-1848). Мета – вироблення військово-прикладних навичок. Основні вправи – ходьба, біг, стрибки, лазіння і перелазіння, перенесення вантажу, плавання і пірнання, боротьба, метання, фехтування, вольтижування і стрільба. У якості снарядів застосовувались канати, мости, паркани, драбини. Завдання – навчити солдата долати простір і перепони. Крім того, Аморос включав у свою гімнастику підготовчі вправи, які супроводжувалися співами і музикою, танці і ручну працю.

У 1819 р. Аморос відкрив гімнастичну цивільну і військову школу і був призначений інспектором і методистом фізичної підготовки усіх військово-навчальних закладів Франції. У своїй діяльності Аморос використовував педагогічні теорії Локка, Руссо, Песталоцці, військово-педагогічну практику Суворова і гімнастику Гутс-Мутса. При цьому він не копіював, а створив свій оригінальний метод фізичного виховання, який сучасники і послідовники назвали природно-прикладною гімнастикою.

Від кожного педагога фізичного виховання Аморос вимагав знань з анатомії, фізіології, педагогіки, психології, музики, співів і вміння користуватися гімнастичними снарядами.

Він пропонував педагогам вивчати індивідуальні особливості вихованців і вести спеціальний фізіологічний листок на кожного, хто займається. За засобами фізичного виховання Аморос поділяв гімнастику на цивільну, військову, лікувальну і сценічну. У системі Амороаса знайшов застосування змагальний метод оволодіння технікою вправи.

При проведенні уроку Аморос не притримувався певної схеми, а лише слідував принципам: 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.

Природність і військова спрямованість – основні риси системи Амороаса. У цій системі було багато цінних методичних вказівок для проведення занять гімнастикою.

Система Амороаса знайшла відгук і за кордоном. Військові кола багатьох країн намагались викликати інтерес до військової гімнастики.

Пізніше у Франції стали виникати нові системи гімнастичних вправ, які зберегли і розвили ідеї Амороса.

4.4.4. Сокільська система гімнастики

Сокільська гімнастична система бере свій початок у 60-ті роки XIX ст. у Чехії. Назва «**Сокіл**», що означала свободу, хоробрість і мужність, відповідала ідеям визвольної боротьби чеського народу. Сокільський рух пов'язаний з ім'ям **Мирослава Тирша** (1832-1884), професора історії і мистецтва Празького університету. Саме ним була розроблена система сокільської гімнастики.

Основою сокільського руху були гімнастичні організації. Сокільські товариства мали велике поширення. Їх ідея полягала «у прагненні до фізичного і морального удосконалення всього народу, до розвитку у нього національного почуття». З цією метою «соколи» ввели звертання один до одного «братии», «сестри», займалися в єдиній формі.

Періодично у Празі проводились зльоти «соколів», на яких демонстрували масові вільні рухи і проводили змагання на різних гімнастичних снарядах.

Створюючи свою систему, М. Тирш докладно ознайомився з різними гімнастичними системами і взяв з кожної найцінніше. Техніці сокільських вправ присвячена його робота «Основи фізичної підготовки».

Мета гімнастики визначається «соколами» у самому загальному вигляді – «зміцнити і зберегти людині здоров'я, зробити її невразливою, дати їй відвагу і рішучість, сміливість, зрештою, запобігти наслідкам односторонніх занять».

Конкретизація вказаної мети у вигляді часткових завдань була відсутня. Класифікація вправ у сокільській системі виходила із зовнішніх ознак рухів:

- 1) вправи без снарядів (ходьба, біг, марширування, присідання, стійки, нахили та інше);
- 2) вправи зі снарядами (булавами, обручами, палицями, прапорцями, гирами тощо);
- 3) вправи на снарядах (на перекладні, брусах, коні, кільцях, драбині, жердинах, колоді);
- 4) групові вправи (піраміди, масові виступи, ігри);
- 5) бойові вправи (бокс, боротьба, фехтування).

Заняття проводились за такою схемою: спочатку вправи стройові, потім вільні рухи, вправи зі снарядами і бойові, далі на снарядах у підгрупах – зазвичай у трьох із зміною снарядів, потім загальні вправи (піраміди), знову стройові, після чого заняття закінчувались. Всі рухи, які виглядали неестетично, «соколи» виключали.

У методиці сокільської гімнастики було багато нового, особливо в організації і проведенні занять, масових виступів, розробці термінології і підготовці суспільних інструкторів.

Ідеї «Сокола» швидко поширились за межами Чехії. У Словенії 1863 року був створений «Південний Сокіл» і «Сокіл» у Загребі (Хорватія).

Таким чином, сокільський рух послужив імпульсом для розвитку фізичної культури слов'янських народів Східної і Південно-Східної Європи.

4.5. Виникнення нових систем фізичного виховання

Гімнастика Джорджа Демені

Дж. Демені (1850-1917) почав працювати у галузі фізичного виховання з кінця XIX ст., коли значно просунувся вперед розвиток біологічних наук, зокрема і фізіології.

Вивчивши існуючі системи гімнастики, Дж. Демені прийшов до висновку, що їх загальним і основним недоліком є надмірна штучність. Вивчаючи фізіологію м'язової діяльності, Демені зрозумів, що одного поділу фізичних вправ за анатомічною ознакою недостатньо і слід створювати сприятливі умови для розвитку окремих частин тіла і з позиції фізіології.

Дж. Демені вважав, що «мета фізичного виховання – не придбання сили, а користування нею».

Мета гімнастики для юнаків зводилась ним до виховання людей сильних, спритних, гнучких, здатних швидко і економно діяти при будь-яких обставинах, володіти основними військово-прикладними рухами. Інші завдання ставив Демені для фізичного виховання дівчат. Головною метою було набуття ними гнучкості, спритності, доброї постави, вміння рухатися плавно і граційно. Це досягалось шляхом введення в урок танцювальних кроків, а також вправ з булавами, палицями, вінками.

Дж. Демені визначив сім видів спортивних вправ: ходьбу, біг, стрибки, лазіння, підняття і перенесення ваги, метання, прийоми захисту і нападу. Кожний з цих видів мав багато різновидів, наприклад, стрибки на місці, з однієї ноги на іншу, з пересуванням вперед, назад або вбік, з розбігу.

Як педагог і фізіолог Дж. Демені сформулював ряд принципів фізичного виховання.

1. Гімнастика повинна бути динамічною, слід уникати статичних вправ. Неприродність вправ: швидкість рухів повинна бути у зворотній пропорції з масою частини тіла, що рухається.

2. Рухи повинні виконуватися з повною амплітудою. Якщо один м'яз напружити до повного скорочення, то протилежні м'язи необхідно розслабити.

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

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

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

Дж. 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 – вис і опора; 4-а – біг і ігри; 5-а – спеціальні рухи тулуба; 6-а – стрибки й ігри, які вимагають великої витрати сил; 7-а – дихальні вправи.

Дж. Демені вимагав, щоб на уроці використовувались цікаві вправи, здатні гармонійно розвинути м'язи тих, хто займається. Не слід доводити учнів до втоми, але поступово потрібно збільшувати об'єм і інтенсивність виконання вправи.

Вважаючи загально розвиваючий напрямок у фізичному вихованні найбільш важливим, Дж. Демені рекомендував свою систему вправ для фізичного виховання дітей шкільного віку.

Лише для учнів старших класів він допускав вправи військово-прикладної гімнастики (для юнаків) і елементи гімнастики для дівчат.

Дж. Демені перший почав визначати величину навантаження: потужність і час роботи.

«Природний метод» Ебера

Джордж Ебер (1885-1957), один із учнів Дж. Демені, продовжив розвиток прикладного напрямку у фізичному вихованні, типового для Франції з часів Амороса.

«Природний метод» фізичного виховання Ебера складається з пов'язаних між собою трьох частин:

- перша частина допоміжно-підготовча, яка складається із елементарних вправ для рук, ніг, тулуба, упорів, висів, рівноваг, підстрибувань, дихальних вправ;

- друга частина основна, яка складається з “виховально-прикладних вправ”, і ставить за мету удосконалити людину за допомогою восьми природних вправ: ходьби, бігу, стрибків, лазіння, метання, підймання ваги, захисту-нападу і плавання;

- третя частина допоміжна, додаткова, яка включає спортивні ігри і ручну працю.

Військовий характер своєї гімнастики Дж. Ебер пояснює перевагою фізичної підготовленості дикуна над цивілізованою людиною. Він намагається довести недоречність спеціальної гімнастики для жінок і спортивної спеціалізації. Дж. Ебер заявляв, що за допомогою своєї гімнастики він намагається усунути дефекти фізичного розвитку сучасної людини, які викликані нездоровим способом життя і нестачею рухів.

Ебер використав усі відомі природні види пересувань і вправ, а також запозичив форми фізичних вправ з інших систем фізичного виховання.

Заняття Ебер пропонував проводити на місцевості без будь-якого спеціального обладнання. Для занять годилося все: дерева – для лазіння, рів – для стрибків, огорожі – для перелазіння тощо. Викладач, орієнтуючись у обстановці, повинен був винаходити потрібні вправи у різних умовах. Це не виключало штучних перешкод, але вони повинні були замінювати природні у випадку їх відсутності.

Дж. Ебер як досвідчений практик зробив цінний внесок у розвиток засобів і методів фізичного виховання. У свої уроки він вводив гігієнічні процедури – обливання, душ, ванни. Він запровадив метод систематичних перевірок досягнутих результатів і визначення фізичних здібностей тих, хто займається, розробив таблицю норм і 12 видів вправ.

Практичні рекомендації Дж. Ебера:

1. Викладач фізичного виховання у процесі виконання вправ повинен разом з учнями розвивати різні групи м'язів. Він повинен це робити за допомогою таких вправ, у результаті яких переконався особисто.

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

3. На заняттях необхідно виконувати вправи на витривалість.

4. Учні повинні займатися роздягненими по пояс і на свіжому повітрі.

5. Кожний урок необхідно закінчувати масажем і купанням.

Дж. Ебер ввів комплексний залік з 12 видів за 15-бальною системою. До недоліків системи Ебера можна віднести те, що він не розробив рекомендацій для занять фізичними вправами дівчаток.

Гімнастика Н. Бука.

Датчанин Нільс Бук (1880-1950) мав гімнастичну школу в м. Оллеруні.

Продовжувач шведської гімнастики, Н. Бук розробив початкову ступінь гімнастики, яку назвав «*примітивною*», або «*основною*». При визначенні мети своєї гімнастики Н. Бук виходив з того, що з різних причин, у тому числі і внаслідок повсякчасної тяжкої 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, треба підготувати себе до них, а для цього і служить «основна» гімнастика. Н. Бук підкреслював, що вона створена для того, щоб здорових, але неспритних сільських парубків так «обробити» гімнастикою, щоб вони стали спритними та рухливими, здатними до несення військової служби.

Як і у шведській системі, вправи класифікувалися за анатомічною ознакою. Н. Бук вважав, що вправи можуть розвивати силу, спритність, гнучкість в залежності від форми і характеру їх виконання.

У зв'язку з цим анатомічний принцип класифікації вправ Бук доповнив розбивкою усіх вправ за їх функціональним впливом на окремі частини тіла і на людину в цілому. Це було кроком вперед у порівнянні зі шведською класифікацією.

Вправи систематизувалися за такими принципами: 1) порядкові; 2) вправи для ніг; 3) вправи для рук; 4) вправи для шиї; 5) вправи для бокових м'язів; 6) вправи для черевних м'язів; 7) вправи для спинних м'язів; 8) вправи з ходьбою і бігом; 9) вправи зі стрибків і спритності.

Н. Бук пропонував велику різноманітність вихідних положень. Якщо вихідні положення шведської гімнастики були схожі на пози, то у вправах Бука статичність була зведена до мінімуму.

Незважаючи на анатоμο-фізіологічну класифікацію вправ, схема уроку Бука була побудована формально, розділи уроку не виявляли змісту і характеру роботи:

1 частина уроку – вправи без снарядів (15-20 вправ);

2 частина уроку – вправи на шведській стінці і бумі (6-22 вправи);

3 частина уроку – ходьба, вправи зі спритності (9-20 вправ). Для жінок – гра зі співом.

Весь урок тривав 90 хвилин. Оскільки кожна вправа повторювалась від 10 до 15 разів, то навантаження на уроці було дуже високим. “Крива завантаження” уроку будувалась у Н. Бука з розрахунком максимального підвищення напруги у кінці другої третини заняття.

Урок повинен бути безперервним, злитим. Найбільш характерними рисами були посиленій темп і щільність навантаження, послідовна зміна однієї вправи другою. Поки виконувалась одна вправа, давалася підготовча команда, і до моменту команди на виконання ті, що займалися, без пауз переходили до виконання наступної вправи (поточний метод).

Положення про те, що під час уроку м'язи, які не беруть участі у роботі повинні бути розслаблені, є прогресивним у порівнянні із шведською методикою.

Н. Бук довів моторну щільність уроку до вищої границі, а придумані ним вправи широко увійшли у практику і з успіхом застосовуються у сучасних умовах.

Розвиток національних систем фізичного виховання не обмежувався розглянутими вище. Чимало інших педагогів склали системи засобів і методів фізичного виховання.

Франсуа Дельсарт (1811-1871) звернув увагу на те, що елементи рухів балетного мистецтва допомагають висловити характер гімнастичного руху.

Ф. Дельсарт і його послідовники, роблячи при навчанні упор на естетичні і драматичні моменти, заклали основи художньої гімнастики.

Айседора Дункан (1876-1927), захоплена античною гімнастикою, танком, рухом намагалась висловити складні людські почуття. А. Дункан мала багато послідовників, які використовували виразну гімнастику для фізичного виховання дівчаток.

Ритмічний напрямок сучасної гімнастики пов'язаний з іменем женецького вчителя музики **Еміля-Жака Далькроза** (1865-1914). Він встановив, що виконання окремих рухів сприяє розвитку почуття ритму і слуху.

При перших же спробах «роби кроки» під музику були знайдені рухи, що відповідають даній музиці. Потроху була створена певна азбука рухів, якою оволодіває учень.

Послідовниця шведської гімнастики **Е. Б'єркстен** у своїй гімнастиці враховувала фізіологічну і естетичну сторони вправ. Вона прагнула фізично розвинути учнів, допомогти виробити витонченість у рухах. Вправи у її гімнастиці проводились у швидкому темпі при багатократному повторенні, і одночасно учням пропонувалося розслаблювати м'язи, що не беруть участі у роботі. Це дозволяло зробити рухи більш економними.

Е. Б'єркстен відмовилась від прямолінійних і незграбних рухів шведської гімнастики, в її вправах переважали плавні, заокруглені рухи, що були запозичені з ритмічної гімнастики.

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

У результаті у національній системі проникають спорт та ігри, починають проводитися спортивні змагання.

4.6. Міжнародний скаутський рух

Велику увагу фізичному вихованню молоді приділяв скаутський рух, створений в Англії генералом **Робертом Баден-Пауелом** (1875-1942). Під час англо-бурської війни Р. Баден-Пауел організував дітей англійських колонізаторів у ефективно діючу групу розвідників. На основі цього досвіду він створив систему випробувань і бойскаутських законів, які не тільки відповідали інтересам англійського уряду, але і задовольняли потреби підростаючого покоління двійка.

Скаутські загони створювалися для організації позашкільної роботи з учнями у віці від 8 до 17 років. Скаути носили напіввоєнну форму, здавали нормативи на значок атлета, плавця, туриста і т.д., проводили літні канікули у воєнізованих таборах, де вчилися орієнтуванню на місцевості, слідопитству, плаванню, полюванню, рибальству, управлінню човном,

а також наданню першої медичної допомоги. Скаути брали участь у цікавих походах, екскурсіях, іграх і змаганнях, у тому числі з військово-прикладних вправ. Скаути були озброєні палицею, яку використовували і як спортивний снаряд (стрибки у висоту і довжину з опорою на жердину, перетягування жердин, гімнастичні вправи з нею).

В залежності від різних навичок, які скаут міг придбати, він отримував спочатку значок новачка, потім скаута другого ступеня, першого ступеня, вожатого і навіть скаут-майстра.

У той час, як у Європі військово-прикладне значення скаутизму висувалося його організаторами на перше місце, американські керівники прикладали зусилля для того, щоб у цьому русі залишалось якомога менше військових елементів. Тому основну увагу приділяли вивченню природознавства і атлетики.

Завдяки вмілому підходу скаут-майстрів скаутські загони об'єднували велику кількість дітей міст і селищ, виховували їх людьми бадьорими і мислячими.

Широке розповсюдження отримав скаутський рух серед дівчат. Як і бойскаути, герлскаути для придбання різних знаків відміни повинні були встигати у спорті, природознавстві, у «житті на свіжому повітрі».

Привабливість і деякий романтизм, притаманний рухові бойскаутів, спричинили до розповсюдження його по усьому світі. Існує він і досі.

Контрольні запитання

1. Розкрийте роль шкільного фізичного виховання та закладення основ системи рухів на європейському континенті у XVII–XVIII ст. (Й. Гутс-Мутс, Г. Фім).

2. Розкрийте особливості розвитку фізичної культури в Англії у період переходу від Середньовіччя до нового часу. Погляди Д. Локка на фізичне виховання.

3. Формування та розвиток національних систем гімнастики у новий час.

4. опишіть особливості виникнення та розвитку німецької системи гімнастики. Діяльність Ф. Яна, А. Шпіса, Е. Айзелена.

5. опишіть особливості виникнення та розвитку шведської системи гімнастики. Діяльність П. Лінга і Я. Лінга.

6. опишіть особливості виникнення та розвитку французької системи гімнастики. Діяльність Ф. Амороса.

7. опишіть особливості виникнення та розвитку сокільської гімнастики. Діяльність М. Тірша.

8. Дайте характеристику діяльності Джорджа Ебера, Жака Далькроза, Джорджа Демені, Аїседори Дункан, Нільса Бука та інших діячів європейської фізичної культури нового часу.

9. Розкрийте особливості розвитку міжнародного скаутського руху.

РОЗДІЛ 5

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПОРТУ НОВОГО ЧАСУ

5.1. Англійська система фізичного виховання

Бурхливе зростання промисловості, науки, техніки, культури, військової справи, переміщення великої кількості населення з села у місто призвело до формування і розвитку спорту та ігор, створення клубів, організації змагань і спортивних видовищ. Цей рух отримав назву *спортивно-ігрового напрямку*. На відміну від гімнастичного напрямку, який був популярний у неконтинентальній Європі, цей формувался на інших організаційних і методичних засадах. Його базу склали вправи, які містили елементи змагання і були направлені на досягнення кращих результатів. Фактичною основою для становлення спортивно-ігрових систем стали численні фізичні вправи та ігри, які існували серед народів різних країн. На міських і селянських святах виступали борці та кулачні бійці, акробати і фехтувальники, любителі бігу і стрибків, метання і підняття ваги. У народів північних країн особливу популярність мали лижі і ковзани. Багатьма видами ігор і фізичних вправ займалися і представники буржуазії. Серед міської та селянської знаті у пошані були їзда верхи, фехтування, гра у гольф, крокет, стрільба з лука і пістолетів, різні види полювання. Починають проводитись зустрічі професійних борців і боксерів, гирьовиків і акробатів. У багатьох країнах відкриваються навчальні заклади (школи, коледжі, університети), у яких заохочувався розвиток академічного спорту і спортивних ігор.

Раніше з-поміж інших буржуазних країн спортивно-ігрова система склалася в **Англії** – найстарішій капіталістичній державі. Її створення було тісно пов'язане з економічним, політичним, культурним розвитком Англії після буржуазної революції середини XVII століття. Певний вплив на цей процес здійснило географічне розташування Англії як острівної держави. Англійська буржуазія не прагнула до створення масової армії, як це було у континентальних країнах Європи. Ведучи колоніальні війни, Англія спиралась на свій могутній флот і невеликі, але дуже рухомі експедиційні загони, що були укомплектовані фізично добре підготовленими людьми. Такими загонами керували представники буржуазної аристократії, які навчалися в англійських коледжах, університетах і військових навчальних закладах. Важливим засобом військово-фізичної підготовки були заняття різними видами спорту та іграми.

Буржуазна революція XVII ст. в Англії відмінила заборону на ігри та розваги. У кінці XVII і на початку XVIII ст. в Англії спостерігалось відродження ігор як однієї з форм фізичної активності. Основою для

відродження ігор послужили сільські розваги, які були характерні для феодалної Англії.

Це були різні танці, боротьба, боулінг, кеглі, англійський футбол. Організатором цих ігор стало провінційне дворянство, яке надавало великого значення попередній підготовці і проведенню атлетичних змагань. Дворяни також фінансували переможців цих змагань. Як приклад можна назвати дворянина **Томаса Паркінса**, який у своєму маєтку кожного року проводив змагання з боротьби. Кращих борців він відправляв на змагання з борцями інших маєтків. Кращому спортсмену присуджувався титул чемпіона графства. Аналогічні змагання проводили з бігу і ходьби, і переможцям також присвоювали звання чемпіона.

Провінційне дворянство поступово стало набувати все більш виражених рис капіталістів-підприємців. Це вело до нової оцінки змагань – їх стали розглядати як **джерело прибутків**. На учасників – борців, бігунів, гравців у футбол і крикет – стали робити ставки.

Наявність матеріального стимулу позитивно впливала на учасників змагань. Збільшилась кількість спортсменів-професіоналів. Ставки стали економічним стимулом, який сприяв впорядкуванню змагань, виникненню чітких правил.

На кінець XVII ст. серед сільських змагань особливе місце займали скачки. Скачки проводилися просто на місцевості, на дорогах, які з'єднували населені пункти, на кругових доріжках. Невід'ємною частиною скачок стали ставки на коней. Про проведення скачок глядачі дізнавались з газетних повідомлень. Розвиток друкарської справи дозволив пізніше видавати спеціальні календарі скачок.

Програма спортивних змагань не вичерпувалась тільки скачками. У цей період часто зустрічаються повідомлення про змагання з бігу, ходьби, кулачних боїв. Вони входили в календар скачок, про їх результати регулярно повідомлялося у пресі.

Великою популярністю серед міського населення Англії користувалися змагання з фехтування і боксу, футболу і крокету. Поєдинки з фехтування на відміну від інших змагань проводились у спеціальних закритих приміщеннях. З цією метою стали будуватися спеціальні арени. На початку XVIII століття в Англії стали проводитись **перші змагання з боксу**. У 1725 році у Лондоні майстер фехтування **Джеймс Фіг** організував перший поєдинок з боксу.

Своєю багаторічною діяльністю Д. Фіг вніс значний вклад у формування боксу як спортивної дисципліни. Він запозичив з фехтування принципи організації і правила для поєдинку і використав у боксі новий елемент – час. Його послідовник **Джон Брайтон** у середині XVIII ст. розробив теорію боксу. Опіраючись на основи анатомії і фізіології і використовуючи попередній досвід, Брайтон розробив окремі удари і описав їх ефективність, а також розробив основні правила боксу.

Чіткі правила змагань, які отримали всюди визнання, регулярність проведення змагань з різних видів фізичних вправ, виявлення переможців – чемпіонів, нагороди за атлетичні успіхи, певні підходи до тренування – все це послужило формуванню нового суспільного явища. Для визначення цього явища замість різноманітних термінів, що використовувались раніше, стали вживати поняття «спорт» (від французького слова *desport* і англійського *disport*, що означали “розвага, відпочинок від праці”).

5.2. Формування в Англії шкільного фізичного виховання, заснованого на спортивній та ігровій діяльності

З розвитком промисловості в Англії виникла необхідність у людях нового типу. Час вимагав людей енергійних, таких, які можуть пристосуватися до нових умов, засвоїти нові практичні знання, запровадити і удосконалити їх.

Ці завдання повинна була вирішити педагогіка. Вона збагатилася досягненнями різних галузей науки, пов'язаних з пізнанням людського тіла і духу. Під їх впливом англійська педагогіка займалася пошуками методології, яка дозволила б учням засвоїти сучасні наукові дисципліни.

Спочатку фізкультурні заняття не були закріплені у навчальній програмі школи, але в процесі перетворення системи освіти, що інтенсивно проходила у першій половині XIX століття, відбулися зміни у галузі дитячого фізичного виховання, яке пристосувалося до попиту капіталістичного суспільства. У цьому процесі особливу роль відіграли привілейовані приватні середні школи.

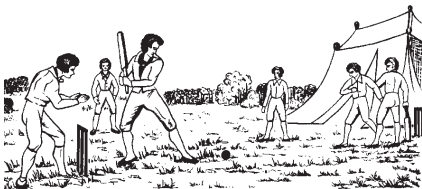
Після зміцнення системи приватних середніх шкіл виникло питання про проведення учнівського дозвілля. У зв'язку з цим нового значення набули ігри і розваги.

Відповідно до реформи 60-х років XVII століття у приватних середніх школах був встановлений певний час для ігор і побудовані спеціальні майданчики для їх проведення. Протягом XVIII ст. учні з дворянських сімей перенесли до школи розваги та ігри свого кола і пристосували їх до нових умов.

На рубежі XVIII – XIX століть на характер розваг учнів приватних середніх шкіл вплинула зростаюча популярність спорту. У той же час розповсюдження спорту було обумовлено соціальною належністю окремих шкіл. Так, наприклад, у школи **Ігона** і **Херроу**, де приблизно 20 відсотків учнів були дворянами, проникли ті спортивні дисципліни, які у той час були улюбленими розвагами вищого кола суспільства.

Перше місце серед них займав **крикет**. Спочатку в іграх брали участь учні однієї школи, потім змагання з крикету стали проводити між командами різних шкіл. Вперше такі змагання відбулися у 1805 р.

між школами в Ітоні і Херроу. На початку XIX ст. у цих школах почали культивувати й інший вид спорту – **веслування**. Змагання з веслування також проводились спочатку в одній школі, а потім – між командами різних шкіл.



*Гра у крикет
(з книги Д. Уокера «Ігри і спорт»,
1834 р.)*

верств населення. Таким чином, приватні середні школи поклали початок популяризації тих видів спорту, які спочатку були привілеєм вищих класів.

У свою чергу це призвело до широкого розповсюдження крикету і веслування. За зразком середніх навчальних закладів цими видами спорту стали займатися в університетах, куди вступали випускники шкіл. Поряд з цим створювались спортивні клуби, у яких колишні учні могли продовжувати заняття улюбленим спортом.

Таким чином, дитячі ігри, що були включені до програми навчання, відіграли вирішальну роль у популяризації різних спортивних дисциплін. У джерелах, які збереглися, розповідається, що поряд з крикетом і веслуванням молодь у приватних школах захоплювалась боксом, фехтуванням на палицях і різними іграми з м'ячем. Особливе місце серед цих ігор займав футбол.

Різні типи шкіл мали і певне ставлення до футболу. У найстаріших навчальних закладах – Ітоні, Вінчестері та Херроу футбол був заборонений як гра дика і груба. У школах, де навчалися учні небагатих батьків, футбол сприймали як звичну розвагу.

За своєю формою футбол у приватних школах нічим не відрізнявся від народного футболу. Це була стихійна, неорганізована гра. Число гравців в командах не обмежувалося, тому кожний, хто бажав, міг взяти у ній участь. Учні самі додавали у футбол деякі місцеві варіанти гри.

Бурхливий розвиток футболу викликав необхідність точного формулювання правил і контролю за їх дотриманням, тому у 1848 році ветерани найбільш престижних коледжів склали «**Кембриджські правила**» гри у футбол, у яких були встановлені розміри поля, обмежена кількість гравців, заборонені найбільш грубі прийоми. Змагання між різними школами призвели до з'єднання різних прийомів, стирання різниці між місцевими варіантами, уніфікації гри. Наслідком запеклої боротьби між школами стало те, що на початку другої половини XIX ст. визначились **дві**

різні за змістом гри. Перша гра, яка була популярна у м. Редбі, полягала в тому, що грали овальним м'ячем, який можна було відбивати ногою або переносити в руках. Ця гра отримала назву *«редбі»*.

У **другій грі** застосовувався круглий м'яч, який гравці могли відбивати тільки ногами. Так з'явився футбол у сучасному вигляді.

У 1838 році студенти-медики з університету в Бірмінгемі організували легкоатлетичний крос. У 40-і роки XIX ст. їх прикладу наслідували деякі середні школи й університети.

Для навчання студентів техніці видів спорту до середніх шкіл та університетів стали запрошувати професійних спортсменів у якості тренерів з крокету, плавання, боксу, футболу і бігу. Працюючи у навчальних закладах, спортсмени-професіонали передавали учням свої знання і досвід.

5.3. Діяльність Чарльза Кінгслі і Томаса Арнольда

У плеяді творців спортивно-ігрової системи в Англії необхідно виділити каноніка **Чарльза Кінгслі** (1819-1875) і педагога **Томаса Арнольда** (1795-1842). Про їх життя, досягнуті ними успіхи розповів у своїй книзі *«Шкільні роки Томаса Брауна»* письменник **Том Х'юз**.

Теоретичні основи реформи виховання, здійснені в англійських школах у середині XIX століття, були розроблені каноніком Вестмінстерського абатства Чарльзом Кінгслі, теоретиком християнського соціалізму. Головною метою педагогіки він вважав виховання *«юного християнина-атлета»*, який поряд з широким «світським і духовним» навчанням поглиблено займається також розвитком своїх фізичних здібностей.

Концепція Ч. Кінгслі виходила з положення, що шкільна адміністрація повинна включати у систему виховання шкіл і коледжів традиційні для англійської молоді спортивні змагання. Можливості, які криються у силових змаганнях і рухливих іграх, можна використовувати у вихованні характеру молоді людини. Він вважав, що спорт і змагання є тією галуззю, де молоде покоління може загартувати себе і готуватись до дорослого життя. Звідти і його висновок, що *«спільними зусиллями школи, церкви і спортивного майданчика можна виховати цілеспрямоване покоління, яке у будь-якому куточку світу зможе постояти за інтереси свої і своєї держави»*. Якщо правила чесної гри, які прийняті у спорті, стануть нормою поведінки дорослої людини, то простіше буде ліквідувати недугу суспільства.

Концепцію Ч. Кінгслі втілював у практику школи ректор коледжу в м. Редбі **Томас Арнольд**. У той час в англійських навчальних закладах нерідко спостерігалась недисциплінованість і неслухняність, нехтування шкільними правилами, ледарство і ухиляння від праці.

Ще до початку своєї діяльності в Регбі Арнольд прийшов до високої оцінки значення організованих фізичних вправ і спортивних ігор для фізичного і духовного розвитку учнів і зміцнення дисципліни. Він спостерігав за поведінкою учнів на спортивних майданчиках, після чого прийшов до висновку: за допомогою фізичних рухів і емоцій, пов'язаних з грою, учнівська молодь здатна формуватися на спортивних майданчиках у колектив, виховання якого можна продовжувати і в навчальній аудиторії. У своїй приватній школі поблизу Віндзору він проводив заняття, на яких учні вправлялись у плаванні, метанні списа, гімнастиці, стрибках. Арнольд не тільки керував заняттями, але й сам брав у них активну участь. Пізніше він намагався ввести вправи з цих видів спорту у програму навчання в Регбі, але йому цього не дозволили, тому у заняття включили лише два види спорту – **крикет і футбол**. У футболі Арнольд цінував такі якості, як колективний характер гри, взаємну підтримку гравців і підкорення особистості колективу.

За 14 років роботи Арнольда в Регбі склався новий ідеал виховання – «християнський джентльмен», у якого була розвинута самостійність і активність, вміння швидко орієнтуватися у складній обстановці, приймати сміливі рішення. Фізичне виховання за системою Т. Арнольда (регулярні змагання молоді, спортивні команди, що організовувалися на основі самоврядування) розповсюдилось у навчальних закладах Англії – Херроу, Ітоні, Кембриджі, Лондоні, а також знайшло визнання в інших країнах.

З особливим успіхом використовувалася спортивно-ігрова система у США. Так, проникнення у США в 20-30 рр. XIX ст. педагогічних ідей Песталотці призвело до включення фізичного виховання у програми шкіл та університетів. У 50-60 рр. XIX ст. стали створюватися окремі ігрові і атлетичні спортивні клуби і проводитися змагання.

5.4. Розвиток спорту і утворення міжнародних спортивних організацій

Сучасний спорт виник внаслідок великих соціальних змін, які були породжені революційними подіями XVIII – XIX ст., розвитком промисловості, прогресом у військовій справі, досягненнями природничих і суспільних наук, розвитком культури і мистецтва.

У другій половині XIX ст. і на початку XX ст. відбувалося становлення і розвиток багатьох сучасних видів спорту. У різних країнах почали з'являтися спортивні секції з різних видів спорту, спортивні клуби, організовуються спортивні змагання. Якщо у 1850 р. за межами Англії існувало лише декілька десятків спортивних клубів, то вже у 60-х роках XIX ст. – за винятком Африки – спортивні клуби існували майже у всіх країнах земної кулі.

Перші змагання між навчальними закладами були проведені у 1818 р. між університетами **Ітона** і **Херроу**. У 1819 р. були організовані змагання з веслування між Ітоном і Вестмінстером, а з 1829 року і до наших днів проводяться змагання «**вісімок**» між **Оксфордом** і **Кембриджем**. У 1838 році була організована відома Хенлейнська вітрильна і веслова регата. В Росії перші офіційні перегони на вітрильниках відбулися у Петербурзі, а в США перші змагання з веслування – у 1852 р. на озері Вінніпег.

Регулярні змагання з **плавання** почалися у Європі з середини XIX ст. В 1837 р. в Англії була створена перша у світі Асоціація любителів спортивного плавання, а в 1889 році були проведені перші міжнародні змагання з плавання, у яких взяли участь спортсмени з Австрії, Угорщини, Німеччини і Швеції, а в 1890 році відбувся перший чемпіонат Європи.

У 1846 р. в Сідней був організований перший чемпіонат світу з плавання на дистанції 440 ярдів, а в 1858 році, також в Австралії, був проведений світовий чемпіонат на дистанції 100 ярдів.

Зародження сучасної **легкої атлетики** історики спорту відносять до кінця XVIII – початку XIX ст., коли в Англії та інших європейських країнах стали проводитися змагання з бігу на різні дистанції, метання, стрибків у довжину, висоту. У 1845 році в Ітоні були організовані перші легкоатлетичні змагання, а в 1860 р. в Англії нараховувалося 15 клубів, між якими проводилися змагання за участю, головним чином, студентів Кембриджського, Оксфордського та Ітонського університетів.

Великою популярністю користувалась легка атлетика у другій половині XIX ст. у США. Найбільш знаменними були змагання між Пенсільванським та Гарвардським університетами. Нью-Йоркський атлетичний клуб є організатором перших чемпіонатів легкоатлетів: 1868 року у закритому приміщенні, а в 1876 році – під відкритим небом. Перші міжклубні змагання англійських та американських легкоатлетів відбулися 1895 року. Легка атлетика розвивалась також у Німеччині, Франції та Греції. В інших країнах вона стала популярною пізніше. Змагання першості Європи з легкої атлетики стали проводитися з 1891 р.

Як вид спорту **швидкісний біг на ковзанах** отримав розвиток у другій половині XIX ст. У 1867 році були проведені перші офіційні змагання в Норвегії, їх організував «Христианія ськойте-клуб». Цей вид спорту отримав широке розповсюдження в Америці, Росії, Данії, Англії, Нідерландах, Норвегії та інших країнах. У 70-і роки XIX ст. стали проводитися національні чемпіонати. На початку 80-х років норвежці **К. Вернер** і **А. Паульсен** сконструювали спортивні бігові ковзани, а в 1889 р. в Амстердамі відбувся перший чемпіонат світу серед ковзанярів.

Народи Норвегії, Фінляндії, Швеції, Росії, Німеччини особливо полюбили **лижні гонки**. Перші офіційні змагання у цьому виді спорту відбулися в Норвегії в 1767 р. Наприкінці XIX – на початку XX ст. в різних

країнах лижний спорт отримав масове розповсюдження, стали створюватися лижні клуби: у Норвегії – 1874 р., у Фінляндії – 1886, у Німеччині – 1891, в Австрії і Швеції – 1892, у Росії – 1895, у США – 1900 і т.д. З 80-90-х років XIX ст. у Скандинавії проводяться різні міжнародні змагання з лижного спорту. Одними з найбільш популярних стали Холменколєнські ігри у Норвегії, які почали проводитися з 1883 р. Лижні гонки стали основою програми Північних ігор, започаткованих 1901 року (раз у чотири роки). Спочатку вони проводилися за участю спортсменів Фінляндії і Швеції, а з 1913 р. – і Норвегії.

У цей період розвиваються і *спортивні ігри*. У 1823 р. в місті Регбі під час гри у ножний м'яч гравець **Уільям Уєб Еліс** схопив м'яч і побіг у бік воріт суперників. Порушуючи правила футболу, він започаткував нову гру, що отримала назву на честь міста, у якому трапилася ця подія.

У наступні роки ця гра поширилась у Франції, Австралії, Новій Зеландії, Південно-Африканській Республіці. У США гра регбі перетворилась на *американський футбол*.

Батьківщиною сучасного футболу вважається Англія, де 1863 року була утворена *перша футбольна асоціація* і тоді ж були сформульовані перші правила цієї гри. В Англії був організований і перший футбольний клуб «**Шеффілд Юнайтед**», проведено перший національний чемпіонат з цього виду спорту (1888 р.). У 1872 р. відбувся перший матч між національними збірними Англії і Шотландії. Невдовзі футбол стає популярним у різних країнах Європи і Латинської Америки.

Крім футболу і регбі, у другій половині XIX ст. почали з'являтися інші спортивні ігри: *хокей на траві, хокей із шайбою, теніс, бейсбол* та ін. Хокей на траві виник у 60-ті роки XIX ст. в Англії, хокей з шайбою – у Канаді як варіант хокею на траві. *Сучасний теніс* почав розвиватися у Великобританії у 1873 році, а у 1877 р. відбувся перший Уїмблдонський турнір з тенісу (він і тепер є одним з найбільш престижних турнірів з цього виду спорту).

З інших видів спорту, що сформувалися у цей період, слід назвати бокс. Зміни у суспільному житті Англії змусили жителів міста відмовитись від фехтування і оволодіти прийомами боксу. Перші правила боксу були складені у 1732 р. **Джеком Брайтоном** і отримали назву «*Лондонські правила*». Як вид спорту у його теперішньому вигляді бокс утворився у 1865 р., коли були сформульовані правила проведення боксерських поєдинків, що обумовили розміри рингу, тривалість раундів, вагу рукавичок, положення нокауту і т.д.

Велосипедний спорт виник у Європі у 60-ті роки XIX ст. Розвитку цього виду спорту сприяв винахід гумової шини (1888 р., Джон Данлоп). Першим міжнародним змаганням з велосипедного спорту була гонка на дистанції 120 км, яка проходила у Франції у 1869 р. Її учасники виступали на дерев'яних велосипедах. Перший чемпіонат світу з велосипедного

спорту на треку відбувся у 1893 р. у Чикаго (США). Цей вид спорту отримав поширення в Англії, Франції, Італії, США, Німеччині та ін.

У країнах Європи і Америки були популярні *фехтування на шпагах і рапірах, кінний спорт, стрільба з рушниць і пістолетів*. Будувались іподроми, тири, влаштовувались скачки і змагання зі стрільби. У 1871 р. у Будапешті були проведені змагання зі стрільби, в яких взяли участь кращі спортсмени Австро-Угорщини, Америки, Туреччини, Німеччини, Швейцарії.

Міжнародні спортивні федерації та спілки

Вид спорту	Назва міжнародного об'єднання	Рік створення
Гімнастика	Міжнародна федерація гімнастики (ФІЖ)	1881
Веслування	Міжнародна федерація веслувальних товариств (ФІСА)	1892
Ковзанярський спорт	Міжнародна федерація ковзанярів (ІСУ)	1892
Боулінг	Міжнародна федерація боулінг (ІБФ)	1895
Велосипедний спорт	Міжнародна спілка велосипедистів (УСІ)	1900
Автоспорт	Міжнародна федерація автоспорту (ФІА)	1904
Футбол	Міжнародна федерація футбольних асоціацій (ФІФА)	1904
Авіаційний спорт	Міжнародна федерація повітроплавання (ФАІ)	1905
Спортивна стрільба	Міжнародна спілка стрілецького спорту (УІТ)	1907
Вітрильний спорт	Міжнародна спілка вітрильного спорту (ІУРУ)	1907
Хокей з шайбою	Міжнародна ліга хокею на льоду (ЛІГ)	1908
Легка атлетика	Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація (ІААФ)	1912
Мотоспорт	Міжнародна федерація мотоспорту (ФІМ)	1912
Теніс	Міжнародна федерація тенісу (ІЛТФ)	1913
Фехтування	Міжнародна федерація фехтування (ФІЄ)	1913

З метою керівництва розвитком спорту в різних країнах спортивні клуби почали об'єднуватися у національні союзи, федерації, асоціації,

ліги тощо. У 1858 р. була створена **«Національна федерація бейсболу США»**, 1868 р. всі гімнастичні союзи Німеччини об'єднались у **Німецький гімнастичний союз**, 1888 р. у США була створена **Аматорська атлетична спілка**, 1903 р. у Швеції – **Всешведська спортивна спілка**, 1880 р. в Англії була створена **Атлетична аматорська асоціація**. Пізніше національні федерації гімнастики, плавання, ковзанярського і вітрильного спорту, греблі, велосипедного спорту, легкої атлетики, боротьби, важкої атлетики були створені у багатьох країнах світу.

На кінець XIX ст. розвиток спорту у світі досяг такого рівня, що виникла необхідність обміну спортивним досвідом на світовій арені. З деяких видів спорту почали проводитися міжнародні зустрічі. З причини безсистемності перших крупних змагань, що пізніше були оголошені неофіційними чемпіонатами континенту, Європи та світу, а також свавілля їх організаторів, стало очевидним, що істинну спортивну цінність мають тільки ті світові змагання, правила і умови проведення яких попередньо погоджені на міжнародних форумах. Це послужило поштовхом до створення міжнародних спортивних федерацій та спілок.

Крім федерацій і спілок, створювалися національні і міжнародні спортивні об'єднання, на діяльність яких великий вплив мали державні інтереси, політичні установки або релігійні принципи. Такими організаціями стали створений у 1885 р. Міжнародний союз молодих християн (УМСА) з департаментом спорту, Всесвітній спортивно-гімнастичний союз «Макабі» (1902), організація «Сокіл» (1862), Німецький гімнастичний союз (ДТ), який об'єднував німців, що проживали у Німеччині, Австрії і сусідніх державах. Але багато з цих організацій виявляли прагнення до широкого міжнародного співробітництва, підсумком якого могло б стати відродження Олімпійських ігор.

Ідея відродження Олімпійських ігор на кінець XIX ст. охопила майже всю спортивну спільноту, підтримувалась багатьма державними діячами. І одним з найважливіших етапів на шляху виникнення і розвитку міжнародного спортивного руху є створення Міжнародного олімпійського комітету, що поклав початок проведенню сучасних Олімпійських ігор. Але мало хто тоді міг сподіватися, що цю ідею втілить у життя французький просвітитель П'єр де Кубертен, оскільки Франція у ті часи не відносилась до числа держав з розвинутими видами спорту.

5.5. Вдосконалення технічної, тактичної і фізичної підготовленості у видах спорту

Поява масового інтересу до спорту, діалектичний взаємовплив правил проведення змагань, характер спортивних споруд, засобів і матеріалів відкрили нові перспективи для досягнення спортивних результатів. В останній чверті XIX століття набули розповсюдження

веслові і вітрильні судна нового зразка. Подальший розвиток набула техніка веслування. Починаючи з 1870 р. усюди були введені сидіння, що рухаються, американського зразка.

У легкій атлетиці почали використовувати шипівки і тренувальні костюми. Спортсмени перейшли зі звичайних доріг на гареві доріжки, по яких, згідно з традиціями кінних змагань вони бігли на дистанції проти годинникової стрілки.

У боксі набули розповсюдження спеціальні шкіряні рукавички і обнесений канатами ринг. Також була визначена тривалість раундів.

Винахід велосипедного ланцюга, шестерні, гумової камери сприяла розвитку велосипедного спорту. Були побудовані перші треки з нахилом усередину, що дозволило нейтралізувати центробіжні сили і дало змогу глядачам спостерігати змагання на всьому протязі дистанції.

По мірі удосконалення двигуна з'явився автомобільний і мотоциклетний спорт. Почалась боротьба за рекорди дальності й швидкості. Перше класичне змагання з мотоспорту було організоване в Англії у 1907 р. на острові Мен.

Розвиток ковзанярського спорту був зумовлений розповсюдженням у 60-х роках XIX ст. в Америці металевих ковзанів системи «Галіфакс», услід за якими з'явилися сталеві ковзани з тонким лезом. У результаті появи нового спортивного інвентаря відбувся розділ цього виду спорту на швидкісний біг і фігурне катання.

Розвиток фігурного катання був пов'язаний з удосконаленням методів виготовлення штучного льоду. У 1867 р. холодильний завод «Челсі» відкрив перший майданчик з штучним льодом. Пізніше за прикладом паризького «Поль Норду» (1893 р.) і лондонського «Ніагара Хол» (1895 р.) в усьому світі почалось будівництво льодових палаців.

Сміт Вільсон із Філадельфії у 1900 р. з'єднав двоє низьких санок і обладнав їх рулем і гальмами. Так народився модернізований варіант санок – «боб».

Першим гірськолижником, що застосував спеціальну техніку при швидкісному спуску, став **Маттіас Здарські**, який за допомогою довгої палки міг виконувати віражі й повороти.

На основі народних змагань села Телемарк виникли стрибки на лижах – національний вид спорту норвежців.

Найбільш інтенсивно, у порівнянні з іншими спортивними іграми, почав удосконалюватися футбол: у 1874 р. був введений штрафний удар, у 1882 р. – викидання м'яча з-за бокової лінії, у 1891 р. – одинадцятиметровий удар. У 1878 р. на футбольному полі вперше з'явився суддя, а 1891 р. – боковий арбітр. Були визначені розміри поля, а в 1895 р. були видані офіційні правила гри у футбол, які за своєю основою діють до наших днів.

У результаті диференціації спортивних ігор у кінці XIX – на початку XX століття виникли водне поло, баскетбол, ручний м'яч. У 1874

році склалися єдині правила гри у теніс. Через декілька років під назвою «**лаун-теніс**» склалася сучасна форма цієї гри.

Узгодження правил проведення змагань і розмірів спортивних майданчиків, засвоєння все більш складного комплексу рухів стимулювало розробку методів систематичної підготовки спортсменів. Однак удосконалення цих методів тільки в окремих видах спорту йшло в ногу з модернізацією спортивного інвентаря і споруд, ігрової техніки. Так, на кінець XIX століття в усіх країнах, за винятком США та Англії, тренери були тільки в кінному спорті.

Перші ознаки змін означились лише з появою велосипедного спорту, а з розповсюдженням практики організації зустрічей збірних команд і міжнародних змагань у європейських клубах з'явилися англійські та американські тренери.

У перші десятиріччя XX століття під впливом змагань, що визначали рівень міжнародних спортивних досягнень, тренери у Європі також почали прагнути формування у спортсменів якостей і здібностей, необхідних для досягнення більш високих результатів. Вони познайомилися з дослідженнями **Моссо** і **Тісс'є**, що були присвячені фізіології тренування. Спортивні викладачі прагнули вже не тільки того, щоб спортсмени бігали якомога більше і знали завдання, які стоять перед ними, але й щоб вони шукали найбільш раціональні способи виконання цих завдань. У спортивних іграх, одноборствах важливе значення мала тактика. Однак визначальну роль у досягненні високих спортивних результатів, як і раніше, відігравали змагання між окремими спортсменами, що мали визначні здібності (Луїс Спїрдон, Джімі Торп).

Підготовка до змагань полегшувалась і тим, що види спорту ще не були настільки диференційовані, як тепер. Ідеалом кінця XIX – початку XX ст. був універсальний спортсмен, який міг завоювати лаври Олімпійського чемпіона одночасно у багатьох видах змагань. Прикладом є німець **Карл Шуман**, який у 1896 році на I Олімпіаді зайняв чотири перших місця – у класичній боротьбі, в опорному стрибку, на брусах і перекладині.

Процес, що почався на рубежі століть, стандартні спортивні дистанції, типові спортивні обладнання, встановлення єдиних спортивних правил і норм зробили можливим планування фізичної підготовки. Сприяння відомих спеціалістів і дослідників у граничних з фізичною культурою галузях призвело до розповсюдження наукових пошуків, що були спрямовані на координацію питань, пов'язаних з технікою, методами тренування і спортивним обладнанням. На кінець 30-х років у відповідності з олімпійськими умовами у загальному вигляді вималювалася модель, складовими частинами якої є сила, витривалість, швидкість, координаційні здібності, технічні комбінації.

У цей період підготовка спортсменів здійснювалася **трьома головними напрямками: удосконалення спортивного обладнання, удосконалення техніки і тактики, збільшення обсягу навантажень.**

Спортсмени і тренери, які займалися веслуванням, плаванням, бігом і велоспортом стали розуміти, що для росту досягнень недостатньо тільки удосконалювати обладнання і техніку, а необхідно розвивати відповідну силу, швидкість, витривалість. Виник так званий «додатковий» метод тренування.

Однак прагнення до одночасного збільшення обсягу й інтенсивності тренування поставило тренерів перед новою дилемою. Перед ними виникла проблема, пов'язана з монотонністю і занепадом духу спортсменів перед початком змагань. Так, вперше спеціалісти зіткнулися з проблемою *психологічної підготовленості спортсменів* до змагань. Кількість спортсменів, що активно займалася фізичною культурою, збільшилась. Спортсмени, які займалися циклічними видами спорту, у процесі групових занять використовували метод змінного лідера. Бігуни, ковзанярі і велосипедисти за спиною один одного вже не відчували опору повітря. Перевага змінного лідерства на кінець 20-х років була визнана спортсменами і тренерами.

Деякі тренери з числа колишніх спеціалістів кінного спорту встановили, що організм спортсмена не може одразу пристосуватися до довгих дистанцій і високого темпу. Тому вони змінили структуру тренування. Визначена дистанція поділялася на декілька відрізків з невеликим проміжком часу для відпочинку. Таким чином, спортсмен міг підтримувати необхідний темп бігу. Загальна тенденція полягала у тому, що вся довжина дистанції на тренуванні повинна була перевищувати довжину дистанції на змаганнях. Використовуючи цей метод підготовки, американець **Адольф Кіфер** став чемпіоном Олімпійських ігор у 1936 р. у плаванні на спині.

Засновниками бігу на довгі дистанції і системи тренувань, що складались з темпових комбінацій, були представники фінської школи **Х. Колехмайнен** і **П. Нурмі**.

Брат **Х. Колехмайнена** був професійним бігуном у США. Застосувавши американський метод підготовки професійних бігунів, молодший Колехмайнен на Олімпіаді 1912 року у Стокгольмі виграв всі забіги на довгі дистанції. На початку своєї кар'єри і Нурмі використовував метод тренування Колехмайнена. Пізніше він винайшов свій метод тренування, який полягав у тривалому і темповому бігу і доповнювався повторними спринтерськими забігами на стадіоні з короткими паузами відпочинку між ними.

Лаурі Пікала у 1930 р. в «Довіднику з легкої атлетики» описав вже не тільки поняття навантаження і відпочинку, але і чергування ритму навантаження. Так був відкритий *інтерв'яльний метод тренування*, що отримав поширення у другій половині 40-х років.

Високі вимоги до підготовки спортсменів починаючи з 20-х років поступово відсунули на другий план ідеал універсального спортсмена початку століття. Спортсмени стали спеціалізуватися в одному виді спорту.

Однак участь у змаганнях з одного виду спорту викликала нові проблеми. Тренери звернули увагу на те, що, незважаючи на збільшення кількості тренувань, підвищення швидкості виконання рухів, інтенсифікації поєдинків, результати не покращуються. Тому тренери стали у тренувальні заняття включати різні допоміжні спеціальні вправи (у цьому закладався один з секретів успіху японських плавців у Лос-Анджелесі). Для спортсменів з послабленими м'язами живота або ніг були складені спеціальні силові вправи. Бігуни на середні та довгі дистанції стали використовувати спеціальне важке взуття. Спортсменів з слабо розвинутим торсом примушували займатися важкою атлетикою або веслуванням. Заняття важкоатлетів, боксерів і борців доповнювались розслаблюючими вправами. Використовуючи досвід спортсменів Скандинавії, багато спортсменів інших країн світу після закінчення сезону змагань стали виконувати на заняттях вправи, що були спрямовані на загальну фізичну підготовку.

У відповідності зі стилем і манерою гри у шахах, регбі, хокеї, футболі, легкій атлетиці, водному поло, одноборствах на перший план висувалося питання про тактичну підготовку спортсменів. У фехтуванні, боротьбі, боксі стали вивчати звички і тактичні дії найбільш сильних суперників. Підготовка спортсменів стала вестись з урахуванням слабких місць суперників.

Увагу тренерів стали привертати такі питання, як погода, вода, температура, вітер, приміщення, ґрунт – всі ті елементи, від яких залежить успіх спортсменів у змаганнях на відкритих майданчиках.

Нові технічні елементи, що включались у той чи інший вид спорту, іноді замінювали весь арсенал вправ, що використовувалися у тренувальних заняттях. Так, завдяки комбінаціям чемпіона світу з боксу **Бенні Леонарда** (1917-1925) народилась «*школа технічного боксу*». Німець **Вальтер Гласс** і норвежець **Тулін Тамс** одночасно відкрили аеродинамічний спосіб стрибків на лижах. Фінський спортсмен **Матті Ярвінен** завдяки новій техніці метання списа підняв світовий рекорд до 77 метрів. **Джонні Вейсмюллер** удосконалив спосіб плавання «кроль». **Риттбергер** і **Лутці** збагатили технічний арсенал у фігурному катанні, Радвані – у боротьбі.

Еволюційний процес проходив також і в зимових гірськолижних видах спорту – швидкісному спуску і слаломі. З'явились підйомники, нові гнучкі клеєні лижі з кабельними кріпленнями. На трасах з'явились слаломні ворота. Почалось суперництво австрійської та французької шкіл, у результаті чого до 30-х років склалася техніка, що застосовується сьогодні.

Зріст досягнень, що наступив у результаті удосконалення методів підготовки і техніки, добре помітний у списку олімпійських рекордів. Останнім часом стало модним порівнювати рекорди тих років з рівнем досягнень теперішніх юних плавців і легкоатлетів. Це порівняння тільки тоді можна було б вважати виправданим та історично реальним, якщо були б враховані кошти держави і суспільства, що були вкладені у їх підготовку.

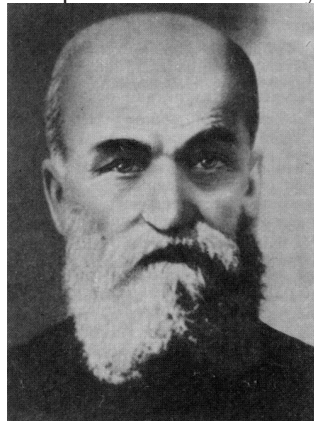
Річна сума коштів, що витрачалася на підготовку одного спортсмена вищого класу раніше, дорівнює сумі, що витрачається сьогодні на мінімальну технічну підготовку спортсмена-новачка (Кун Л., 1982).

5.6. Формування наукових основ розвитку спорту

Фахівці в галузі фізичного виховання, використовуючи досягнення природничих та суспільних наук останньої чверті XIX ст., всебічно вивчали вплив гімнастичних систем і спортивної діяльності на організм людини.

Дослідження **Івана Сеченова** (1829-1905) відкрили шлях до пізнання загальних закономірностей, які призвели до формування нових поглядів на питання фізичного виховання і спортивного тренування. У ході дослідження було виявлено, що функціонування людського організму складає єдине ціле і невід'ємне від оточуючого середовища. І. Сеченовим було встановлено, що різні фізичні вправи впливають не тільки на окремі групи м'язів, але і на функціонування внутрішніх систем організму і його психічні процеси. При плануванні фізичного навантаження необхідно звертати увагу на вікові і статеві особливості людини, на індивідуальні можливості. Вивчивши особливості системи кровообігу і властивості шкіри, він звернув увагу на важливість загартування (повітряні ванни, сонячні промені, душ) для зміцнення здоров'я людини. Відкриття Сеченова сприяли обґрунтуванню теорії активного відпочинку, можливості всебічного гармонійного розвитку кожного людського організму. Ним було започатковано глибоке вивчення втоми і відпочинку – однієї з основних проблем фізіології праці і спортивного тренування.

Петро Лесгафт (1837-1909) – видатний російський вчений у галузі анатомії і педагогіки. Він народився і отримав освіту в Петербурзі. Свою наукову і педагогічну діяльність він розпочав після закінчення Санкт-Петербурзької медико-хірургічної академії (1861) і захисту двох дисертацій: на ступінь доктора медицини (1865) та ступінь доктора хірургії (1868). Після закінчення підготовки до наукової діяльності Лесгафт отримав запрошення на роботу до Казанського університету на кафедру фізіологічної анатомії. У 1871 році він був звільнений з посади без права викладання у вищих учбових закладах за критику реакційної частини викладачів. Після повернення у Петербург він починає працювати лікарем у приватній гімназії,



Петро Лесгафт

де дуже ретельно і з великою зацікавленістю вивчає практичний досвід гімнастичних занять. Свої знання у галузі анатомії і фізіології кладе в основу наукової теорії фізичного виховання. У 1874 році він опублікував першу роботу **«Основи природної гімнастики»**, яка привернула увагу громадськості і зацікавила військове відомство.

Йому дозволили знову займатися педагогічною діяльністю, і він створив систему фізичної підготовки для учнів військової гімназії. Лесгафт протягом двох років вивчає системи фізичного виховання у Західних країнах. Свої висновки відносно фізичного виховання у школі Лесгафт виклав у праці **«Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку»**. Наведемо основні положення його теорії.

1. Системи фізичного виховання впливають із закономірностей фізіології. Паралельно з розвитком фізіології постійно треба переглядати і розвивати фізичні вправи.

2. Фізичне виховання є необхідним засобом формування гармонійно розвинутої людини. Тільки гармонійно розвинута людина здатна в усіх галузях життя на оптимальну продуктивність з найбільш економічним використанням енергії і в найкоротший термін.

3. Гармонійний розвиток базується на єдності фізичних і духовних сил людини і відбувається за умови провідної ролі свідомості.

4. Фізичне виховання за своєю суттю є частково передачею навчального матеріалу, що був накопичений у ході історії.

5. Нормального фізичного розвитку можна досягти тільки при науково обґрунтованій системі фізичної освіти.

6. Навчальний матеріал із системи фізичної освіти охоплює тільки види рухів, що легко засвоюються у шкільному віці, такі, як ходьба, біг, стрибки, метання, боротьба, вільні вправи, ігри і туризм.

7. Фізичне виховання здійснюється у відповідності з загально педагогічними принципами, тому в навчанні велику увагу слід приділяти поступовості, послідовності, віковим особливостям людини і принципам черговості.

Лесгафт виходив з того, що завданням школи є освіта, тобто придбання знань і вмінь, і тому свою систему назвав системою фізичної освіти.

Система Лесгафта поділялась на 3 ступені.

1 ступінь – для учнів молодших класів. Завдання: навчити дитину необхідних рухів: правильно бігати, стрибати, метати, координовано виконувати рухи всіма частинами тіла.

2 ступінь – для учнів середніх класів (вправи з напруженням, що збільшується). Завдання: навчити бігати швидше, стрибати далі і вище, метати ядро далі, дотримуючись при цьому поступовості і послідовності.

3 ступінь – для учнів старших класів. Завдання: навчити точно розраховувати свої сили у часі і просторі, тобто пробігати певну відстань у точно визначений час, метати точно в ціль, на визначену відстань тощо.

П. Лесгафт заперечував користь спортивних змагань і вправ на снарядах, применщував значення показових виступів. Не дивлячись на ці недоліки, він розробив багато положень, які мають вирішальне значення у теорії виховання.

Класифікація фізичних вправ складалась з чотирьох розділів.

1. Прості вправи (рухи головою, тулубом, кінцівками).

2. Вправи з напруженням, що збільшується (вправи з палками, гириями, метанням дерев'яних і металевих куль, стрибки, боротьба, лазіння).

3. Вправи з вивченням просторових і часових відношень (метання в ціль, біг у заданому темпі, стрибки на відстань).

4. Систематичні вправи у вигляді складних дій (ігри складні і прості, плавання, біг на ковзанах і лижах, фехтування, походи та екскурсії).

У педагогічній діяльності П. Лесгафта важливе місце займала підготовка кадрів для фізичного виховання. У 1877-1882 роках він створює і очолює навчально-гімнастичні курси керівників фізичної підготовки військових навчальних закладів і армії. 1896 року за зразком цих курсів – Вищі курси вихователюк і керівників фізичної освіти. На базі цих курсів у 1918 р. був відкритий **інститут фізичної освіти імені П. Лесгафта**.

Серед дослідників у галузі вивчення вікових особливостей і дитячої психології, які дали новий напрямок у розвитку теорії фізичного виховання, чільне місце займають Фроде Садолін, Георг Рацине, Елін Фальк.

Датський лікар **Фроде Садолін** (1866-1951) у своїй праці про дітей «**Гімнастика і діти**» (1900 р.) розмежував навчання рухам між дітьми до 12 років і більш старшого віку. На цілому ряді обґрунтованих прикладів він довів, що школярів молодших класів недоцільно примушувати концентрувати увагу на такому ж рівні, як школярів старших класів або дорослих. Садолін особливо шкідливими вважав ті рухи, які вимагають великих зусиль і суперечать потребам дітей у русі. З системи вправ для дітей молодшого шкільного віку він виключив елементи постави, локалізував м'язові вправи. На перший план він висунув ігрові форми занять, які розвивають дитячу фантазію.

Французьким першопроходцем психологічного напрямку фізичного виховання був **Георг Рацине**, який, вивчаючи систему «**природних**» рухів, прийшов до висновку про значення вікових особливостей дітей.

Його погляди можна узагальнити таким чином: при фізичному вихованні дітей до 9-річного віку потрібно прагнути розвивати так звані «**великі фізіологічні функції**», а саме – травлення, кровообіг, дихання.

Викладач, який займається з дітьми, повинен прагнути створити атмосферу радощів і веселості. Вправи по можливості повинні виконуватись на свіжому повітрі. Він включав у вправи багато ігрових елементів, бігання і співи.

У віці з 9 до 13 років потрібно прагнути до розвитку нервової системи, укорінення звичок, до розвитку координації м'язів, зору і слуху. У

цьому віці діти роблять вже менше спонтанних рухів і, таким чином, кожне заняття необхідно починати з продуманої розминки.

З 13-річного віку поступово необхідно підвищувати інтенсифікацію роботи м'язів. Заняття з фізичного виховання слід проводити у різних місцях, за різних умов. Для пробудження природних переживань під час руху дуже важливими є прогулянки до лісу і у гори.

Рацине звертав особливу увагу на контроль за навантаженням учнів, на вплив фізичного виховання на особистість і точне дотримання вказівок для кожної вікової групи.

Елін Фальк. Свій багаторічний досвід цей дослідник і практик об'єднав у довіднику з фізичного виховання, де виклав вимоги стосовно цілей виховання, вибору навчального матеріалу, його розбору і компонування. Велику увагу приділяв питанню запобігання помилок, урокам та іграм, які підіймають настрій в учнів. На відміну від Садоліна, він не тільки підбирав силові вправи і вправи для постави, але й створював нові вправи. Він є автором вправ на канаті, які і сьогодні використовуються у гімнастиці для дітей та у лікувальній фізичній культурі.

Контрольні запитання

1. Розкрийте особливості виникнення і розвитку Англійської системи фізичного виховання нового часу.

2. Охарактеризуйте особливості формування в Англії шкільного фізичного виховання, заснованого на спортивній та ігровій діяльності.

3. Охарактеризуйте діяльність Т. Арнольда, Ч. Кінгслі.

4. Охарактеризуйте аспекти розвитку спорту і утворення міжнародних спортивних організацій.

5. Розкрийте особливості вдосконалення технічної, тактичної і фізичної підготовленості у видах спорту.

6. Розкрийте особливості формування наукових основ розвитку спорту (Іван Сеченов, Петро Лесгафт, Фроде Садолін, Георг Рацине та ін.).

РОЗДІЛ 6

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У НОВІТНІЙ ЧАС

Новітнім часом в історії називають епоху, яка наступила після першої світової війни і триває посьогодні. Вона відрізняється від Нового часу тим, що світова спільнота після Жовтневого перевороту у Росії розкололась на дві протилежні соціальні системи – капіталістичну і соціалістичну.

Новітня історія у зарубіжних країнах підрозділяється на два періоди – між першою та другою світовими війнами (перший період) і після другої світової війни (другий період).

«Вплив фізичної культури новітньої епохи виявився у тому, що вона витіснила зі свідомості людей забобони, пов'язані з сонцем, водою, оджею і встановленими етикетом нормами напруженої ходи та інших рухів. Людське тіло після епохи стародавності та Ренесансу було знову оспіване і зображене в усьому розмаїтті фарб» (Л. Кун, 1982).

Серед інших форм культури фізична культура завоювала для себе статус визнання. Фізичне виховання в усьому світі отримало статус навчальної дисципліни. У медицині визнали лікувальну фізкультуру, почалося вивчення психічних явищ, які виникають під впливом фізичних вправ і змагань. Доведено, що спортивні заходи здійснюють на людину такий же емоційний вплив, як і твори мистецтва.

Представники різних класів і верств знаходили у фізичній культурі засоби для захисту власних інтересів.

6.1. Фізична культура у зарубіжних країнах у період між першою та другою світовими війнами

На розвиток спортивного руху у цей період значно вплинули підсумки першої світової війни. Одразу після її закінчення країни, які програли війну, почали готуватися до реваншу, переможці – до зміцнення своїх завоювань. І ті, й інші широко використовували у своїх цілях фізичну культуру.

Тенденція до мілітаризації фізичного виховання особливо яскраво проявилась у Німеччині. Їй, за умовами Версальської мирної угоди, дозволялось утримувати лише обмежену армію. Прагнучи до відродження військової могутності, реваншисти вирішили готувати майбутніх солдатів у гімнастичних та спортивних організаціях, у зв'язку з чим заохочували ріст їх чисельності. Коли був встановлений фашистський режим, почалась відкрита мілітаризація та фашизація фізичного виховання та спорту. Всіх

школярів спочатку приймали у нацистську організацію «*Юнгфольк*», а потім юнаків – у «*Гітлерюгенд*», а дівчат – у «*Союз німецьких дівчат*». Ведуча роль у фашизації фізичного виховання відводилась «*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, а також дешевизною.

Мілітаризацією виховання та ідеологічної обробки німців займалися також загони штурмовиків. Вони брали участь у контролі за тим, щоб кожний чоловік до 35-річного віку здавав норми на спортивний значок трьох ступенів – бронзовий, срібний, золотий; формували спеціальні «*п'яті колони*», які підривали спортивні організації зарубіжних країн – Австрії, Бельгії, Чехословаччини.

Контролював роботу з фізичної культури імперський комісар зі спорту. Напередодні другої світової війни був створений націоналістичний союз фізичних вправ. З 1938 по 1943 р. німецькі спортивні організації проводили трансконтинентальні змагання з метою прославлення арійської раси і тотальної перевірки військово-фізичної готовності нації.

Мілітаризація спортивно-гімнастичного руху проходила і в інших країнах з диктаторськими режимами. В **Італії** з приходом до влади фашистів військово-фізичну підготовку молоді стала проводити організація «*Опера націонале Баліла*».

Кожну суботу всі італійці повинні були присвячувати політичній, військовій та спортивній підготовці для «загартування нації». Військово-спортивну підготовку проводили численні спортивно-гімнастичні клуби, товариства та спілки.

Авіаційний, планерний та парашутний спорт, боротьба і мотоспорт, а також заняття гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми та кінним спортом входили до програми виховної роботи фашистів.

У 1938 р. було оголошено про початок кампанії за так зване «культурне оздоровлення». У віці 19-21 років на допризовних пунктах молодь брала участь у різноманітних парадах. На парадах «*Римський крок*» копіювався з «пруського кроку». На заняттях фізичними вправами ставились завдання виховувати в італійців «динамізм, агресивність» та пропагувати фашистські принципи.

В **Японії** мілітаризація фізичної культури і спорту поєднувалась із застосуванням (у якості допоміжних засобів) національних видів фізичних вправ – дзюдо, кендо, карате.

Країни-переможці (**США, Англія, Франція** та ін.) також проводили воєнізацію фізичного виховання, але робили це не так відкрито. З цією метою почалась перебудова спортивних організацій, підсилювався державний контроль за їх діяльністю, приймалися закони про обов'язкове фізичне виховання, направлене на підвищення фізичної підготовки молоді.

Застарілі методи фізичного виховання замінювалися більш сучасними. У шкільному фізичному вихованні все більша перевага надавалася не гімнастичним, а спортивно-ігровим вправам.

У ряді європейських країн широкого розповсюдження набула шкільна система фізичного виховання, розроблена австрійськими педагогами **К. Гаульгофером** та **М. Штрайхер**. Вони стверджували, що для дітей ігри і природні вправи корисніші штучних гімнастичних. Усі рекомендовані ними вправи підрозділялись на чотири групи:

- корегуючі;
- формуючі (природні гімнастичні);
- вправи у «досягненнях» (спортивні та туристичні);
- рухи мистецтва (танці).

Велика увага приділялася формуванню правильної постави, зміцненню різних м'язових груп і пластичі рухів.

Урок австрійської системи фізичного виховання будувався на основі принципів **Герберта** і **Раціне**:

1. Розминка – збадьорюючі вправи (ігрові, стрибки, біг) для прискорення кровообігу і розслаблення м'язів.

2. Вправи, які безпосередньо служать фізичному вихованню; вправи на рівновагу, на гнучкість і для розминки тих частин тіла, які послабли від сидіння або іншого роду діяльності.

2.1. Вправи на балансування для розвитку просторової координації тіла і частин тіла, а також для покращення постави голови і спини.

2.2. Вправи на силу і спритність, опір, підняття ваги (на великі м'язові групи), кидки, біг, лазіння, виси, упори.

2.3. Ходьба і біг для розвитку витривалості, ходьба і біг як вправи для правильної постави.

2.4. Стрибки через снаряд (у висоту, довжину, глибину), підскоки з бігом на місці.

2.5. Ігри і танці (для підвищення навантаження на серце і легені).

3. Вільні і заспокійливі вправи (ігри, вправи зі співами, жартівливі вправи).

На заняттях із системи, яку розробили австрійські педагоги, фізичні навантаження контролювались вимірами і спостереженнями, але в цілому система мала вузьку гігієнічну спрямованість. Підбираючи вправи та плануючи урок, автори виходили з біологічних особливостей дитячого організму, педагогічні завдання вирішувались у малому обсязі.

Поряд з австрійською шкільною системою фізичного виховання певне розповсюдження у країнах Західної Європи і Америки отримали **гімнастичні системи Зурека**, який пропагував ідею «гармонії духу і тіла»; **Бозе** – теорія «індивідуально-природного розвитку», а також система «кіп-фіт», яка була призначена для вироблення правильної постави, зміцнення м'язів, попередження плоскостопості, сколіозу та інших фізичних вад.

Інша концепція фізичного виховання розповсюджувалась в **англосаксонських країнах**, особливо у **США**. 1931 року тут вийшла у світ праця **Джоя Б. Неша** (1889-1960) **«Виховання характеру у фізичному вихованні»**, яка відома як гімн спортивно-рекреаційному напрямку. Основу концепції Д. Неша складала ідея компенсаційної ролі фізичної культури: використання її для заповнення недоліків у здоров'ї і фізичному розвитку дітей, що викликані урбанізацією життя і суспільними протиріччями. Прибічники цієї концепції вважали, що шкільне виховання повинно допомогти дітям придбати здоров'я, задовольнити життєві потреби, в тому числі у рухливій активності. Учнім надавалося право самим вибирати з навчального матеріалу той вид спорту, який їм більше подобається. Вони об'єднувались у групи і команди для занять обраними видами спорту і спортивних ігор, тобто в практику шкільного фізичного виховання впроваджувалась спортивна спеціалізація. Найбільш розповсюдженими були заняття з легкої атлетики, плавання, веслування, баскетболу і бейсболу. Такий же підхід до організації фізичного виховання існував і у вищих навчальних закладах. Таким чином, поступово коледжі та університети стали основними центрами спортивної роботи з дітьми та молоддю.

У найбільш розвинутих капіталістичних країнах спорт став сферою великого бізнесу. Одним з основних напрямків видовищного спорту став професійний спорт. Погоня за прибутками призвела до створення спортивних трестів та компаній із будівництва найкрупніших спортивних споруд, влаштування матчів, що приносять підприємцям великі доходи.

6.2. Фізична культура і спорт у зарубіжних країнах після другої світової війни

Після другої світової війни розвиток фізичної культури визначався умовами, пов'язаними із створенням системи соціалізму і крахом колоніалізму. Розпад світу на різні суспільні системи і групи держав призвів до створення **трьох напрямків у розвитку фізичної культури і спорту**: у країнах соціалізму, країнах, що розвиваються, капіталістичних країнах.

Розвиток фізичної культури в колишніх країнах соціалізму поділяється на **декілька етапів**. У кінці 40-х – на початку 50-х років у цих країнах були створені комітети з фізичної культури і спорту. Вони відповідали за стан і подальший розвиток фізичної культури та спорту, удосконалення систем фізичного виховання, зміцнення здоров'я громадян.

В 60-70-х роках у фізкультурному русі були проведені перетворення, які сприяли демократизації управління, підвищенню значущості фізичної культури. Право громадян на фізичне виховання було закріплене у конституціях і законодавчих актах. Змінювалась і розширювалась матеріальна база фізкультурного руху, почалось будівництво найкрупніших спортивних споруд. Були відкриті спеціальні фізкультурні навчальні заклади,

спортивні школи та інтернати; почалась науково-дослідна робота у сфері спорту. Все це сприяло перетворенню фізкультурного руху на масове явище і росту майстерності спортсменів, серед яких з'явилося багато переможців найкрупніших міжнародних змагань та Олімпійських ігор. Значною мірою успішний розвиток фізичної культури у цих країнах відбувався як наслідок міжнародної інтеграції діяльності спортивних організацій, укладалися міжнародні угоди про співробітництво і обмін досвідом, проводилися спільні наукові конференції, семінари тренерів, спортивні заходи. В результаті до часу розпаду співдружності у країнах, що її складали раніше і тепер обрали інші шляхи розвитку, фізкультурний рух досяг високого рівня.

Для прикладу докладніше зупинимося на розвитку фізичної культури та спорту у колишній **Німецькій Демократичній Республіці** (НДР), яка досягла найбільш значних результатів у фізкультурному і спортивному русі.

У жовтні 1948 р. Союз вільної німецької молоді і Союз профспілок виступили ініціаторами створення **Німецького спортивного комітету**. Уряд НДР у 1949 р. прийняв закон *«Про участь молоді у будівництві НДР і сприяння молоді у навчанні, праці, спорті і відпочинку»*. На основі цього закону фізичне виховання стало обов'язковою частиною системи народної освіти, були визначені науково-методичні, організаційні і матеріальні передумови для введення нормативних вимог і подальшого розвитку фізичної культури і спорту.

Була прийнята система нагород. Крім розрядних значків, особливими значками нагороджувались керівники організацій і спортивні судді, активісти і ті, хто успішно здав норми фізкультурно-спортивного комплексу **«Готовий до праці та оборони Вітчизни»**. Виконання програмних вимог з фізичної культури було обов'язковим для усіх практично здорових учнів шкіл НДР.

У 1952 році був створений Державний комітет у справах фізичної культури при Раді Міністрів НДР і відповідній структури у округах та районах, а потім – і товариство **«Спорт і техніка»**.

Керівництво спортивно-масовою роботою з 1957 року здійснював **Німецький спортивно-гімнастичний союз** (ДТСБ) у співробітництві з міністерством охорони здоров'я і народної освіти, а також з об'єднаннями молодіжних і профспілкових організацій. ДТСБ об'єднав 36 спортивних союзів (федерацій) і кожні 4 роки проводив спортивно-гімнастичний зліт делегатів, які обирались районними і окружними спортивними організаціями. НДР – єдиний з соціалістичних країн – вдалося скоординувати шкільну і позашкільну спортивну роботу з молоддю, систему вузівського спорту, а також спорту вищих досягнень. Принципово важливим є те, що формування цієї системи при вирішальній ролі спортивної науки, яка набула у НДР важливого значення не тільки з позиції розв'язання часткових науково-методичних завдань, але й у плануванні і керівництві усім розвитком фізичної культури і спорту.

Спортсмени НДР вперше взяли участь в Олімпійських іграх 1956 р. у складі Об'єднаної німецької команди (ОНК), яка формувалася на рівноправній основі з найсильніших спортсменів НДР і ФРН.

У складі ОНК спортсмени НДР брали участь і в Іграх 1960 та 1964 рр.

Але багаточисельні досягнення спортсменів НДР на Олімпійських іграх призвели до того, що МОК прийняв рішення про визнання НОК НДР й дав згоду на виступ її спортсменів на Олімпійських іграх самостійною командою.

Сформована у НДР державна система олімпійської підготовки призвела до видатних результатів. Вже на XI зимових Олімпійських іграх 1972 року в Саппоро спортсмени НДР несподівано для усіх перейшли з 10-11-го місця, яке вони посідали на попередніх іграх, на 2-ге загальнокомандне місце. У подальшому збірні команди НДР постійно зміцнювали свої позиції й збільшували кількість завойованих медалей. На трьох з чотирьох наступних зимових Олімпійських іграх (в 1976, 1980 та 1988 рр.) спортсмени НДР були другими у командному заліку, поступившись тільки збірній СРСР, а на XIV зимових Олімпійських іграх 1984 р. у Сараєво стали першими.

Також сенсація сталася і на Іграх Олімпіад: 1972 р. в Мюнхені збірна НДР посіла 3-тє загальнокомандне місце (попереду були тільки збірні команди СРСР і США), а на наступних Іграх 1976 р. у Монреалі несподівано випередили збірну США, посівши 2-ге місце. Такий же результат спортсмени НДР показали на Іграх 1988 р. в Сеулі.

За результатами найважливіших змагань передолімпійського і олімпійського 1980 року у десятку найсильніших спортивних держав увійшли сім держав соціалістичної співдружності. Успішне вирішення завдань з подальшого розвитку фізичної культури та спорту у соціалістичних країнах стало можливим завдяки співробітництву органів управління фізкультурним рухом на основі програм РЕВ (Ради Економічної Взаємодопомоги) і «Олімпійської солідарності».

Таб. 1.

Досягнення семи найсильніших східноєвропейських країн й восьми найсильніших команд капіталістичних країн на Іграх XXIV Олімпіади (1988 р.)

Країни	Золоті медалі		Усі медалі	
	Кількість	% від загальної кількості золотих медалей, що розігрувалися на цих іграх	Кількість	% від загальної кількості золотих медалей, що розігрувалися на цих іграх
СРСР та НДР	92	38,2	234	31,7

СРСР, НДР, Угорщина, Болгарія, Румунія, Чехословаччина, Польща, Болгарія	125	51,9	340	46,0
США, Республіка Корея, ФРН, Франція, Італія, Великобританія, Японія, Австралія	83	34,4	249	33,7

На початку 90-х років розпався Радянський Союз, а разом з ним і уся соціалістична система. Змінились і відношення в галузі фізичної культури та спорту країн колишньої соціалістичної співдружності.

Структура спорту НДР була повністю демонтована після об'єднання Німеччини у 1990 р. В 90-ті рр. ХХ ст. були зруйновані високоефективні системи олімпійської підготовки у Болгарії, Угорщині, Румунії, Польщі, Чехословаччині, тобто бувших соціалістичних країнах, які після розпаду СРСР прийняли західноєвропейські моделі розвитку спорту.

Підсумки цих реформ відомі. Якщо на Іграх ХХІV Олімпіади 1988 р. на рахунку Болгарії, Угорщини, Румунії, Польщі, Чехословаччини в сумі було 106 медалей, з яких 33 золоті (13,7 % від загальної кількості золотих медалей та 14,3 % від загальної кількості нагород), в подальшому показник цих країн мав зовсім інший вигляд: 1992 р. – 11,0 та 9,6; 1996 р. – 10,3 % та 9,6 %; 2000 р. – 8,9 % та 11,0 %; 2004 р. – 7,6 % та 8,0 %; 2008 р. – 4,7 % та 5,6 %; 2012 р. – 5,3 % та 5,4 %.

Особливо трагічна ситуація в олімпійському спорті Болгарії, команда якої на Іграх Олімпіади в Лондоні посіла 63-тє місце з 2-ма медалями (у 1988 Болгарія виборола медалей у 17 разів більше (35), у тому числі 10 золотих).

Що стосується колишнього СРСР, то при його розпаді утворились самостійні держави – Росія, Україна, Казахстан, Киргизстан, Узбекистан, Азербайджан, Грузія, Вірменія, Молдова, Білорусь, Туркменістан, Таджикистан. Ці країни, зберігаючи все краще, особливо у сфері спорту вищих досягнень, спрямовують усі свої зусилля на розвиток національних традицій і сучасних видів спорту.

У якості прикладу відзначимо як виступали на Іграх Олімпіад 1996, 2000, 2004, 2008, 2012 рр. спортсмени чотирьох держав бувших соціальних республік колишнього СРСР – Росії, України, Білорусії та Казахстану і порівняємо з підсумками виступів команди США на тих же Іграх Олімпіад.

За кількістю завойованих олімпійських медалей команди Росії, України, Білорусії та Казахстану в сумі випереджають команду США на усіх п'яти Іграх Олімпіад, а по кількості золотих олімпійських нагород попереду команда США на двох Іграх Олімпіад (відповідно у 2000 р. – 41 та 37; у 2004 р. – 39 та 35). Програють команді СРСР на Іграх Олімпіади 1996 р. (відповідно 39 та 44) та 2012 (36 та 46), а в 2008 році кількість золотих медалей однакове (36 та 36)

Розвиток фізичної культури у молодих державах Азії, Африки і Латинської Америки, які отримали незалежність у результаті розпаду колоніальної системи, тісно пов'язувався з відродженням національної культури народів, що визволились.

Помітних успіхів домоглись в Олімпійських іграх спортсмени країн, що розвиваються. Представники Індії в 1948, 1952, 1956, 1964 і 1980 роках ставали Олімпійськими чемпіонами з хокею на траві. На іграх Олімпіади у Римі (1960) і Токіо (1964) славу бігунам з Ефіопії приніс переможець з марафонського бігу Абебе Бекила, а в Москві (1980) – М. Іфтер, який переміг з бігу на п'ять і десять тисяч метрів. Чемпіоном XX Олімпійських ігор (Мюнхен, 1972) став Джон Акії-Буа (Уганда), який встановив новий світовий рекорд з бар'єрного бігу на 400 м. Успішно на Олімпійських іграх виступали також спортсмени Кенії, Марокко, Ірану та інших країн Азії та Африки.

На Іграх XXIII Олімпіади у Лос-Анджелесі (1984) марокканська спортсменка Наваль ель Моутавакель перемогла у бігу на 400 м з бар'єрами, встановила олімпійський рекорд та стала першою жінкою з північної Африки, яка завоювала титул чемпіона Олімпійських ігор; на Іграх XXV Олімпіади у Барселоні (1992) бігуня з Ефіопії Дерарту Тулу перемогла у бігу на 10000 м.; а Хайле Гебреселасіє став переможцем у цій же дистанції на Іграх XXVII Олімпіади в Сіднеї (2000); на Іграх XXVIII Олімпіади в Афінах (2004) швидше за всіх дистанцію 5000 м пододала спортсменка з Ефіопії – Месерет Дефарт; три кенійські спортсмени з бігу на 3000 м з перешкодами вибороли усі нагороди Езекінель Кембой (золота медаль), Брімін Кіпруто (срібна), Пол Коен (бронзовий призер); на Іграх XXIX Олімпіади у Пекіні (2008) золоту медаль з бігу на 5000 м виборов спортсмен з Кенії Кененіса Бекеле, дві золоті медалі з бігу на 5000 та 10000 м отримала легкоатлетка з Ефіопії Тирунеш Дібаба на Олімпійських іграх в Лондоні (2012); другу золоту нагороду з бігу на 3000 м виборов спортсмен з Кенії Езекінель Кембой, на дистанції 5000 м метрів перемогла Месерет Дефарт (Ефіопія), на дистанції 10000 м перемогла її співвітчизниця Тирунеш Дібаба, а у змаганнях з марафонського бігу перемогла ще одна спортсменка з Ефіопії Тікі Гелана, а кенійський атлет Девід Рудіша здобув перемогу з бігу на 800 м.

Велику допомогу цим країнам надавали спортивні організації колишніх країн соціалізму. Молоді країни направляли свої делегації для вивчення досвіду розвитку фізичної культури та спорту в соціалістичні

країни. Велика кількість тренерів та викладачів із цих країн працювало в країнах Азії, Африки і Латинської Америки. У фізкультурних навчальних закладах колишніх соціалістичних держав отримували освіту десятки тисяч спеціалістів з країн, що розвивались. У багатьох країнах за допомогою країн соціалістичного табору побудовані сучасні спортивні споруди.

Однак фізкультурний рух цих країн відчуває труднощі, пов'язані з економічною відсталістю, залежністю від розвинутих капіталістичних країн. Зберігаються етнічні і національні пережитки (особливо у провінціях), які заважають втіленню фізичної культури у побут народів. Усе ще недостатнім залишається кадрове, матеріальне і науково-методичне забезпечення фізичного виховання та спорту.

У капіталістичних країнах після другої світової війни збереглися фактори, що обумовили зростання ролі фізичної культури у житті суспільства. Але історична обстановка, яка склалась після розгрому фашизму, і перемога демократичних сил визначили нові пріоритети у її розвитку. Розпались організації тоталітарного фізичного виховання і спорту, значно розвинувся самодіяльний спортивний рух. Одночасно чітко виявилась тенденція до посилення втручання державних структур, монополій, політичних партій, суспільних і регіональних організацій у розповсюдження фізичної культури і використання її у своїх інтересах, у тому числі як засобу ідеологічної дії на маси. Значно підсилювався, особливо у роки «холодної війни», вплив на діяльність спортивних організацій військових кіл, які розповсюджували реакційні теорії про те, що спорт є війна, а війна є спорт. Значно більше уваги з боку державних установ стало відводитись фізичному вихованню і спорту у навчальних закладах. У початковій і середній школі фізична культура стала обов'язковим предметом, на неї відводилось від 2 до 4 годин на тиждень, а в деяких країнах і більше. Крім того, протягом дня особливо у приватних школах, передбачались щоденні заняття плаванням, іграми та іншими фізичними вправами. В усіх вищих навчальних закладах створені кафедри фізичного виховання, є власна спортивна база, яка використовується і для навчання, і для спортивної роботи. Студенти-спортсмени забезпечуються різними пільгами, що стимулює розвиток університетського спорту, який приносить навчальним закладам великі доходи.

У розвитку аматорського спорту також з'явилися нові тенденції. Національним спортивним федераціям і спілкам, в основному з олімпійських видів спорту, стали надавати організаційну та фінансову підтримку державні органи та крупні торгово-промислові фірми. У ряді країн створені національні фонди підтримки аматорського олімпійського спорту, реалізуються довгострокові програми олімпійського розвитку, які передбачають створення спеціальних навчально-тренувальних центрів з підготовки олімпійських резервів, удосконалення системи підготовки кваліфікованих тренерських і керівних кадрів.

Усе управління спортом високих досягнень та олімпійською підготовкою США делеговано Олімпійському комітету США (USOC), який став координувати діяльність національних спортивних федерацій.

Підопікою Олімпійського комітету знаходяться чотири комплексних центри олімпійської підготовки та 10 національних спортивних центрів, які знаходяться у розпорядженні національних збірних команд США.

У США підготовка спортсменів реалізується шляхом використання можливостей наступних напрямів.

Перший напрям характерний для ігрових видів спорту, у яких діють сильні професійні ліги – баскетбол, хокей з шайбою, бейсбол. У цих лігах створена багатосходинкова підготовка гравців.

Другий напрямок, який забезпечує ефективну багаторічну підготовку дітей, підлітків і юнаків, пов'язаний з діяльністю шкільної системи фізичного виховання й масового шкільного спорту. Найбільш популярні там ігрові види спорту.

Третій напрямок обумовлений діяльністю парків та рекреаційних зон, які поряд з шкільним спортом стоять у підвалинах американської піраміди спорту. Вони є серйозною підмогою для резервного спорту, особливо під час шкільних канікул, реалізуючи дитячі програми підготовки і змагання з різних видів спорту.

Четвертий напрям підготовки спортсменів в США – поглиблене удосконалення в університетських командах. Досягнення у спорті університети використовують як традиційно значущий фактор підвищення престижу свого вишу, залучення студентів до масового спорту та здорового способу життя. Багато університетів мають визнання у світі як центри підготовки спортсменів високого класу не тільки для американців але й для атлетів інших країн. Так, в спортивному центрі Північного Мічиганського університету, який є одним з центрів підготовки національних збірних команд США, з 1985 р. навчалось більше 25000 спортсменів з 40 країн, які вибороли більше 70 олімпійських нагород.

У більшості країн Заходу значну увагу приділяють розвитку олімпійських видів спорту. У повоєнні роки в розвитку олімпійського спорту в країнах Заходу визначились такі основні тенденції: а) по-перше, посилилась роль держави в керівництві розвитком олімпійського спорту; б) по-друге, зріс вплив на олімпійський спорт з боку монополій, корпорацій, фірм, які здійснюють фінансову підтримку спорту нарівні з державою; в) по-третє, все більш широке застосування у великому спорті знаходять досягнення науково-технічного прогресу; г) по-четверте, створюються спеціальні центри для підготовки спортсменів у межах однієї країни або кооперовані для спільного спортивного тренування атлетів декілька країн.

Найповніше та найяскравіше ці тенденції виявляються у США – супердержаві капіталістичного світу. Керівництво олімпійським спортом у США здійснюється декількома організаціями, провідними серед яких є

Національна асоціація міжвузівського спорту (НКАА), Аматорський атлетичний союз (ААЮ), Олімпійський комітет США (USOC). Між цими трьома організаціями довгий час не було єдності, існували великі протиріччя. Вони були пов'язані з проблемами фінансування, комплектування національних команд, з участю в Олімпійських іграх та інших міжнародних змаганнях. Спробою ліквідувати ці суперечності став закон про аматорський спорт США, який був прийнятий Конгресом у 1978 році, з доповненнями прийнятими у 1996 р. Виходячи з цього закону, Олімпійський комітет США об'єднує всі аматорські спортивні організації країни, визначає загальні завдання й напрямки розвитку спорту, несе відповідальність за вирішення конфліктів, які виникають між аматорськими організаціями і спортсменами. Олімпійський комітет США здійснює керівництво підготовкою американських спортсменів до участі в Олімпійських та Панамериканських іграх, сприяє зміцненню матеріально-технічної бази, розповсюджує науково-методичні рекомендації з методики тренування спортсменів.

У США культивуються всі олімпійські види спорту. Найбільше розповсюдження серед них мають плавання, легка атлетика, велоспорт, бейсбол, спортивна гімнастика, боротьба, бокс і стрільба. Крім цих видів спорту, в США популярністю користуються також рибальство і туризм, американський футбол, бейсбол і регбі, баскетбол і хокей. Підготовка американських спортсменів здійснюється в навчально-тренувальних центрах Колорадо-Спрингс і Скво-Веллі. На базі Колорадо-Спрингс одночасно мають можливість тренуватись до 800 спортсменів. Цей центр має сучасну спортивну базу. На допомогу олімпійцям спорт вищих досягнень вивчається у лабораторіях університетів Айови, Аризони, Південної Каліфорнії.

Американські спортсмени успішно виступають на всіх повоєнних Олімпійських іграх. Вони були першими за кількістю завойованих медалей на Олімпійських іграх у Лондоні (1948), Хельсінкі (1952), Мехіко (1968), Лос-Анджелесі (1984), Атланті (1996), Сіднеї (2000), Афінах (2004), Лондон (2012), Ріо-де-Жанейро (2016); другими – в Мельбурні (1956), Римі (1960), Мюнхені (1972), Барселоні (1992), Пекіні (2008). У 1976 році на зимових і літніх Олімпійських іграх в Інсбруку і Монреалі й у 1988 році в Сеулі американські спортсмени за кількістю медалей посіли третє місце після збірних команд СРСР і НДР. Найбільш успішно спортсмени США виступали у змаганнях з легкої атлетики, плавання, стрільби, баскетболу, боксу, фігурного катання, спортивної гімнастики, волейболу.

Крім США, олімпійський спорт у повоєнні роки отримав помітний розвиток і в інших країнах Заходу, особливо у тих, де проводились зимові і літні Олімпійські ігри. Значними темпами розвивалась гімнастика, дзюдо, зимові види спорту в Японії, ковзанярський та лижний спорт, хокей – в Канаді і Фінляндії, Скандинавських країнах, фігурне катання на ковзанах

і гірськолижний спорт – у Франції, ФРН і Австрії, футбол – в Бразилії, Англії, Голландії, Італії, Іспанії, Аргентині.

У повоєнні роки помітним явищем в теорії і практиці спортивно-гімнастичного руху західних країн став відхід від основних принципів спорту: *аполітичності, гуманізму і аматорства*. Відхід від принципу аполітичності проявлявся у спробі політичної дискримінації деяких країн на міжнародній спортивній арені, а також під час загострення міжнародного становища (події в Угорщині, 1956 р.; Чехословаччині, 1968 р.; Афганістані, 1979 р. та ін.).

Наявна криза і принципу гуманізму в спорті. В економічно розвинутих країнах відхід від принципу гуманізму викликаний широким застосуванням допінгу з метою досягнення високих спортивних результатів.

Криза принципу аматорства обумовлена як внутрішніми, так і зовнішніми факторами розвитку спорту в повоєнний період. До внутрішніх факторів слід віднести зростаючі з кожним роком вимоги подальшого росту спортивних досягнень, прагнення здобути прибутки від спорту, використовуючи засоби масової інформації. Зовнішніми факторами, які призвели до кризи аматорства в спорті, є зміна співвідношення сил на міжнародній спортивній арені.

У зв'язку з цим питання збереження принципу аматорства в спорті відійшли в минуле. Аматорський спорт став розвиватися на межі професійного спорту. *Поняття «аматор» було викреслено з Олімпійської хартії*. З ігор XXIII Олімпіади в Лос-Анджелесі (1984) за згодою МОК і деяких МСФ спортсмени-професіонали отримали допуск на Олімпійські ігри у деяких видах спорту (футбол, баскетбол, хокей, теніс, фігурне катання).

У практику спортивної роботи широко втілюють досягнення науково-технічного прогресу. Все це помітно підвищило рівень спортивних досягнень. Але все більш помітним стає тяжіння до професіоналізації і комерціалізації аматорського спорту.

Новим напрямком в організації фізкультурно-спортивної роботи серед населення став рух «Спорт для всіх». У 1996 році Рада з культурного співробітництва при Європейській економічній співдружності рекомендувала країнам, які входять в ЄС, прийняти довгострокові програми розвитку масового спорту і туризму. У 1975 р. була затверджена європейська хартія «Спорт для всіх», яка визначила порядок діяльності урядових і неурядових органів з розвитку рекреативної фізичної культури, що включає загальнодоступні заняття ходьбою і бігом, аеробіку і атлетичну гімнастику, плавання і купання, ігри на повітрі, проведення простих відкритих змагань, походи на лижах, туристичні прогулянки і екскурсії тощо. Промислові фірми, які враховували інтерес населення до таких занять, налагодили випуск відповідного спортивного інвентаря і обладнання, одягу і взуття.

Завдяки доступності і добре поставленій пропаганді до організованих форм фізкультурно-оздоровчої роботи вдалося залучити велику частину дорослого населення і молоді.

Отримали подальший розвиток й інші, традиційні, напрямки фізкультурно-спортивної діяльності – підприємницький, робітничий і професійний спорт.

Підприємницький спорт за останні роки розповсюдився майже в усіх промислово розвинутих країнах. Для нього характерним стало створення національних центрів з його організації.

Розширились масштаби діяльності організації робітничого спорту. Створені нові робочі спортивні союзи в Австрії, Італії, Японії та інших країнах. Робітничі спортивні організації проводять велику фізкультурно-оздоровчу і спортивну роботу, організують різні змагання і своєю діяльністю вносять великий вклад у розвиток масового і великого спорту.

Все більше розповсюдження отримує професійний спорт. Для післявоєнних років характерним є створення національних ліг з найбільш популярних видів спорту і спортивних ігор: футболу, хокею, баскетболу, боксу, велоспорту тощо, а також крупних фірм і монополій, які спеціалізуються на професійному спорті. У сферу діяльності професійного спорту задіяні засоби масової інформації, які використовують інтерес до спортивних видовищ як одну з ланок рекламного розважального бізнесу. В останні роки 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 переважно не за законами фізичного виховання, а ринкової економіки.

На завершення слід відзначити, що у міжвоєнному і післявоєнному періодах Новітньої історії фізична культура розвивалась у явній залежності від політичних і економічних умов, які склались у різних групах країн.

Спорт в країнах світу наприкінці ХХ – початку ХХІ ст. В останні роки у найкрупніших країнах світу спостерігається тісне співробітництво держави з національним спортивним рухом. В основі цього співробітництва лежить турбота про здоров'я населення, підтримання суспільного порядку і національного престижу. При цьому уряд багатьох країн не тільки активно підтримує свій спортивний рух, фінансуючи програми фізичної підготовки населення, але й підтримує систему спорту вищих досягнень.

У багатьох країнах світу тепер функціонують міністерства зі спорту. Лише у Європі такі міністерства, комітети або управління існують у 14 країнах. В окремих країнах функції міністерств віддані Вищим радам із спорту (Іспанія, Англія), в деяких країнах (Бельгія, Греція, Португалія, Фінляндія) спорт перебуває під контролем міністерств з освіти, культури, де спеціальний відділ виконує урядові функції.

Тісний зв'язок державних і суспільних фізкультурно-спортивних організацій призводить до формування спільної національної політики в галузі масової фізичної культури і спорту.

В 90-х роках у більшості країн спостерігається тенденція до об'єднання вищих спортивних структур – державних і суспільних. Так, у 1994 році відбулося злиття НОК і спортивних конфедерацій у Нідерландах, Данії; в 1995 році – у Норвегії. Подібний стан справ характеризує більшість країн Східної Європи і колишнього СРСР.

У країнах, де немає міністерства зі спорту, за його розвиток відповідають інші державні органи. Наприклад, у ФРН і Швейцарії – Міністерство внутрішніх справ, у Швеції – Міністерство фінансів, в Японії – Міністерство освіти і культури. У деяких країнах (Франція) ці структури об'єднані.

За наявністю міністерств спорту створюються спеціальні комітети, які координують діяльність усіх організацій: від клубу до міністерства. В 90-і роки уряд більшої частини найкрупніших країн світу не тільки фінансує спорт, але й будує і утримує спортивні споруди, оздоровчі центри, спортивні клуби, бере участь у підготовці спортсменів високого класу й забезпечує їх страховою захищеністю, готує фізкультурно-спортивні кадри, здійснює інформаційну і науково-дослідну діяльність, забезпечує спорт відповідними законами. Прийняті закони про спорт у Швейцарії (1972), Греції (1975), США (1978), Фінляндії (1980), Франції (1975, 1984, 1992), Італії (1984), Іспанії (1988, 1990). У більшості країн питання спорту включені в конституцію.

У багатьох країнах спортивним організаціям надаються податкові пільги або повне звільнення від податків. У США ці пільги були введені з 1933 року, а в 1959 році конгрес визнав Олімпійський комітет США юридичною особою і звільнив його від податків. Податкові пільги надаються і тим комерсантам і промисловим фірмам, якікладають кошти у спорт.

Державні органи широко підтримують спортивно-оздоровчі клуби при школах, ВНЗ, за місцем проживання і в парках, при великих поліклініках і курортах. Вражає різноманітність цих клубів: для дітей, для людей середнього віку, похилого віку, інвалідів, сімей; в залежності від обраного виду спорту або запропонованих програм – клуби аеробіки, бігу, боулінгу, бодібілдингу, гольфу, тенісу, плавання, баскетболу.

За останні роки в країнах світу починають широко розповсюджуватися багатоцільові клуби. Вони дозволяють задовольнити усі запити клієнтів, мають басейни, спортзали для ігор, тренажерні зали, доріжки для бігу, зали для дітей тощо. Деякі з них працюють цілодобово.

Наприкінці ХХ ст. фізична культура і спорт набули широкого розповсюдження в країнах усіх п'яти континентів. Переконливим доказом цього служить участь спортсменів з усіх кінців світу в міжнародних

спортивних зустрічах, особливо в таких найкрупніших змаганнях світового значення, як Олімпійські ігри, чемпіонати світу з футболу, боксу, легкої атлетики та інших видів спорту.

З великим інтересом любителі спорту стежать за матчами з тенісу на відкритих чемпіонатах Австралії (“Australian-Open”), Франції (“Roland-Garros”), США (“American-Open”), Англії (Wimblدون). Широкою популярністю користуються змагання з хокею із шайбою американської хокейної Ліги на кубок Стенлі, змагання НБА, «Формула-1» та ін.

Контрольні запитання

- 1. Розкрийте стан фізичної культури у зарубіжних країнах у період між першою та другою світовими війнами.*
- 2. Охарактеризуйте особливості розвитку фізичної культури і спорту в зарубіжних країнах після другої світової війни*
- 3. Розкрийте особливості формування організаційних структур спорту та системи міжнародних змагань наприкінці XIX століття.*

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ ЗНАТЬ З ВСЕСВІТНЬОЇ ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

- 1.** За своєю структурою історія фізичної культури і спорту складається з:
 - 1) 1 частини;
 - 2) 2 частин;
 - 3) 3 частин;
 - 4) 4 частин.
- 2.** Батьком історії вважають:
 - 1) Геродота;
 - 2) Піфагора;
 - 3) Ювенала;
 - 4) Демокріта.
- 3.** Засновником «теорії гри» є:
 - 1) М. Пономарев;
 - 2) Шиллер;
 - 3) Спенсер;
 - 4) Рейнак.
- 4.** Яку теорію виникнення фізичних вправ заснував М. Пономарьов?
 - 1) теорію праці;
 - 2) теорію магії;
 - 3) теорію гри;
 - 4) теорію надлишкової біологічної енергії.
- 5.** Що означає слово «ініціація»?
 - 1) фізична вправа;
 - 2) поєдинок;
 - 3) підготовка;
 - 4) посвячення.
- 6.** В якому столітті вперше був вжитий термін «фізична культура»?
 - 1) у XVIII столітті;
 - 2) у XIX столітті;
 - 3) у XX столітті;
 - 4) у XXI столітті.
- 7.** Періодизація історії фізичної культури складається з:
 - 1) 2 періодів;
 - 2) 3 періодів;
 - 3) 4 періодів;
 - 4) 5 періодів.
- 8.** Яку назву має I період історії фізичної культури?
 - 1) історія фізичної культури первісного суспільства;
 - 2) історія фізичної культури Стародавнього світу;

- 3) історія фізичної культури Середніх віків;
4) історія фізичної культури Нового часу.
- 9.** Яка галузь господарства стала головною в період розпаду первісного суспільства?
1) землеробство;
2) скотарство;
3) ремесла;
4) торгівля.
- 10.** Чим нагороджували переможців у метанні диска в «Іліаді»?
1) золотою медаллю;
2) дипломом;
3) грошовим призом;
4) диском.
- 11.** Назвіть ім'я гомерівського героя, який об'єднав біг, боротьбу, метання диска, метання списа, і стрибки в один вид змагань – пентатлон?
1) Геракл;
2) Гомер;
3) Одисей;
4) Ясон.
- 12.** Як ставились до людини, яка не проходила ініціацію?
1) вбивали;
2) виганяли з плем'я;
3) порівнювали до дитини;
4) порівнювали до каліки.
- 13.** Скільки понять включає в себе історія фізичної культури?
1) 2 поняття;
2) 3 поняття;
3) 4 поняття;
4) 5 понять.
- 14.** Яке походження має слово «історія»?
1) давньогрецьке;
2) давньолатинське;
3) давньоримське;
4) давньоамериканське.
- 15.** Яке походження має слово «Спорт»?
1) давньогрецьке;
2) давньолатинське;
3) давньоримське;
4) давньоамериканське.
- 16.** Відомо, що поняття «спорт» походить від слова «disport» (діспорт). Що воно означало, коли утворилося?
1) виконувати фізичні вправи;
2) змагатися;

- 3) працювати;
- 4) розважатися.
- 17.** Яке твердження відноситься до завдань вивчення історії фізичної культури у вищій школі?
 - 1) розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців;
 - 2) формування рухових умінь і навичок майбутніх фахівців;
 - 3) розвиток рухових здібностей майбутніх фахівців;
 - 4) формування здорового способу життя студентів.
- 18.** Засновником теорії надлишкової біологічної енергії є:
 - 1) Ебер;
 - 2) Спенсер;
 - 3) Рейнак;
 - 4) Шиллер.
- 19.** Серед яких первісних народів були розповсюджені рухи рухливі ігри, які включали багато видів вправ?
 - 1) скотарських;
 - 2) землеробських;
 - 3) серед ремісників;
 - 4) серед усіх племен.
- 20.** Чи існували у родовому суспільстві відмінності у фізичному вихованні хлопчиків та дівчаток?
 - 1) так;
 - 2) так, тільки у дорослих;
 - 3) тільки у ремісників;
 - 4) не існувало.
- 21.** Яка мета ініціацій у родовому суспільстві?
 - 1) ввести юнака у товариство повноправних членів роду;
 - 2) підготовка до поховання людини;
 - 3) підготовка до весілля;
 - 4) підготовка до полювання.
- 22.** Що призвело до розпаду первісного суспільства?
 - 1) війна;
 - 2) землетруси і повені;
 - 3) поява приватної власності, розподіл праці;
 - 4) розвиток фізичного виховання.
- 23.** Що означає слова «атлет» у Гомера?
 - 1) змагання з фізичних вправ, військовий бій, праця;
 - 2) біг на короткі дистанції;
 - 3) фізично підготовлена людина, яка брала участь у змаганнях;
 - 4) дорослий чоловік, який несе військову службу.
- 24.** При обранні царя у Стародавньому Єгипті використовували випробовування:
 - 1) метання списа;
 - 2) стрільба з лука;

- 3) перегони на колісницях;
4) боротьба.
- 25.** Вчитель фізичного виховання в Афінах називався:
- 1) кіфаристом;
 - 2) педотрибом;
 - 3) іреном;
 - 4) граматиком.
- 26.** У спартанській системі виховання основну увагу приділяли:
- 1) розумовому та фізичному вихованню;
 - 2) моральному, розумовому, фізичному;
 - 3) фізичному вихованню;
 - 4) фізичному та естетичному вихованню.
- 27.** Що відбувалось із слабкою дитиною народженою в Спатрі?
- 1) віддавали на лікування;
 - 2) відсилали з країни;
 - 3) приділяли більшу увагу розумовому вихованню;
 - 4) скидали з обриву гірського хребта.
- 28.** В Афінах «розовою калікою» називали людину яка не вмiла:
- 1) боротися і складати вірші;
 - 2) стріляти з лука і їздити верхи;
 - 3) писати й плавати;
 - 4) грати в шахи і фехтувати.
- 29.** Що таке панкратіон?
- 1) поєднання боротьби з кулачним боєм;
 - 2) біг з перешкодами;
 - 3) метання списа і диска;
 - 4) поєднання бігу з боротьбою.
- 30.** Які основні розділи входили в зміст грецької гімнастики?
- 1) перегони на колісницях, кінні перегони;
 - 2) палестрика, орхестрика, ігри;
 - 3) стрибки у висоту, стрибки у довжину, стрибки з гирями.
 - 4) плавання, метання каміння, кулачний бій.
- 31.** Хто із вчених вперше зробив спробу вікової періодизації?
- 1) Платон;
 - 2) Аристотель;
 - 3) Демокріт;
 - 4) Сократ.
- 32.** Назвіть працю Платона в якій він розкрив модель аристократичної держави:
- 1) «Держава»;
 - 2) «Політика»;
 - 3) «Палестрика»;
 - 4) «Гімнастика».

- 33.** Скількох вчителів мали хлопчики в Афінах?
1) 1;
2) 2;
3) 3;
4) 4;
- 34.** Які відомі ігри проводились у Стародавньому Римі?
1) Немейські;
2) Істмійські;
3) Піфійські;
4) Неронії.
- 35.** Коли в Римі вперше були проведені гладіаторські поєдинки?
1) 264 р. до н. е.;
2) 224 р. до н. е.;
3) 200 р. до н. е.;
4) 164 р. до н. е.
- 36.** Що стало причиною занепаду гладіаторських поєдинків?
1) поява вогнепальної зброї;
2) підтримка римськими землями християнства;
3) поява лицарів;
4) зниження видовищності.
- 37.** У якому тисячолітті виникло рабовласницьке суспільство?
1) X-IX ст. до н.е.;
2) VIII-VII ст. до н.е.;
3) VI-V ст. до н.е.;
4) IV-III ст. до н.е.;
- 38.** На скільки епоха поділяється історія Єгипетської культури?
1) 2;
2) 3;
3) 4;
4) 5.
- 39.** Яку назву в Індії мала каста священнослужителів?
1) кшатрії;
2) брахмани;
3) вайт'я;
4) мудри.
- 40.** Які вправи були виведені з фізичної підготовки касты кшатріїв?
1) вправи зі зброєю;
2) верхова їзда;
3) метання каміння;
4) танцювальні вправи.
- 41.** У якій книзі в Стародавньому Китаї вперше був систематизований кваліфікований опис розповсюджений серед народу вправ, лікувальної гімнастики, ритуальних танців?

- 1) Кунфу;
 - 2) Ушу;
 - 3) Чжу ке;
 - 4) Самурай.
- 42.** Що означало поняття «арете», коли тільки утворилось в давньогрецьких полісах?
- 1) силу, сміливість, мужність;
 - 2) спритність, витривалість, гнучкість;
 - 3) ввічливість, шляхетність, вихованість;
 - 4) стійку громадську позицію.
- 43.** Що відбувалося під час випробовування на честь богині Артеміди у Стародавній Спарті?
- 1) хлопчики вирушали на полювання;
 - 2) хлопчики уперше отримували зброю;
 - 3) хлопчиків сікли різками;
 - 4) хлопчик повинен був вбити раба.
- 44.** У якому віковому періоді спартанці були військовозобов'язані?
- 1) від 18 до 22 років;
 - 2) від 18 до 30 років;
 - 3) від 20 до 40 років;
 - 4) від 20 до 60 років;
- 45.** У якій школі афіняни отримували розумове, моральне і естетичне виховання?
- 1) мусичній;
 - 2) гімнастичній;
 - 3) палестрі;
 - 4) ефебії.
- 46.** Що включала в себе орхестрика?
- 1) п'ятиборство;
 - 2) ігри;
 - 3) вправи для розвитку пластики, танцювальні вправи;
 - 4) вправи для розвитку сили
- 47.** Як римляни ставились до гігієни тіла та гімнастики після завоювання Греції?
- 1) позитивно до гігієни та до гімнастики;
 - 2) позитивно до гігієни, негативно до гімнастики;
 - 3) негативно до гігієни, позитивно до гімнастики;
 - 4) негативно до гігієни та до гімнастики;
- 48.** Який вид діяльності не входив до семи лицарських навичок?
- 1) плавати;
 - 2) полювати;
 - 3) грати в шахи;
 - 4) танцювати.

- 49.** Яку роль виконував лицар з 7 до 14 років?
- 1) зброєносець;
 - 2) пажа при дамі знатного феодала;
 - 3) наглядача худоби;
 - 4) помічника васала.
- 50.** З якого віку майбутні лицарі отримували право носити мечі і шпори?
- 1) з 7 років;
 - 2) з 10 років;
 - 3) з 14 років;
 - 4) з 16 років.
- 51.** Що не відносилось до числа лицарських чеснот?
- 1) вірність церкви;
 - 2) вірність сюзерену;
 - 3) благородне ставлення до жінок;
 - 4) складання віршів.
- 52.** Яке випробування мав пройти кандидат у лицарі?
- 1) стрибнути з обриву в річку;
 - 2) на повному скаку проколоти списом солом'яне опудало;
 - 3) пробігти марафон;
 - 4) вбити раба.
- 53.** Як називались масові лицарські турніри?
- 1) жут;
 - 2) тост;
 - 3) бухурд;
 - 4) суль.
- 54.** Як визначався переможець парного турніру, якщо обидва лицарі вибиті з сідла?
- 1) поєдинок продовжується на мечях;
 - 2) поєдинок не продовжується;
 - 3) переможець визначається глядацькими симпатіями;
 - 4) переможця визначає сюзерен.
- 55.** Як називались огляди, що використовувались для перевірки бойової підготовки лицарів?
- 1) гладіаторські поєдинки;
 - 2) Олімпійські ігри;
 - 3) ініціації;
 - 4) лицарські турніри.
- 56.** Назвіть найулюбленіший вид фізичних змагань, що проводились на святах європейських селян:
- 1) метання каміння;
 - 2) біг;
 - 3) боротьба;
 - 4) стрибки.

- 57.** Скільки напрямків розвитку фізичної культури міського населення існувало у період класичного феодалізму?
- 1) 2;
 - 2) 3;
 - 3) 4;
 - 4) 5.
- 58.** Хто із вчених-гуманістів організував школу, яку назвав «Будинок радості»?
- 1) Віторіо де Фальтре;
 - 2) Ієронім Меркуліаліс;
 - 3) Мішель Монтель;
 - 4) Франсуа Рабле.
- 59.** Хто є автором педагогічного твору «Велика дидактика»?
- 1) Франсуа Рабле;
 - 2) Річард Малкастер;
 - 3) Ян Амос Коменський;
 - 4) Ієронім Меркуліаліс.
- 60.** Як називався інститут лицарства у середньовічній Японії?
- 1) самураї;
 - 2) камікадзе;
 - 3) ніндзя;
 - 4) гладіатори.
- 61.** В якій країні в період середньовіччя швидко розвинулась гімнастика ушу?
- 1) Індія;
 - 2) Японія;
 - 3) Америка;
 - 4) Китай.
- 62.** На які століття припадає період суспільного розвитку «середні віки»?
- 1) I-III ст.;
 - 2) III-VI ст.;
 - 3) IV-XV ст.;
 - 4) V-XVII ст.
- 63.** Як поділялись ігри у фізичному вихованні лицарів?
- 1) рухливі, спортивні, військові;
 - 2) індивідуальні, парні, групові;
 - 3) лікувальні, естетичні, спортивні;
 - 4) вільні, на приладах, з предметами.
- 64.** Як називались спеціальні навчальні турніри, що організовувались для майбутніх лицарів?
- 1) ініціації;
 - 2) тіроцинтії;
 - 3) ефебії;
 - 4) бухурт.

- 65.** При досягненні якого віку зброєносців посвячували у лицарі?
1) 16 років;
2) 18 років;
3) 21 років;
4) 25 років;
- 66.** У яких народів була розповсюджена підготовка бігунів кур'єрів зумовлена життєвою необхідністю?
1) у Китаї та Індії;
2) у Інків та Ацтеків;
3) у Африканців;
4) У Японців.
- 67.** Що стало причиною занепаду лицарської системи фізичного виховання?
1) складне матеріальне становище;
2) слабка підготовка воїнів;
3) поява нової гуманістичної філософії;
4) поява вогнепальної зброї та найманого війська.
- 68.** Як у системі освіти міського населення у середні віки ставились до фізичного виховання?
1) вважали шкідливими;
2) вважали корисними;
3) не мали ніякого значення;
4) використовували тільки для розваги.
- 69.** Як в епоху Відродження трактувався гуманізм?
1) система штучних аргументів для теоретичного виправдання догматів церкви;
2) суворий спосіб життя з відмовою від життєвих радощів;
3) постановка власних інтересів над інтересами інших людей;
4) культ людської особистості, віра в людину, її сили і здібності.
- 70.** Яку країну вважають батьківщиною лицарських турнірів?
1) Італія;
2) Франція;
3) Іспанія;
4) Швейцарія.
- 71.** У якому столітті сформувалися лицарські турніри у своїй класичній формі?
1) V ст.;
2) X ст.;
3) XII ст.;
4) XIV ст.
- 72.** Хто заснував Французьку гімнастичну систему?
1) Фрідріх Людвіг Ян;
2) Ернст Айзелен;

- 3) Пер Хенрик Лінг;
4) Франціско Аморос.
- 73.** Які три головні групи рухів виділяли Герхардт Фіт та Гутс Мутс?
1) ігри, практичні вправи для спритності рук, власне фізичні вправи;
2) військові, лікувальні, прикладні;
3) орхестрику, палестрику, ігри;
4) гімнастичні, атлетичні; естетичні.
- 74.** Хто з педагогів був прихильником виховання «джентльмена»?
1) Джон Локк;
2) Жан-Жак Руссо;
3) Йоган Генріх Песталоцці;
4) Герхардт Фіт.
- 75.** Засновником шведської гімнастичної системи був:
1) Фрідріх Людвіг Ян;
2) Джордж Ебер;
3) Пер Хенрик Лінг;
4) Франціско Аморос.
- 76.** Джордж Ебер створив:
1) Сокільську гімнастику;
2) Гімнастику «Природний метод»;
3) «основну» гімнастику;
4) німецьку гімнастичну систему.
- 77.** Яку назву мала німецька гімнастична система?
1) ушу;
2) хатка-йога;
3) кунг фу;
4) турнкурнст.
- 78.** Хто розробив систему сокільської гімнастики?
1) Фрідріг Людвіг Ян;
2) Пер Хенрик Лінг;
3) Нільс Бук;
4) Мирослав Тирш.
- 79.** «Батьком» скаутського руху вважають;
1) Чарльза Кінгслі;
2) Роберта Баден-Пауела;
3) Нільса Бука;
4) Томаса Арнольда.
- 80.** Чим були озброєні скаути?
1) палицею;
2) мечем;
3) луком;
4) списом.
- 81.** Як називались школи нового типу, створені наприкінці XVIII століття?

- 1) ефебії;
 - 2) сіносарги;
 - 3) філантропини;
 - 4) академії.
- 82.** Петро Лесгафт створив:
- 1) систему фізичної освіти;
 - 2) дозування фізичного навантаження;
 - 3) психологію фізичного виховання;
 - 4) систему контролю за фізичною підготовленістю.
- 83.** Між якими університетами починаючи з 1819 року і до наших днів проводяться змагання «вісімок» з веслування?
- 1) Ітоном і Хероу;
 - 2) Ітоном і Вестмінстром;
 - 3) Оксфордом і Хероу;
 - 4) Оксфордом і Кембріжем.
- 84.** Перша міжнародна спортивна федерація була створена:
- 1) міжнародна федерація веслувальних товариств;
 - 2) міжнародна федерація гімнастики;
 - 3) міжнародна федерація ковзанярів;
 - 4) міжнародна федерація боксу.
- 85.** Яка країна вважається батьківщиною сучасного футболу?
- 1) Франція;
 - 2) Італія;
 - 3) Америка;
 - 4) Англія.
- 86.** Яку назву отримав перший футбольний клуб?
- 1) Шефїлд Юнайтед;
 - 2) Кардіф Сіті;
 - 3) Евертон;
 - 4) Лестер.
- 87.** Яку назву отримали перші правила боксу, які були складені у 1731 р. Джейсоном Брайтоном?
- 1) «Оксфордські правила»;
 - 2) «Римські правила»;
 - 3) «Лондонські правила»;
 - 4) «Парижські правила».
- 88.** Який напрям покладений в основу Англійської системи фізичного виховання?
- 1) гімнастичний;
 - 2) змагальний;
 - 3) спортивно-ігровий;
 - 4) рекреаційний.
- 89.** Як називали дівчат-скаутів?

- 1) вуменскаут;
 - 2) герлскаут;
 - 3) метхенскаут;
 - 4) юнгенфольк.
- 90.** Хто був організатором першого боксерського поєдинку?
- 1) Джон Брайтон;
 - 2) Томас Паркінг;
 - 3) Чарльз Кінгслі;
 - 4) Джеймс Фіг.
- 91.** Першими футбольними правилами були «Кембриджські правила». У якому році вони були створені?
- 1) 1852 р.;
 - 2) 1848 р.;
 - 3) 1842 р.;
 - 4) 1854 р.
- 92.** Хто заклав теоретичні основи спортивно-ігрової системи школярів в Англії?
- 1) Гутс Мутс і Гергарт Фіт;
 - 2) Фрідріг Ян і Ернст Айзелен;
 - 3) Пер Лінг і Алмар Лінг;
 - 4) Томас Арнольд та Чарльз Кінгслі.
- 93.** У якому році гра «ножний м'яч» розділилась на футбол і Регбі?
- 1) 1820 р.;
 - 2) 1823 р.;
 - 3) 1830 р.;
 - 4) 1832 р.
- 94.** В якому році вперше був проведений найпрестижніший турнір з тенісу «Уімблдон»?
- 1) у 1875 р.;
 - 2) у 1876 р.;
 - 3) у 1877 р.;
 - 4) у 1878 р.
- 95.** Хто був засновником австрійської системи гімнастики?
- 1) Карл Гаульгофер та Маргарет Штрайхер;
 - 2) Томас Арнольд та Чарльз Кінгслі;
 - 3) Фроде Садонінта та Георг Рацине;
 - 4) Айседора Дункан та Нільс Бук.

**ВІДПОВІДІ НА ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
З ВСЕСВІТНЬОЇ ІСТОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

<i>Відповіді</i>							
1.	в	26.	в	51.	г	76.	б
2.	а	27.	г	52.	б	77.	г
3.	б	28.	в	53.	в	78.	г
4.	а	29.	а	54.	а	79.	б
5.	г	30.	б	55.	г	80.	а
6.	б	31.	б	56.	в	81.	в
7.	б	32.	а	57.	а	82.	а
8.	б	33.	в	58.	а	83.	г
9.	а	34.	г	59.	в	84.	б
10.	г	35.	а	60.	а	85.	г
11.	г	36.	б	61.	а	86.	а
12.	в	37.	г	62.	г	87.	в
13.	б	38.	в	63.	а	88.	в
14.	а	39.	б	64.	б	89.	б
15.	в	40.	г	65.	в	90.	г
16.	г	41.	а	66.	б	91.	б
17.	а	42.	а	67.	г	92.	г
18.	б	43.	в	68.	а	93.	б
19.	б	44.	г	69.	г	94.	в
20.	а	45.	а	70.	б	95.	а
21.	а	46.	в	71.	в		
22.	в	47.	б	72.	г		
23.	а	48.	г	73.	а		
24.	г	49.	б	74.	а		
25.	б	50.	в	75.	в		

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ

А

Агела – поширена переважно на Криті у Спарті форма угруповань молоді до 17 років. Метою Агели була організація фізичної культури і спорту, а також підготовка до політичної і військової діяльності.

Агоге – офіційна система виховання в Спарті під керівництвом пайдономуса (педонома).

Агоналі – ігри в Давньому Римі на честь Януса, якого називали Агоном.

Агони – різні змагання, що були однією з форм шанування богів. Залучали велику кількість учасників, які прагнули виділитися своїми досягненнями у тій чи іншій сфері життя.

Агоністика – принцип змагальності, що реалізується в різних галузях життя (праці, мистецтві, спорті) з метою досягнення найкращого результату, визнання, прославлення сфер діяльності, примноження особистого престижу і слави міст-держав.

Агоніти – борці в Стародавній Греції.

Академіки – діти знатних, що навчались у філантропинах.

Акрополь – укріплена частина грецького міста, розташована на пагорбі. Найславнішим в Елладі був Акрополь в Афінах.

Александр Македонський (гр. Alexandros, 356 – 323 р. до н.е.) – полководець і державний діяч, син македонського царя Філіпа II і його дружини Олімпіади. Цар Македонії.

Антична (еллінська) гімнастика – в гомерівський період – фізичне виховання у Греції, згідно зі згадками в «Іліаді» і «Одісеї» відповідало потребам воєнної демократії.

Апела – народні збори, вищий орган державної влади у Спарті.

Арена – посипаний піском овальний майданчик для поєдинків або ігор в центрі амфітеатру, цирку або стадіону.

Арес – в давньогрецькій міфології бог війни, те саме, що в давньоримській – Марс.

Арете – поняття виникло в давньогрецьких полісах. Спочатку означало силу, сміливість, мужність в бою, героїзм, фізичну тренуваність.

З часом поняття «арете» стало більш широким. До нього стали входити і ввічливість, вихованість, шляхетність, схильність до мистецтва.

Арістотель (384 – 322 до н.е.) грецький філософ, учений, енциклопедист. Заснував власну школу при храмі Аполлона відому під назвою «Лікей».

Артеміда – в давньогрецькій міфології непорочна богиня, сестра Аполлона, хоронителька стад і дичини, покровителька полювання, богиня Місяця; в давньоримській міфології Артеміду ототожнювали з Діаною.

Атлет – людина, яка виділяється своїми фізичними якостями. Всі ігри-змагання в Гомерівську епоху Греції були надзвичайно популярні і мали широке розповсюдження. Відповідно фізична сила і спритність, які проявляються в іграх, в уявленні Гомера були якби відмінною рисою родинної аристократії, що протиставляються народу. В цьому відношенні слово «атлет» тісно зв'язане з поняттям «шляхетний герой».

Атлет – у Гомера означає змагання з фізичних вправ, військовий бій, працю.

Атлетика – мистецтво розвивати силу спритність за допомогою фізичних вправ.

Афіни – головне місто Аттики, розміщене в 4-х кілометрах від моря.

Б

Біг – найдавніший вид легкої атлетики, довгий час єдине змагання на олімпійських іграх. Розрізняли біг на такі дистанції: а) біг на 1 стадій (в Олімпії – 192, 27 м); діяулос – біг на 2 стадія (в Олімпії – 384, 54 м); в) доліхос – біг на довгі дистанції, тобто на відстані від 7 до 24 стадій; г) «кінний», тобто біг на 4 стадія (не був включений в програму олімпійських ігор); д) біг зі зброєю (в Олімпії – на 2 стадія, в других місцях на 4 стадія): спочатку воїни бігали в повному озброєнні, потім тільки зі щитом, хлопчикам не дозволялося брати участь у цьому змаганні; е) естафетний біг з факелом (був включений до програми тільки Панафінських ігор). При бігу на довгі дистанції потрібно було пробігти по обігівій доріжці шириною приблизно 1,40 м з поворотом біля фінішної стойки.

Боб – модернізований варіант санок.

Бойова колісниця – дво- або чотириколісний відкритий ззаду візок, запряжений парою або четвіркою коней, в якому уміщувалося два і більше воїнів.

Боротьба – стародавній вид змагань в олімпійській програмі (з 708 до н. е.), який існував задовго до появи олімпійських ігор. На великих

змаганнях боротьба була складовою частиною п'ятиборства. В античну епоху ті, хто змагалися з боротьби, диференціювалися не за ваговими категоріями, а за віковими групами; тривалість поєдинку не обмежувалася. Використання прийомів боротьби допускалися на будь-якій частині тіла противника, але всі больові захвати було заборонено. Перемога присуджувалася суддею за потрійне повалення противника на землю.

Брахманів – каста священнослужителів у Стародавній Індії.

Булава – стародавня холодна зброя ударної дії з держаком і кам'яною або металеву кулькою на кінці.

Буржуазія – соціальна верства або суспільний клас; частина суспільства, власники засобів виробництва.

Бухурд – масові лицарські турніри.

В

Вайт'я – каста ремісників та торгівців у Стародавній Індії.

Велика школа – руїни найбільшої з відомих гладіаторських шкіл, які були знайдені італійськими археологами при розкопках Риму.

Г

Геродот (490/480 – бл. 425 до н.е.) – давньогрецький історик, виходець з Галікарнасу (Мала Азія), автор одного з перших історичних творів, що збереглися – Історія (IX книга).

Гімнасій – навчально-виховний заклад у стародавній Греції, а також на елліністичному сході. Будівництво гімнасіїв здійснювалося за спеціальними архітектурними проектами з таким розрахунком, щоб об'єднати в один комплекс приміщення для розумових і фізичних занять.

Гімнастика. Походить від грецького «гімнос», що означає «оголений», або мистецтво виконання вправ в оголеному вигляді. Оголеність була необхідна для якісного виконання вправ. Греки створили слово «гімнастика», щоб підкреслити благородство фізичних вправ, які служать зміцненню організму і гармонізації духовного життя.

Гіподром – споруда, де проводились кінні скачки.

Гладіатори-ретнарії – гладіатори з великою сіткою, якою вони повинні були обплутати супротивника і вбити його тризубцем або кинджалом.

Гладіатор – у Римі – раб, заслужений злочинець, злодій тощо, який пройшов спеціальну підготовку для боротьби на арені.

Гомер (IX-XIII ст. до н.е.) – давньогрецький легендарний поет, якому приписується авторство епічних поем «Іліада» і «Одіссея», а також ряду гімнів (Гомерівські гімни) і комічної поеми «Маргіт».

Грамагист – вчитель граматики в давньогрецьких гімназіях.

Гуманізм – культ людської особистості, віру в людину, її сили і здібності.

Д

Диск – спортивний снаряд, зроблений із каменю (пізніше його виготовляли із свинцю або сплавів), округлий і двояковипуклий, діаметром 17 – 32 см, вагою 1,3 – 6,6 кг. У подальшому метання диска стало одним із видів п'ятиборства.

Дискваліфікація – одна із самих суворих мір покарання спортсмена чи команди. Спортсмена можуть дискваліфікувати за порушення моральних норм, за неетичну поведінку, грубе порушення правил. Дискваліфікації можуть підлягати стадіони та інші спортивні споруди, де не налагоджений відповідний порядок. Також в спорті дуже суворо карається вживання допінгових речовин.

Дистанція (від лат. distantia) – в спортивній термінології це слово має декілька значень: 1) відстань від старту до фінішу; 2) відстань між спортсменом і мішенню; 3) відстань між спортсменами під час поєдинку; 4) відстань між спортсменами, які виступають з гімнастичними вправами.

Діхауріс – біг на 2 стадія.

Доліхадром – біг на витривалість, дистанція якого становила 8, 10, 12 і 24 стадія.

Е

Елліни – самоназва греків, що поширилися в античності.

Ергастул – у Римі місцеперебування або в'язниця для рабів – у підвалах сільських вілл. Цим терміном називали іноді й самих рабів помістя.

Ефебій – зал, де ефеби займалися фізичними вправами, був призначений переважно для боротьби «корікей» і для ігор з м'ячем.

Ефебія – державна організація в Афінах і деяких інших грецьких полісах, до якої зараховували 18-річних юнаків після внесення їх до списку громадян і принесення ними клятви (ефебів).

Є

Європейські Олімпійські комітети (ЄОК) (The European Olympic Committees). – континентальна організація національних олімпійських комітетів європейських країн.

Єдина спортивна класифікація – система присвоєння спортсмену того чи іншого спортивного розряду.

Ж

Жертвоприношення – релігійний обряд уласкавлення та вшанування богів, духів, душ померлих предків різними дарами. В основі жертвоприношення лежить релігійне уявлення про втручання надприродних сил у життя людей.

Журі – експертний орган, який скликається під час проведення змагань і займається присудженням нагород і премій за перемогу в тих чи інших змаганнях.

Жут (або тост) – парні лицарські турніри.

З

Залік в спортивних змаганнях – виконання окрегим спортсменом чи командою норм і вимог зафіксованих в Положенні про дані змагання.

Заявка на участь в змаганнях – юридичний документ, який подається командою гравців в організацію, яка є організатором змагань.

Золотий вік – відповідно до уяви стародавніх – період, коли люди вели райське життя, позбавлене чвар, війн і важкої праці.

І

Ієродули, гієродули – у Греції раби і слуги, які належали храмам і обробляли храмові землі, виплачуючи оренду.

Ілоти – землеробське населення зведене до становища рабів.

Ініціації – своєрідний обряд з педагогічним спрямуванням (посвячення), використовувався при переході з однієї вікової групи до іншої, при прийомі у рід або плем'я.

Іподром – замкнута у вигляді овалу довга доріжка для скачок на колісницях і конях під час грецьких спортивних ігор, а пізніше – для скачок у римській імперії.

Ірен – старший і найбільш авторитетний хлопчик у Спарті.

Історія – має давньогрецьке походження й означає оповідання або розповідь про минуле життя людського суспільства.

К

Квадрига – бігова колісниця, в яку запрягали чотирьох коней в один ряд. Спершу вона призначалася тільки для спортивних змагань. Але згодом її почали використовувати імператори.

Кваліфікаційна норма – певний результат, який затверджений відповідною федерацією. При досягненні цього результату спортсмен отримує право на участь в основних змаганнях.

Кембриджські правила – правила гри у футбол складені ветеранами найбільш престижних коледжів, у яких були встановлені розміри поля, обмежена кількість гравців, заборонені найбільш грубі прийоми.

Кентаври – міфічні істоти, напівлюди, напівкони, лісові демони.

Кіфара – один із найпоширеніших струнних інструментів в Античній Греції.

Колізей – найбільший амфітеатр, який був побудований у другій половині I ст. н.е. за наказом імператора Віспасіана. Він уміщував 50 000 глядачів.

Колізей – найбільший амфітеатр у Римі і у всьому античному світі. Був побудований при Флавіях, а у 80 н. е. освячений імператором Титом як Amphitheatrum Flavianum. На честь цього свята були організовані спортивні ігри, що тривали близько ста днів.

Командний результат – підсумок змагань, який фіксує досягнення команди на певних змаганнях.

Комісія МОК – вищий, постійно діючий орган сучасного олімпійського руху. Ця організація є недержавною і некомерційною.

Кригтії – нічні походи під час яких підлітки мали право вбивати кожного ілота, що зустрінеться на їхньому шляху, нападати на сільські поселення.

Кригтія – спартанська постанова, мабуть, ступінь або форма навчання молодих спартанців, виникла на традиціях ініціації.

Ксиссос – приміщення в Стародавній Греції, як правило накрите, де спортсмени тренувались переважно зимою чи при поганій погоді.

Кулачний бій – вид змагань, який був популярним ще за часів Гомера. З 688 до н.е. кулачний бій включений у програму Олімпійських ігор. До V ст. до н. е. кулаки бійців обмотувати шкіряними ремнями, згодом ці «м'які» пов'язки замінили шкіряними рукавицями, в яких кінцівки пальців залишалися вільними.

Кунфу – книга у якій вперше був систематизований кваліфікований опис розповсюджених серед народу різних вправ лікувальної гімнастики, знеболюючого масажу, ритуальних танців, які цілюють від хвороби, безплідності, а також бойових танців.

Кшатрії – каста військових у Стародавній Індії.

Л

Лакедемонянки – молоді дівчата-спартанки, які займалися фізичною культурою, фізичними вправами.

Лаконік – сушильня, біля якої споруджувалися лазні з теплою водою, масажні кімнати та склади для зберігання їжі.

Ландскнехти – наймане військо.

Ланіста – приватний володар гладіаторів.

Легион – основна організаційна одиниця, загальновійськове об'єднання в армії Риму.

Лібертіни – у Греції і Римі відпущені на волю або викуплені раби.

Лідер – лідером може бути як спортсмен так і команда, які йдуть першими по результатам змагань.

Лікурґ – один з перших царів-реформаторів з могутнього полісу – Спарти (друга половина IX ст. до н. е.).

Літурґія – державна повинність у грецьких полісах, яку примусово відбували багаті громадяни і метеки. Вони мали фінансувати певні державні витрати.

Лондонські правила – перші правила боксу, які були складені у 1732 р. Джеком Брайтоном.

Лутрон – лазня з холодною водою.

М

Марафонський біг – найдовша дистанція для проведення змагань з бігу на найкрупніших змаганнях міжнародного рівня, таких як Олімпіади, чемпіонати світу, Європи. Її довжина 42 км 195 м.

Марсове поле – майдан, який знаходився на лівому березі Тібра, призначений для проведення військових та спортивних змагань.

Меморіали – змагання, які присвячуються пам'яті героїв чи просто видатних людей.

Метеки – іноземці в грецьких полісах. Метеками ставали й раби, відпущені на волю. Будучи вільними, вони не мали політичних прав, не сміли одружуватися з афінянами. Кожний метек повинен був мати опікуна в особі афінського громадянина – простата, плати щорічно державі спеціальний податок – метойкіон. Метеки були зобов'язані нести військову службу.

Меч – зброя з бронзи або заліза.

Мінотавр – люте страховисько з людським тулубом і бичачою головою. Жив, нібито у лабіринті, що побудував Дедал. Пожирав злочинців, а також данину з Афін, звідки йому щороку посилали сімох юнаків і сімох дівчат.

Міф – легенда про вірування давніх народів щодо походження Землі, Всесвіту, явищ природи, про богів, міфологічних героїв. Численні цикли міфів є цінним історичним джерелом. Міф у сучасному розумінні – видумка, фантазія.

Молот – спортивний снаряд, який використовують в легкій атлетиці, представляє собою металевий шар, який кріпиться до металевої ручки за допомогою сталльної проводки. Маса молота складає 7, 257 кг, довжина від кінця ручки до краю шара – від 1,18 до 1, 20 м. Діаметр складає –10,2-12 см.

Мудрі – каста сільського населення у Стародавній Індії.

Музи, муси – у давньогрецькій міфології 9 богинь – заступниці мистецтва і наук, доньки Зевса і Мнемосіни.

Мусейон – храм у Греції, присвячений музам.

Н

Національний олімпійський комітет – ведуча організація, яка регулює спортивне життя країни, НОК займається питаннями розвитку

спорту у своїй країні і участі національної команди в Олімпійських іграх. Саме НОК подає заявку на проведення Олімпійських ігор в тому чи іншому місті.

Неофіційний командний залік – ранжирування збірних команд-учасниць змагань з врахуванням підсумків виступу спортсменів у всіх видах програми змагань. В командному заліку медалі не розігруються.

Неронії – Грецькі ігри, які у 60 р. н.е. заснував у Римі імператор Нерон.

Німфи – у давньогрецькій міфології численні божества в образі юних дів, алегорії сили і явищ. Вважалися покровителями шлюбу. Розрізняли німф морських, річкових, джерельних, гірських, лісових тощо.

О

Обол – грошова та вагова одиниця у Стародавній Греції з 7 ст. до н. е.

Олігархія – форма державного правління, за якою політичне і економічне планування здійснює невелика група аристократів.

Оліптерій – місце для змащування атлетів оліями і піском.

Олімптос – той, хто слідкував за режимом харчування, змащування тіла, за дієтичним режимом, призначеним гімнастам.

Орхестрика (Орхестіка) – вправи, в основу яких покладено ігри з м'ячем, акробатику, ритуальні, обрядові та бойові танці.

Остракізм – вигнання. Зміст остракізму полягав у тому, щоб проти звинуваченого у зазіханні на демократію було зібрано під час голосування 6 тис. черепків. Засуджений повинен був покинути Аттіку протягом 10 днів. Таке вигнання (переважно на 10 років) не позбавляло прав громадянства і власності.

П

Пале – вид боротьби, що входила до програми Олімпійських ігор, звідки виникла і назва Палестра.

Палестра – 1) гімнастична школа для хлопчиків; 2) система фізичних вправ з програми пентатлону (біг, стрибки у довжину, метання списа й диска, боротьба), доповнена плаванням, веслуванням, кулачним боєм, стрільбою з лука, верховою їздою, бігом в озброєнні та ін.; 3) споруда розміром 66 × 66 м, оточена колонадою, за якою були різні приміщення і напіввідкриті простори. У внутрішньому дворі атлети займалися бойовими видами спорту: боротьбою, панкратіоном і кулачним боєм.

Панкратіон – сполучення кулачного бою і спортивної боротьби як в стойці, так і на землі.

Парії – каста рабів у Стародавній Індії.

Парадром – відкрита доріжка для бігу з лініями старту і фінішу.

Пегас – в давньогрецькій міфології крилатий кінь Зевса. Від удару його копита нібито забило джерело, вода якого надихала поетів.

Педагогістів – діти чиновників, що навчалися у філантропінах.

Педоном – управитель, який обирався з числа найбільш видатних громадян.

Педотриби – керували опануванням фізичних вправ, були майстрами і директорами палестри.

Пентатлон – спортивне п'ятиборство в давній Греції: стрибки у довжину, біг, метання диска і списа, боротьба. Включено у програму Олімпійських ігор з 708 до н. е.

Платон (429 – 347 р. до н. е.) – грецький філософ-ідеаліст (справжнє ім'я Арістокл), найдавніший учень Сократа.

Поліс (гр. polis) – особлива форма соціально-економічної і політичної організації суспільства в античності (місто-держава).

Р

Рекорд – найвищий результат, досягнутий спортсменом в будь-якому виді спорту.

Рекордсмен – людина, яка перевищила вже встановлену межу (термін не дивлячись на етимологію застосовується не тільки для людей; відомі наприклад бики-рекордсмени). Збіркою різноманітних рекордів, в тому числі і не спортивних є відома «Книга рекордів Гінесса».

С

Самніти – гладіатори з великим щитом і прямим мечем.

Самураї – інституту лицарства в Японії.

Софроністи – слідували за моральним вихованням ефебів. Їх назва виникла від слова «софросіне», що означає «передбачливість», «стриманість», «ввічливість».

Спарта, Лакедемон – первісно грецький дорійський поліс у долині річки Еврот, після VI ст.. до н.е. – держава, яка займала південну частину пелопонесу (області Лаконіку, Мессенію і Кінурію).

Спартак – вождь найбільшого повстання рабів у Римській державі 74 (або 73) – 71 р. до н.е., виходець з фракійського племені медів (майдів).

Спис – снаряд для метання, був дерев'яним, завдовжки у зріст людини, загостреним спереду, але легшим за спис воїна. На нього надягали залізний наконечник, щоб центр тяжіння переміщувався на передню частину списа, що помітно впливало на швидкість польоту списа і точність попадання в ціль. Звичайно проводились змагання з двох видів метання списа: метання на відстань і метання в ціль.

Спорт – походить від давньолатинського слова «disport» – розважатися.

Стадій – у Стародавній Греції термін, що означав довжину арени стадіону, на якому проводилися Олімпійські ігри; дорівнював 192, 27 м.

Стадіодром – на Олімпійських іграх Стародавньої Греції біг на дистанцію один стадій. Впродовж 50 років цей вид бігу був єдиним змаганням на олімпійському святі еллінів. Перемога у стадіодромі була особливо почесною. Ім'ям атлета, який перемагав у цих змаганнях, називалася олімпіада.

Т

Тіроцинтії – організовувались спеціальні навчальні турніри, які організовувались для майбутніх лицарів.

Тауромахія – бій з биками, був особливо поширений на острові Крит.

Терма – закінчення бігу.

Терми – античні лазні.

Тетради – цикл з чотирьох днів з різним видом діяльності кожного дня. Перший день для атлета є підготовчим, на другий – тренування досягає максимального навантаження, яке спадає на третій день, в останній день – навантаження середнє.

Тріасмос – вид боротьби, мета якої покласти свого суперника на землю відразу на обидві лопатки.

Туніка – давньоримський одяг типу сорочки.

Турнкунст – мистецтво виверткості, що лежить в основі німецької системи гімнастики.

Ф

Фізична культура – діяльність людини і суспільства, яка спрямована на фізичне виховання, освіту і зміцнення здоров'я.

Філантропії – школи людинолюбства.

Фалакес – майбутні воїни, які виявляли неабиякі здібності до військової справи.

Фаланга – бойова одиниця грецького війська у вигляді щільно зімкнутої шеренги важкоекіпірованих гоплітів у 8-16, іноді у 25 рядів.

Фамулянти – діти трудівників, що навчалися у філантропіях.

Фламїни – колегія жерців у Стародавньому Римі.

Форум – у містах Стародавнього Риму площа на якій відбувалися народні збори, судові засідання тощо.

Фракійці – гладіатори з круглим щитом й кривим коротким мечем або кинджалом.

Х

Хістеле – закриті коридори для прогулювання або проведення фізичних вправ у зимній період.

Хламида, хламїда – верхній одяг у греків – відріз тканини, якою огортали тіло, скріплюючи її фібулою на правому передпліччі або під шиєю. Хламиду одягали під час кінної їзди, її носили афінські ефеби.

Хронометр – дуже точний годинник, дія якого, не залежить від температури, тяги заводної пружини, механічних вібрацій і багатьох інших речей, характерних для звичайних годинників.

Ц

Цесте – обмотка рук учасників змагань з кулачного бою шкіряними стрічками або свинцевими накладками.

Ч

Чемпіон – називають спортсмена чи колектив, який зумів отримати перемогу в офіційних спортивних змаганнях у розігравшій першості в будь-якому виді спорту.

Ш

Шест (легкоатлетичний) – легкоатлетичний снаряд, який використовується спортсменами в такій спортивній дисципліні, як стрибок з шестом. Використовується для найкращого відштовхування від землі для подолання планки, розташованої на двох стовпах.

Я

Ядро – в легкій атлетиці снаряд для штовхання. Металевий шар масою 7,257 кг для чоловіків і 4 кг для жінок, діаметром 130 мм і 110 мм відповідно.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Большая олимпийская энциклопедия / [Д.С. Бакал и др.]. – М. : Эксмо, 2008. – 592 с. – (Большая современная энциклопедия).
2. Булатова М. М. Енциклопедія Олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400с.
3. Булатова М. М. XXI зимові Олімпійські ігри. Ванкувер 2010 / М. М. Булатова, В. М. Єрмолова, Д. В. Белокуров.– К., 2009. – 60 с.
4. Гуськов С. Майкл Морріс Кілланін / С. Гуськов // Президенти Міжнародного олімпійського комітету. Життя та діяльність. – К. : Олімпійська література, 2000. – С. 159-176.
5. История физической культуры и спорта : Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. В. Столбова. – М.: ФиС, 1983. – 359 с.
6. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка: Факультет фізичної культури в особах / за заг. ред. М. С. Солопчук. – Кам'янець-Подільський : ФОП Синин О.В., 2009. – 384 с.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгерского. – М. : Радуга, 1982. – 399 с.
8. Малов В.И. 100 великих олимпийских чемпионов / В.И. Малов – М. : Вече, 2006. – 480 с. – (100 великих).
9. Малов В.И. 100 великих спортивных достижений / В.И. Малов – М. : Вече, 2007. – 432 с. – (100 великих).
10. Оликова В. Люди и игры: У истоков современного спорта: Пер. с чешского. – М. : ФиС, 1985. – 249 с.
11. Олимпийский спорт / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ ред. В. Н. Платонова: в 2 т. – К. : Олимпийская литература, 2009. – Т. 1. – 736 с. : ил. – Библиогр.: С. 730-735.
12. Олимпийский спорт / В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова [и др.]; под общ ред. В. Н. Платонова: в 2 т. – К. : Олимпийская литература, 2009. – Т. 2. – 696 с. : ил. – Библиогр. : С. 685-695.
13. Олімпійська хартія / Міжнародний олімпійський комітет. – К. : Олімпійська література, 1999. – 96 с.
14. Палюк Є. О. Олімпійський і професійний спорт: навчальний посібник / Є. О. Павлюк, Є. М. Свіргунець. – Хмельницький: ХНУ, 2010. – 254 с.
15. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури. Навч. посібник / Н. Є. Пангелова. – Освіта України, 2010. – 294 с.
16. Пельменев В. К. История физической культуры : учебное пособие / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – Калинингр. Ун-т. – Калининград, 2000. – 186 с.

17. Петровський В.В. Анрі де Байє-Латур / В. В Петровський, Л.О. Драгунов // Президенти Міжнародного олімпійського комітету. Життя та діяльність. – К.: Олімпійська література, 2000. – С. 57-84.
18. Платонов В. М. П'єр де Кубертен / В. М. Платонов // Президенти Міжнародного олімпійського комітету. Життя та діяльність. – К. : Олімпійська література, 2000. – С.21-56.
19. Платонов В. М. Хуан Антоніо Самаранч / В.М. Платонов // Президенти Міжнародного олімпійського комітету. Життя та діяльність. – К. : Олімпійська література, 2000. – С.159-176.
20. Платонов В. Н. Допинг в олимпийском спорте: история, состояние, перспективы / В. Н. Платонов // Допинг и эргогенные средства в спорте / под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – С. 9-49.
21. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры / Н. И. Пономарев. – М., 1970. – 248 с.
22. Попеску І. К. Спорт у долях балканських народів / І. К. Попеску. – Львів: Світ, 1991. – 184 с.
23. Солопчук М.С. Історія фізичної культури і спорту: навчальний посібник / М. С. Солопчук. – Кам'янець-Подільський: «Абетка-НОВА», 2001. – 236 с.
24. Сорока М. М. Альпійські пристрасті / М.М. Сорока. – К.: ВАТ «Київська правда», 2006. – 240 с.
25. Столбов В. В. История физической культуры: Учеб. для студентов пед. ин-тов / В. В. Столбов. – М. : Просвещение, 1989. – 288 с.
26. Цатуров К. А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. Пособие / К. А. Цатуров. – СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 232 с.
27. Чикин С. Я. Физическое совершенствование человека / С. Я. Чикин. – М. : Медицина, 1976. – 120 с.
28. Шугар Б. Р. 100 великих спортсменов / Бэрт Рэндолф Шугар – М.: Вече, 2004. – 432 с. – (100 великих).

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

СОЛОПЧУК Микола Сергійович

кандидат педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка

БОДНАР Аліна Олександрівна

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри
теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка;

СОЛОПЧУК Дмитро Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка

Всесвітня історія фізичної культури і спорту

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку _____ . Формат 60x84/16

Папір офсетний. Друк офсетний.

Гарнітура Times New Roman

Ум. друк арк. 7,32. Зам. № _____

Наклад _____

Надруковано та видано:

ТОВ «Друкарня “Рута”»,

м. Кам'янець-Подільський, вул. Пархоменка 1,
тел: + 380 38 49 4 22 50, e-mail: drukruta@ukr.net
Свідоцтво ДК № 4060 від 29.04.2011 р.