

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту

О. А. ІЩУК, Н.С. КАРАБАНОВА, О.Г. ТОМАЩУК, О.А. ІВАНЮК

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Методична розробка для студентів факультету фізичної культури,
спорту та здоров'я*

Луцьк – 2023

УДК 796(091)(072)

I-98

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 5 від 18 січня 2023р.)*

Рецензенти:

Альошина А.І. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури, професор;

Кліш І.С. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Іщук О. А. , Карabanова Н.С., Томащук О.Г., Іванюк О.А. Історія фізичної культури : метод. розробка для студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. 128 с.

Тематика методичної розробки охоплює весь курс освітнього компонента «Історія фізичної культури» відповідно до чинного силябусу та містить повний набір матеріалів, потрібних для організації аудиторної та самостійної роботи здобувачів освіти. У методичній розробці висвітлено зміст основних розділів історії фізичної культури, особливості розвитку фізичної культури в кожній соціально-економічній формації – від виникнення суспільства до сьогодення.

Історія фізичної культури допомагає майбутнім фахівцям краще пізнати свою професію. Методична розробка рекомендована для студентів та викладачів галузі фізичної культури і спорту закладів вищої освіти.

© Іщук О. А., Карabanова Н.С.,
Томащук О.Г., Іванюк О.А., 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. СВІТОВА ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	8
1. ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ ТА ЗНАЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА «ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»	8
1.1. Характеристика освітнього компонента «Історія фізичної культури».....	8
1.2. Структура освітнього компонента, його зв'язок з іншими профільюючими освітніми компонентами.....	10
1.3. Періодизація, історіографія та джерела вивчення історії фізичної культури.....	11
1.4. Основні терміни і поняття освітнього компонента, еволюція їх розвитку.....	13
2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПЕРВІСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	18
2.1. Передумови виникнення і розвиток вправ та ігор у первісному суспільстві.....	18
2.2. Розвиток фізичної культури у період демократії.....	23
2.3. Теорії походження фізичної культури.....	26
3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА АНТИЧНИХ ЧАСІВ	28
3.1. Фізична культура в країнах Стародавнього Сходу та народів Америки.....	28
3.2. Значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції. Зміст античної гімнастики.....	34
3.3. Особливості фізичної культури і спорту Стародавнього Риму.....	39
3.4. Виникнення і розвиток давньогрецьких теоретичних поглядів на фізичне виховання.....	42
4. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЕПОХИ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ	46
4.1. Вплив християнської релігії на розвиток фізичного виховання Епохи Середньовіччя.....	46

4.2. Особливості військово-фізичної підготовки середньовічних лицарів.....	48
4.3. Розвиток фізичної культури в житті селян та ремісників-міщан.....	52
4.4. Фізична культура народів Азії, Америки та Африки (III–XVII ст.).....	55
4.5. Розвиток педагогічних ідей фізичного виховання епохи Відродження.....	56

5. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В ПЕРШИЙ ПЕРІОД НОВОЇ ІСТОРІЇ.....59

5.1. Становлення і розвиток педагогічних основ системи фізичного виховання.....	59
5.2. Передумови виникнення національних систем фізичного виховання у XVIII-XIX ст.....	64
5.3. Особливості виникнення німецької, шведської, французької системи фізичного виховання.....	65
5.4. Англійська спортивно-ігрова система фізичного виховання.....	70
5.5. Розвиток спортивно-ігрової системи у США та країнах Європи.....	72

6. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В ДРУГИЙ ПЕРІОД НОВОЇ ІСТОРІЇ.....74

6.1. Виникнення робітничого спортивно-гімнастичного руху.....	74
6.2. Сокільська система фізичного виховання.....	76
6.3. Міжнародний скаутський рух. Діяльність Роберта Байден-Пауелла.....	78
6.4. Утворення нових форм фізичного виховання: релігійних, жіночих, робітничих.....	80
6.5. Розвиток спорту та утворення міжнародних спортивних організацій.....	84
6.6. Формування науково-педагогічних основ розвитку спорту.....	89

РОЗДІЛ II. СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ.....96

1. ВИТОКИ І ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ ВІД СТАРОДАВНІХ ЧАСІВ ДО XVIII СТОЛІТТЯ.....96

1.1.	Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу.....	96
1.2.	Особливості фізичної культури скіфсько-сарматської доби (племена кіммерійців, скіфів, сарматів.....	99
1.3.	Розвиток фізичної культури в античних державах Північного Причорномор'я.....	101
1.4.	Система фізичного виховання стародавніх слов'ян.....	103
1.5.	Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі.....	105
1.6.	Військово-фізична підготовка запорізького козацтва (XV-XVII ст.).....	107
2.	ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В УКРАЇНІ У ХІХ-ХХ СТ.....	110
2.1.	Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні.....	110
2.2.	Зародження та розвиток спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні.....	113
2.3.	Діяльність спортивних організацій Галичини: «Сокіл», «Пласт», «Січ», «Луг».....	114
2.4.	Роль Івана Боберського у розвитку західноукраїнського спортивно-гімнастичного руху.....	120
	СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	124

ВСТУП

Освітній компонент *«Історія фізичної культури»* належить до теоретичного циклу наук у системі фізичної культури і спорту. Він є однією із профільюючих дисциплін у підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання, допомагає їм краще пізнати свою професію, підвищити педагогічну культуру, а також готує їх до практичної діяльності.

Історія фізичної культури є специфічною галуззю історичних знань та важливим розділом науки фізичного виховання і спорту. Вона робить науковий аналіз теорії й практики, різноманітних форм, засобів і методів, ідей, поглядів, фактів, систем фізичного виховання, спорту, олімпійського руху й рекреації з стародавніх часів до сьогодення.

Знання історії фізичного виховання і спорту допомагає поглибити пізнання процесів, що відбуваються у галузі фізичної культури в наш час, а також правильно орієнтуватись в сучасних проблемах олімпійського і професійного спорту в світі та Україні, передбачати тенденції розвитку фізичного виховання і спорту, прогнозувати їх майбутнє а також передбачає врахування індивідуальних освітніх потреб й навчання студентів відповідно до їхнього професійного самовизначення.

У результаті вивчення освітнього компонента *«Історія фізичної культури»* здобувачі освіти мають здобути теоретичні знання основ історичного розвитку світової та вітчизняної фізичної культури, особливості розвитку української фізичної культури з найдавніших часів до сьогодення та усвідомлення причетності української нації до формування світової історії фізичної культури.

Метою викладання освітнього компонента є формування у здобувачів освіти фундаментальних знань основ історичного розвитку світової та вітчизняної культури на різних етапах існування людського суспільства, системно розвивати в них професійну компетентність, виховувати особистість, здатну до самореалізації й мобільності за умов реформування сучасного суспільства.

Завдання під час вивчення курсу історії фізичної культури полягають у тому, щоб сформувати у здобувачів освіти певний обсяг історичних знань щодо становлення й розвитку фізичної культури у світі та Україні; прищепленні навичок наукового аналізу, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фізичної культури; набутті практичних навичок роботи з історичною й науковою літературою; вихованні морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівця, причетності до світової історичної спадщини та традицій у галузі фізичної культури і спорту, формуванні національної свідомості.

Вивчення освітнього компонента зорієнтує здобувачів освіти на поважне ставлення до національних досягнень та культурної спадщини, зорієнтує на сприйняття історії у взаємозв'язку та єдності світового процесу розвитку фізичного виховання і спорту з особливостями історичного шляху фізичної культури в Україні.

Запропонована методична розробка рекомендована до використання в навчальному процесі як викладачами, так і студентами. Викладачам – бо ньому узагальнено великий масив знань у галузі фізичної культури. Студентам методична розробка буде корисною насамперед тому, що тут подано весь набір мінімально-необхідних матеріалів для їх повноцінної самостійної роботи.

РОЗДІЛ І

СВІТОВА ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

1. ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ ТА ЗНАЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА «ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

1.1. Характеристика освітнього компонента «Історія фізичної культури»

Історія фізичної культури (ІФК) є самостійною галуззю історичної науки, яка розкриває особливий напрямок історико-педагогічних знань про фізичне виховання, спорт та фізичну рекреацію. Вона є важливим розділом науки про фізичну культуру.

Історія фізичної культури належить до числа профільюючих дисциплін у системі фізкультурної освіти. Вона сприяє формуванню сучасного світогляду, має велике пізнавальне, освітнє й виховне значення. Цей предмет допомагає майбутнім фахівцям повніше усвідомити зміст майбутньої професії з історичної точки зору та підвищити свій кваліфікаційний рівень у галузі фізичної культури і спорту.

Характеризуючи науковий термін «*історія*» (від грецького – *Historia*), який означає оповідання, розповідь про минуле, про те, що сталося, а потім було досліджене, пізнане й може бути використане в майбутньому.

В українській мові цей термін має не менше п'яти-шести визначень. Перші два значення мають побутовий характер. З певною мірою гумору можна стверджувати, що людина яка «вигадала історію» зовсім не обов'язково є істориком, а «попасти в історію» далеко не завжди є увіковіченням свого імені. Інші значення цього слова є наукові терміни, які і цікавлять нас перш за все.

Спочатку ми повинні створити уяву про історію фізичної культури як про науку, наукову дисципліну. Тому зупинимось на науковому терміні «історія». По-перше, історія – це процес розвитку. Її можна аналізувати з двох сторін, як історію природи та історію людей. По-друге, термін «історія» визначає життя суспільства в цілому і є діяльністю людини, яка переслідує свою мету.

Історія – це наука, яка вивчає минуле людського суспільства. Вона розглядає фізичну культуру і спорт як органічну частину всієї людської культури, виховання й освіти людей, підготовки їх до трудової й військової діяльності.

Історія фізичної культури – це цікава й захоплююча наука. За час свого існування вона накопичила величезну кількість матеріалів, що наочно показують поступальний розвиток фізичної культури і спорту від нижчих форм до сучасного їхнього стану.

Предметом вивчення історії фізичної культури є виникнення, становлення і розвиток фізичної культури й спорту на різних етапах існування людства. Вона знайомить з походженням та поширенням у світі засобів, форм, методів, ідей, теорій і систем фізичної культури, спортивної підготовки різних народів, які органічно поєднуються з життєдіяльністю людини.

Історія фізичної культури вивчає минуле людства у його конкретності та різноманітності, щоб пізнати, зрозуміти досягнення попередніх епох, а досвід тисячоліть вигідно застосовувати сьогодні та у майбутньому (наприклад, Олімпійські ігри). На основі об'єктивно діючих закономірностей розвитку людського суспільства, досліджується еволюція фізичної культури з давніх часів до сьогодення.

На стан і розвиток фізичної культури у суспільстві впливають: виробничі відносини людей, економіка, політика й ідеологія, досягнення науки філософії, естетичні, релігійні та інші погляди людей на ту або іншу суспільно-економічну формацію. У той же час фізична культура чинить зворотний вплив на різні сторони життя суспільства: медицину, педагогіку, науку, військову справу, мистецтво.

Отже, «Історія фізичної культури» – це наука про закономірності розвитку ідей, організаційних форм, засобів і методів фізичного виховання та спорту, пов'язаних з економічними, політичними та культурними умовами буття суспільства.

Завдання вивчення курсу ІФК:

- формування системи знань щодо виникнення і розвитку засобів, форм, методів, ідей та теорії фізичного виховання і спорту;
- розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців;
- виховання морально-етичних та ідейно-патріотичних переконань фахівця, причетності до світової історичної спадщини і традицій у галузі фізичної культури;
- прищеплення фахівцям навичок наукового аналізу, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фізичної культури та спорту;
- навчання практичних навичок роботи з історичною та науковою літературою, критичного осмислення документів та першоджерел;

- уміння застосовувати набуті знання у професійній діяльності для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, оцінки спортивних явищ і подій.

«Історія фізичної культури» знайомить із формами змагань, системами фізичної культури, спортивними ідеалами різних епох, перемогами, яких досягало людство в різні періоди. При розгляді історичного процесу ми виділяємо ті цілеспрямовані зусилля, які прикладали люди різних епох у галузі фізичної культури та спорту. Сюди відносяться фізичне виховання дітей, військова підготовка, гігієнічні та лікувальні рухові вправи, ігри та традиційні змагання.

У історії суспільного розвитку, фізичній культурі та спорту завжди належала важлива роль у формуванні фізичних і психічних якостей людського роду. Вони сприяли вмілому підході до виховання фізичної, розумової і психічної гармонії людської особистості.

1.2. Структура освітнього компонента, його зв'язок з іншими профілюючими освітніми компонентами

Освітній компонент складається із трьох розділів:

- 1) загальна (світова) історія фізичної культури;
- 2) історія фізичної культури і спорту в Україні;
- 3) історія міжнародного спортивного і олімпійського рухів.

Загальна (світова) історія фізичної культури охоплює події великого часового простору (понад мільйон років), розмаїття умов існування людей, рівень їхнього економічного розвитку, соціального стану, матеріальних і духовних надбань тощо. Загальна (світова) історія фізичної культури розглядає виникнення й розвиток фізичної культури з часів первісного суспільства до новітніх часів, включаючи вивчення розвитку фізичної культури в рабовласницьких державах Стародавнього світу, в середні віки, перший і другий період Нового часу, а також в період між I й II Світовими війнами, після II Світової війни.

Історія фізичної культури в Україні розглядає витоки фізичної культури на території країни (у період первісно-суспільного ладу; скіфсько-сарматської доби; в античних державах Північного Причорномор'я; значення фізичних вправ у житті стародавніх слов'ян; особливості і провідні форми фізичного виховання у Київській Русі: фізична підготовка запорізького козацтва). Також розглядається розвиток фізичної культури та спорту у XIX-XX ст., за часів СРСР участь України в олімпійському русі, проблеми та перспективи спортивного руху в Україні.

Історія міжнародного спортивного й олімпійського руху вивчає особливості їх виникнення в кінці XIX ст. й розвиток до теперішнього часу.

У процесі свого формування освітній компонент історії фізичної культури узагальнив дані всесвітньої і військової історії, етнографії та археології, історії педагогіки і медицини, історії культури.

Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є історія української й зарубіжної культури, історіографія, джерелознавство, теорія й методика фізичної культури, теорія й методика обраного виду спорту, олімпійський спорт. Вони визначають його досягнення як навчальної дисципліни. Предмет тісно пов'язаний з науковими дисциплінами, що вивчають фізичну культуру і спорт з соціологічних, теоретико-педагогічних, медико-біологічних і спортивно-педагогічних позицій.

При вивченні «*Історії фізичної культури*» важливим є розуміння загальних тенденцій у розвитку тіловиховання; причин створення тієї чи іншої форми фізичного виховання, її внеску до загальної скарбниці галузі тіловиховання, її значення для розвитку фізичної культури сьогодення; зміни впродовж віків поглядів цивілізацій на ідеальну людину та вплив цих суджень на розвиток фізичної культури у суспільстві.

1.3. Періодизація, історіографія та джерела вивчення історії фізичної культури

Історія фізичної культури як частина історичної науки підпорядковується загальним історичним принципам та включає чотири періоди:

- фізична культура стародавнього світу – від появи людини до V ст. н.е.;
- фізична культура епохи середніх віків – з V ст. по XVII-XVIII ст.;
- фізична культура нового часу – XVIII-XIX ст.;
- фізична культура новітнього часу – з початку XX ст. до сьогодення.

Якщо звернути увагу на тривалість історичних періодів, то можна зауважити їх нерівномірність у часі: чим ближчий період до сьогодення, тим він коротший. При цьому недопустимою є думка, що причина такого явища полягає у кращому розвитку людства в останніх епохах. Розвиток кожного наступного історичного періоду базується на досягненнях минулих поколінь, і стає зрозуміло, що простежується відповідний прогрес у винайденні чогось нового.

Таким чином, некоректним буде твердження, що сучасне покоління людства розвивається краще, ніж, у середні віки. Науково-технічний прогрес кожного періоду є неповторним і відповідає розвитку людства на цьому етапі.

Необхідно зауважити таку особливість, як наявність інформації про епоху, яка дійшла до наших днів. Щодо найдавніших часів, то збереглися досить мало історичних

джерел, що ж до сьогодення, то ми маємо найбільше відомостей. Тому, у період до нашої ери, ми оперуємо для визначення тієї чи іншої події тисячоліттями та століттями.

Для визначення часу, факту, який відбувся в середні віки, вже можна оперувати роками, а в новий час і датами. Що ж до сьогодення то ми вже можемо з точністю до години й хвилини сказати, коли відбулася подія.

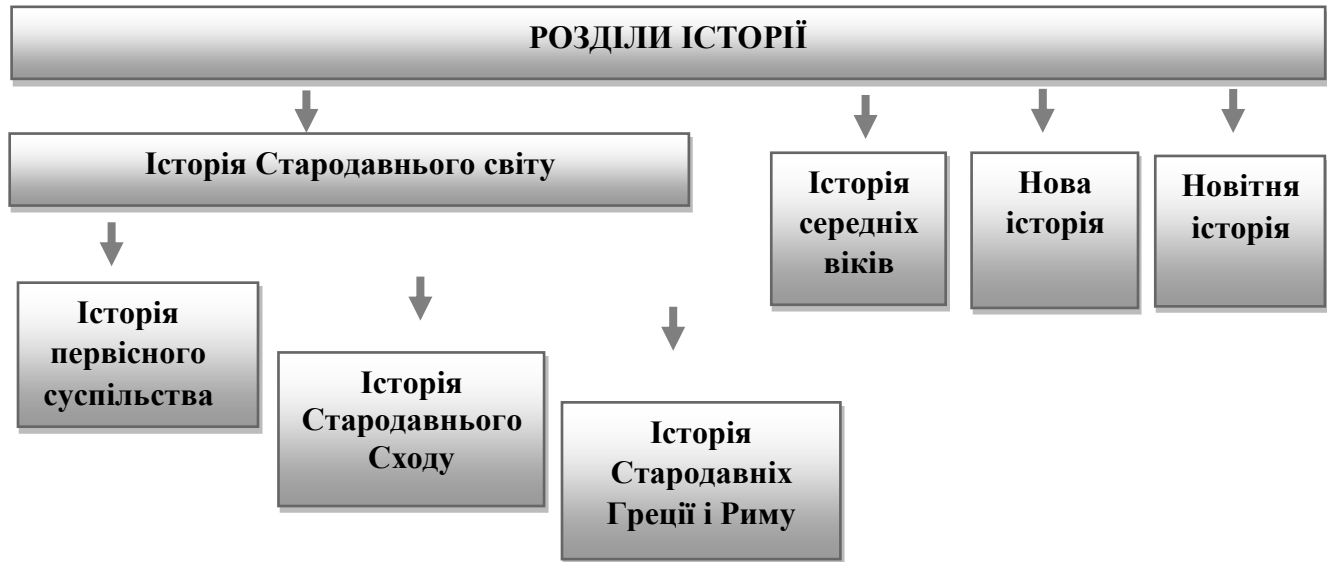


Рис. 1. Розділи історії за періодизацією

Матеріали та дані, з яких дослідники черпають інформацію про розвиток історії фізичної культури називають історичними джерелами.

Джерела вивчення історії фізичної культури поділяються на чотири групи:

1. *Письмові джерела* – все, що було коли-небудь написано людиною (підручники, книжки, журнали, газети, рукописи, літописи, наскальні написи, папіруси тощо);

2. *Етнографічні джерела* – все, що пов'язано із життєдіяльністю кожного народу (елементи народної творчості, легенди, танцювальна культура, культура харчування, культура одягу, архітектура);

3. *Археологічні джерела* – предмети здобуті за допомогою археологічних розкопок (спортивні споруди, атлетичні знаряддя, твори мистецтва із зображенням сюжетів спортивного життя). Археологічні джерела найбільше сприяють дослідженню історії фізичної культури найдавніших часів;

4. *Дотичні або суміжні джерела* – інформація, яка надається нам засобами сучасної техніки (фотографії, кінозйомки, відеозйомки, магнітофонні записи, комп'ютерні технології).

Як наука, історія фізичної культури використовує такі *методи дослідження*: історико-теоретичний аналіз, узагальнення, систематизацію історичного матеріалу; проведення історичних аналогій, співставлення, порівняння; системний, структурний та статистичний аналіз; письмове (анкетне) опитування, інтерв'ювання, бесіди; узагальнення практики, вивчення досвіду розвитку фізичної культури і спорту.

1.4. Основні терміни і поняття освітнього компонента, еволюція їх розвитку

Кожна дисципліна оперує певними поняттями і термінами. При вивченні «Історії фізичної культури» доцільно розуміти значення понять «*фізична культура*», «*фізичне виховання*», «*спорт*», «*гімнастика*», «*олімпійський рух*».

Термін «*історія*» має давньогрецьке походження й означає розповідь про минуле життя людського суспільства. З усіх відомих історичних «фактів» лише незначна їхня кількість може бути повною мірою перевірена й підтверджена.

Термін «*культура*» латинського походження, спочатку означав оброблення ґрунту. Культура – це першопричина, що визначає потреби і поведінку людей, сукупність матеріальних, духовних і нематеріальних цінностей, створених людством протягом його історії. Основною рушійною силою розвитку культури є людські потреби, які постійно зростають. Культура як складний багатогранний феномен відображає міру усвідомлення та оволодіння людиною відношеннями до самої себе, суспільства, природи. Одне із визначень культури характеризує її як особливий спосіб освоєння людиною світу. Власне ця характеристика пояснює культуру як штучну, відмінну від природних явищ, що не може існувати без людини, людської турботи.

Фізична культура – це різновид загальної культури, який являє творчу діяльність із засвоєння минулих і створення нових цінностей, знань і норм у галузі розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей людини, соціальної адаптації шляхом фізичної підготовки та фізичного виховання.

У вузькому значенні *фізична культура* – це сфера соціальної діяльності, що має на меті збереження і зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей людини в процесі свідомої рухової активності.

Фізична культура, як і будь-який інший різновид культури, має умовний поділ на матеріальну та духовну. З матеріальною культурою вона пов'язана процесом рухової діяльності, який є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, стадіони, басейни тощо). З духовною

культурою фізична культура пов'язана спортивною етикою, естетикою, спортивною наукою тощо.

За допомогою фізичної культури вдосконалюються не лише фізичні, психічні здібності та якості, закладені в людині природою. Можна говорити й про те, що фізичне загартування формує позитивні морально-вольові якості людини (наполегливість, волю, впевненість, цілеспрямованість, дисциплінованість).

Термін «*фізична культура*» вперше був використаний в Англії та США у 90-х роках XIX ст.. В Україні цей термін почав вживатися у пресі з 1908-1910 років. На сьогодні існує близько десяти основних визначень поняття «*фізична культура*». Наведемо визначення цього поняття, яке найбільш повно відповідає сучасним запитам нашого суспільства.

«*Фізична культура*» – це частина загальної культури людства, історії та досвіду, накопичених суспільством і спрямованих на виховання свого тіла. Це вироблені людством у процесі свого розвитку духовні та матеріальні цінності в сфері оздоровлення засобами фізичних вправ та розвитку фізичних якостей.

«*Фізична культура*» – частина загальної культури суспільства, одна із сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини.

«*Фізична культура*» – це частина загальної культури суспільства, сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

Відповідно до статті Закону України «Про фізичну культуру і спорт», *фізична культура* – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових, та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх відносин між народами і зміцнення миру.

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства, але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній тощо).

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках.

По-перше, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності. *По-друге*, в процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо).

По-третє, аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, й особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо.

Специфічною основою змісту фізичної культури, як особливої та самостійної галузі культури, є раціональна рухова активність людини, як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвивалась одночасно із загальною культурою людства. Майже водночас (ще в первісному суспільстві) виник один з її основних компонентів – фізичне виховання. Пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних здібностей, рухових навичок і здоров'я. За допомогою специфічних засобів і методів, вона розкриває потенційні фізичні можливості людини.

Таким чином, *фізичну культуру* можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного вдосконалення людини.

Показниками стану розвитку фізичної культури є: рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями; рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; відображення явищ фізичної культури в творах мистецтва та літератури; матеріальна база; рівень спортивних досягнень.

Аналіз конституційних та законодавчих актів європейських країн проведений І. Мудріком, свідчить, що поняття «фізична культура» вживається тільки в конституції Хорватії. Загальноприйнятому в нашій країні терміну «фізична культура», за кордоном еквівалентним є поняття «фітнес».

У законодавчих актах інших європейських країн використовуються терміни: «*фізичне виховання*» і «*спорт*». Фізичне виховання, як і виховання в цілому, є

процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, яке характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу або здійснюється в умовах самовиховання.

Історія фізичної культури дає нам знання про причини виникнення й розвитку фізичного виховання, про ті українські національні традиції і звичаї, які пов'язані з використанням засобів фізичної культури в процесі фізичного виховання. Звернемо увагу лише на те, що виникнення фізичного виховання – це процес об'єктивний, і вже в первісному суспільстві воно було всезагальним і обов'язковим.

«*Фізичне виховання*» – це педагогічний процес, який спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та засобами їх самостійного використання протягом усього життя.

Поняття «*спорт*» появилось в кінці XIX століття. Походить від французького слова «*de porter*» і спочатку означало гра, розвага, марна витрата часу на дозвіллі. В Англії воно перероджується на словесну форму «*disport*», а після «*sport*». Сьогодні «спорт» має більш вузьке значення, його головним фактором є змагання.

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, тому в цьому плані спорт має міжнародне значення. Він не зводиться лише до фізичного виховання. Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення. Це особливо стосується спорту високих досягнень.

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і в духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу, йому притаманні різноманітні соціальні функції. Визначальною функцією спорту є змагальна.

Також його функціями є: виховна функція; функція підвищення фізичної активності; оздоровча й рекреаційно-культурна функція; виробнича функція; пізнавальна функція; видовищна функція; економічна функція; функція поліпшення взаєморозуміння між народами й державами; престижна функція.

Залежно від рівня розвитку спорту (масовий, олімпійський і професійний) певні функції його можуть проявлятися більшою або меншою мірою.

Сучасне ж уявлення про поняття «*спорт*» трактується, що це змагальна діяльність із специфічною підготовкою та високими результатами.

«*Спорт*» – складова частина фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, система організації, підготовки та проведення змагань із різних

комплексів фізичних вправ. Спорт являє собою різновид фізичної культури, відмінність якого полягає у спрямуванні на досягнення найвищих результатів. Він складається з ігрової, змагальної діяльності та підготовки до неї. Спорт відрізняє спеціалізація та видовищність. Але найхарактернішою його ознакою є змагання. Саме вони дають право виявити, порівняти та зіставити людські можливості на основі чіткої регламентації взаємодії учасників, умов виконання певних дій та способів оцінки за встановленими правилами.

Кожен з видів спорту відрізняється своїми видами змагань, засобами ведення спортивної боротьби та правилами. Найбільш поширені види спорту включені до програмам Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор, тобто спорт є засобом міжнародного спілкування, дає можливість демонструвати досягнення суспільства у цій сфері діяльності, сприяє утвердженню гуманістичних цінностей. З найдавніших часів національні фізичні вправи, ігри, єдиноборства спортивного спрямування, такі як (метання, плавання, біг, стрільба з лука, бій на кулачки, боротьба) застосовувались з метою фізичного виховання молодого покоління, його підготовки до суспільного життя та військової служби.

Важливим також є термін «*гімнастика*», який є одним із найдревніших, і зазнав найбільших змін упродовж розвитку людства. Поняття «*гімнастика*» з'явилося у Стародавній Греції, походить від слова «*гюмнос*» – оголений, оскільки давньогрецькі атлети займалися фізичними вправами та брали участь у змаганнях голими.

В Елладі термін «*гімнастика*» включав три основні розділи: палестрику (власне спортивні вправи – пентатлон, кулачний бій, плавання тощо), орхестрику (вправління в акробатиці, рухи обрядових, ритуальних та бойових танців), ігри (рухливі, з м'ячем тощо). Тобто, фактично, давньогрецький термін «*гімнастика*» приблизно дорівнювався сучасному поняттю «*фізична культура*».

Термін «*гімнастика*» зазнав найбільших змін у ході історичного процесу – він поступово звужується. І на сьогодні *гімнастика* – це система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку.

Ще одне поняття, яке необхідно розуміти в ході вивчення «Історії фізичної культури» – це «*олімпійський рух*». Цей термін виник відносно недавно, в кінці XIX – на початку XX століття, з відродженням сучасних Олімпійських ігор.

«*Олімпійський рух*», спираючись на концепцію олімпізму, перетворився у величний суспільний рух сучасної епохи, що охоплює світове співтовариство в дусі взаємного визнання і співробітництва, чесною та відкритою конкуренції, де

вище за все стоїть людська особистість, її здібності та досягнення без дискримінації за расовими, національними, політичними та економічними ознаками.

Питання та завдання для самоконтролю:

- 1. Дайте визначення поняттю „фізична культура”.*
- 2. Доведіть, що фізична культура є складовою частиною загальної культури.*
- 3. Які основні завдання належать до вивчення курсу «Історія фізичної культури»?*
- 4. Назвіть сукупність причин, які обумовили виникнення фізичної культури.*

1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПЕРВІСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

2.1. Передумови виникнення і розвиток фізичних вправ та ігор у первісному суспільстві

За даними сучасної науки, людство існує на Землі близько мільйона років, хоч є інші відомі факти про два й більше мільйонів років. Приблизно за останні 40 тисяч років закінчився процес біологічного формування типу людини.

Історія фізичної культури формувалася у той період, коли вся фізична й розумова діяльність первісної людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов існування. У первісної людини цими знаряддями були випадкові шматки каміння, звичайні палиці тощо. Потрібні були тисячоліття, щоб людина навчилася дробити камінь, загострювати його, робити із дерева примітивні знаряддя праці. У виробничій діяльності це був період збирання того, що дала природа, а полювання на диких тварин ще носило випадковий характер.

Завдяки праці змінювався вид людини, вдосконалювалась її вища нервова система, будова тіла та функції організму. Поступове наближення нашого пращура до сучасного типу відбувалось у процесі винайдення, виготовлення та вдосконалення знарядь праці.

Знайдені при розкопках предмети древньої культури дали нам можливість простежити за розвитком людини з 150 000-го року до н.е. У цей період на арену історії зійшов **неандерталець**. Його кістяк, будова тіла, розміри черепа і риси обличчя, відтворені вченими, майже не відрізнялись від сучасної людини. **Неандерталець** міг виготовляти і використовувати знаряддя з дерева, каменю, кістки. У ході цього, при добуванні їжі за допомогою вогню, зростає роль полювання, з'явилася зброя з кістяним наконечником і зубцюваті остроги. Головним джерелом існування стало полювання на великих тварин.

Первісний лад є першою соціально-економічною формацією, початок якої – це поява розумної людини, кінець – зародження рабовласницького ладу. В історії первісного суспільства виділяють три періоди:

1) ранній родовий; 2) розвинений родовий; 3) пізній родовий.

Особливості родового суспільства: ведення спільного господарства; чіткий поділ між статтями; епізодичне зіткнення між племенами, тобто з'являється військова організація родової громади; виникають нові види трудової діяльності: землеробство, скотарство, ремесло.

Виникнення фізичної культури як специфічної галузі суспільної діяльності, відособленої від добування матеріальних благ необхідних для існування, відбулося у початковому періоді розвитку первісної общини. Найбільш ранньою формою фізичного виховання були колективні ігри, що мали природний і спадковий характер. Вони майже повністю повторювали трудовий процес. Граючись, первісні люди вчилися полювати, наслідувати дії мисливців, у цих іграх використовувалися предмети мисливського інвентарю та живі мішені.

У походженні тих чи інших видів фізичних вправ та ігор, істотне значення мали географічне середовище та клімат. У народів Півночі з давніх часів застосовувалися лижі. Племена, які мешкали на берегах водойм, широко практикували плавання, веслування, а взимку пересування по льоду на кістяних ковзанах, виготовлених з довгих трубчастих кісток тварин. Кочові племена з ранніх років привчали своїх дітей до верхової їзди.

Пізніше виховання в первісному суспільстві носило колективний характер. Ігри як і раніше імітували трудовий процес, але живі мішені замінювалися рухомими: – опудалами, м'ячами, зробленими із шкури тварин і набитими вовною, а мисливський інвентар замінювався ігровим. Наприклад, з'явився спис із тупим наконечником, замість палиці почали використовувати ключки тощо.

На останньому етапі розвитку первісного суспільства виникли ігри. Гравці почали ділитися на команди, з'явилися спеціальні майданчики для ігор, вдосконалювався ігровий інвентар. Ігри стали регламентуватися найпростішими правилами, з'явилися спортивні судді та глядачі.

Поступово процес розвитку ігор перетворювався на такий вид фізичних вправ, як біг, метання, стрибки, плавання та інші види. Усі вони були пов'язані з підготовкою членів общини до праці. Виникли спеціальні прийоми навчання фізичних вправ підлітків і молоді, тобто з'явилося фізичне виховання.

Потрібні людям фізичні якості, вміння та навички набувались безпосередньо у трудовій діяльності. Так, наприклад, плем'я Кубу на острові Суматра на момент його

відкриття не знало камінних знарядь, ритмів танцю, свят, але, як свідчать очевидці, тубільці відрізнялись дивовижною спритністю, їхні діти до 10 – 12 років були з батьками, а далі набували самостійності. Про наявність там елементів фізичного виховання в цей період ще не йдеться. Тільки молодь у якійсь мірі переймала в дорослих досвід роботи, знання як користуватись відомими знаряддями праці та захищатись від хижаків.

Однією із форм передачі досвіду було наслідування молоддю діянь дорослих, які здійснювались під час ритуалів напередодні праці. Первісна людина зрозуміла, що попередня підготовка, здійснена в ритуалах або при повторенні, сприяє ефективності праці. Відтоді бере початок процес виховання, коли центр уваги передачі досвіду переходить на виконання дітьми спланованих дій.

Трансляція норм поведінки проводилася старшими членами громад при посвятах – «ініціаціях», де юнакам та дівчатам розкривали священні перекази й вірування роду, племені, вселяли покору традиціям і моральним настановам. «Ініціації» – обряд переходу з однієї вікової групи в іншу. Наприклад, від материнського виховання до старійшини роду або громади, прийняття до військової організації тощо. Це була перевірка фізичної готовності членів громади. Готуючись до ініціацій, юнаки посилено тренувалися, загартовувалися, утримувалися від їжі тощо. В ініціаціях широко використовувалися біг, стрибки, метання списа, боротьбу.

У кожного народу побутували свої особливості його здійснення. *Ініціації* передбачали певні обрядові дійства, характерні для кожної події, їм передували старанна підготовка та участь в ритуалах. Таким чином, магичні ритуали забезпечували необхідну підготовку до наступної діяльності, а ініціації були методом контролю досягнутого її рівня.

Наприклад, в племені *анаран* «кандидати в чоловіки» співають і танцюють цілий день – від сходу до заходу сонця, танцюють, поки не впадуть знесиленні на землю. В африканських племенах таким ритуалом було виживання хлопця в джунглях декілька місяців. У племені *вахумів* необхідною умовою при ініціаціях було вміння, відштовхуючись босими ногами від невисокого термітника або горбка, стрибнути вгору на висоту понад два метри, тобто стрибнути вгору вище свого зросту. Життя змушувало їх розвивати стрибучість, яка була головним критерієм в обряді посвяти в повноправні чоловіки. Юнак, стрибок якого не перевищував висоти власного тіла, не вважався дорослим.

Подібні ж відомості можна знайти про змагання з боротьби на Канарських островах і в Гвінеї, про змагання «м'яча з перами», водяний двобій жителів індонезійського архіпелагу, про метання бумерангу корінними жителями Австралії.

Застосування легких списів з гострими наконечниками, а пізніше лука і стріл зробили полювання постійним ремеслом. Воно, як перший спосіб виробництва,

вимагало підпорядкованих дій учасників і виявлення таких фізичних якостей як сила, витривалість, спритність тощо.

Але разом із цим нові знаряддя виробництва дозволили скоротити час на здобування їжі, допомогли людині перейти на осілий спосіб життя, посприяли можливості більше уваги приділити вихованню, де головну роль відіграло фізичне вдосконалення.

З появою нових форм господарювання стала більш стійкою організація суспільства, виникає материнська родова община (матріархат), члени якої пов'язані спільною працею та кровною спорідненістю. Відбуваються зміни у культурному житті, людина будує постійне житло з вогнищем, готує їжу, одяг тощо. У побуті поширюються святкування, що супроводжуються танцями, іграми, змаганнями. До цього періоду належить виникнення елементів фізичної культури. Численні змагальні ігри, що були безпосередньо пов'язані з працею, набувають самостійного виховного значення, вони використовуються членами роду й спрямовані для різних вікових груп.

В умовах матріархату виникають елементи педагогічного процесу фізичного виховання, усвідомлена діяльність регулюється всіма членами роду (племені). Передача досвіду переходить до виховання, де діти повинні виконувати попередньо заплановані дії. Фізичні вправи виступають засобом пізнання довкілля. Рухові дії, які застосовували при попередній підготовці, поступово відходять від праці, стають конкретними. Так, на основі природного бігу за здобиччю, поступово формується біг на різні дистанції, з'являються стрибки, які не пов'язані з перешкодами, а метання в ціль – є метання на відстань тощо.

Розподіл праці позначився на первісній фізичній культурі, багато рухів та дій трудового або оборонного характеру, що мали місце в іграх, танцях, з часом набули самостійного значення як фізичні вправи.

Так *aborигени* Австралії, де у XIX столітті зберігся первіснообщинний лад, застосовували полювання як для здобуття їжі, так і для фізичного розвитку членів роду. З метою розвитку витривалості та спритності одним із видів полювання в аборигенів було переслідування кенгуру. Характерним елементом їх фізичного виховання, окрім метання бумеранга або списа з подовжувачем, було ритуальне метання в ціль «кундел» (дощечка довжиною 23 см, товщиною 1 см), яке проводилось напередодні полювання, а потім як змагання – метання на відстань. Як засвідчує М. Пономарьов, відстань інколи сягала 80 метрів. До сьогодення там збереглися ігри з розвагами, танці, елементи спорту з метання кандел, бумерангу, дротиків; ігри в м'яч, прийоми боротьби.

У *народів Африки*, зулусів, відоме метання палиць у кулю. Хлопчики, які розташовувалися з двох боків пагорба, намагались влучити у кулю, яка котилась з

пагорба. Відомі також метання списа на відстань (у різних племен) або у висоту, фехтування тощо. У бушменів популярними були танці. У період матріархату жінки поряд з чоловіками брали участь у трудовій діяльності. Вони на рівних змагались із чоловіками у кулачному бою, боротьбі, бігу, фехтуванні на палицях, метанні списа, стрільбі з лука тощо.

Так у *тасманійців* (остання мешканка острова померла в 1877 році) у полюванні на кенгуру жінки брали участь разом з чоловіками, допомагали здійснювати загани, облави, тим самим демонстрували колективну трудову діяльність. Дітей навчали дорослі, особливо звертали увагу на вміння лазити по деревах за допомогою сухожилля тварин. Спис і палиця слугували предметами для фізичних вправ. Дівчата та юнаки, члени общини, все одно мусили бути спритними, витривалими, швидкими, сміливими та рішучими. За свідченням етнографів відсутність цих якостей була перешкодою для шлюбу.

У період *розквіту матріархату* з'являються предмети, спеціально виготовлені для гри (м'яч із вовни, куля, фехтувальна палиця, спис із притупленим вістрям, ігровий лук тощо). Навчання дітей, особливо метанню палиці, списа, стрільба з лука, входило до первісного фізичного виховання. Наприклад, ірокези, що знаходились на стадії розвинутого родового устрою, широко застосовували ігри з м'ячем, які були колективними.

З появою *залізної сокири, плуга, розвитком плужного землеробства й скотарства* встановлюється панівне становище чоловіка. Здійснюється перехід до моногамії (одношлюб). Створюється патріархальний рід (патріархат) – родова община з чоловіком-старійшиною на чолі. Як відомо, рід – це колектив людей, об'єднаних у суспільно-виробничі групи, які пов'язані кровними зв'язками, а плем'я – це союз родів, що має спільну територію, мову або діалект, звичаї, обряди.

При патріархаті збагачується досвід фізичного виховання, ігри та фізичні вправи передаються іншим. Виникають бойові змагальні ігри, що були не відомі при матріархаті. Зароджуються поняття «бойова доблесть», «слава» тощо. Інколи суперечки, що виникали між племенами, вирішувались боротьбою серед представників племен-суперників. Деколи вони завершувались не війною, а братанням, обміном подарунками та святкуванням. Тут важливу роль відігравали фізичні вправи, змагання.

Зміни у виробництві та суспільному житті викликали нові переміни у фізичній культурі, тобто, старі ігри, зберігаючи мисливську термінологію, за характером своїх рухів уже перестали безпосередньо стосуватись підготовки мисливця. Так, наприклад, кулачний бій, боротьба, перенесення тягаря поступово перетворились у самостійні види індивідуальних змагань, в цей же час виникли нові змагальні ігри, що

показували побут землероба, скотаря чи мисливця. У багатьох народів розповсюдилась гра з биком (на Русі це відомо з розповіді про Кожум'яку), у якій відображалась діяльність людини з приручення диких тварин.

При патріархаті відбувається також диференціація ігрової творчості. Так, у багатьох народів, що існували в давнину, ігри береглись тільки в дітей, а дорослі залишили лише окремі елементи, наблизивши їх таким чином до змагань. Наприклад, в індіанців популярними були ігри з метання томагавка в ціль, гонки на човнах, ходьба на ходулях (дибах). У племені Апачі з дитинства навчали бігу, верховій їзді, стрибків у воду. Популярними були ігри зі стрілами, ракетками, колесом тощо. Ескімоси змагались з бігу, боротьби, метання важких каменів, грали у «футбол» дерев'яним або кам'яним м'ячем, вчили поводитись з човном, їздити на санях.

2.2. Розвиток фізичної культури у період демократії

Розвиток виробничих сил, пов'язаний з освоєнням металів, поділом праці між землеробством і тваринництвом привів до розпаду родового ладу. Військові вожді і родова аристократія почали приділяти увагу військово-фізичному вихованню в своєму середовищі. Фізичне виховання набувало все більшої військової спрямованості. Суспільне життя зосереджувалось в чоловічих будинках, при яких існували будинки молоді. В них багато уваги приділялось військово-фізичній підготовці юнацтва.

У цей час зародилась відмінність у вихованні хлопчиків і дівчат. Це знайшло своє відображення у вихованні, в іграх і фізичних вправах. Хлопчики і юнаки грали ігри, пов'язані з полюванням, і військові ігри, влаштовували засідки. Дівчатка і юнки займались іграми, танцями, вправами, які відображали побут і працю жінок.

Фізичні вправи та ігри поступово перетворювались у важливий засіб виховання підростаючого покоління. Фізичне виховання почало виконувати одну із головних функцій родової общини. Його особливостями стали: тісний зв'язок з працею і побутом, безкласовий характер і доступність для всіх членів роду. Взагалі фізична культура з елементами спортивних вправ була складовою частиною загальної культури стародавньої людини. Фізичні вправи, що застосовувались в ритуалах та ініціаціях, однаково слугували фізичному розвитку всіх членів суспільства, де кожен мав рівні права. Фізичні вправи, змагальні ігри, одноборства стають невід'ємною, частиною та культових святкувань.

Важливим для розуміння змісту, форм і методів фізичного виховання у родовому суспільстві є міжплемінний або родовий обмін обрядами, що допоміг

розповсюдити досвід, примножити його кращі елементи і ефективно застосовувати у майбутньому в підготовці до життєдіяльності.

В період розпаду первіснообщинного устрою фізична культура стала використовуватись родоплемінною знаттю для своєї військової підготовки і підготовки своїх дружинників з метою грабування або підкорення інших племен. Таким чином, в період розпаду родового устрою фізичне виховання втрачає свій безпосередній зв'язок з працею, воєнізується, набуває класової спрямованості.

Так поступово формується рабовласницьке суспільство з характерними особливостями його фізичного виховання. Втративши свою однорідність, фізичне виховання ділиться на два спрямування: панівного класу і народних мас.

У період розпаду первіснообщинного ладу (так званий період військової демократії) все частіше міжплемінні сутички з метою збагачення мають характер серйозних бойових дій. Зміна в характері праці призвела до змін у відносинах між людьми і до організації соціальної структури суспільства. Наявність надлишкового продукту створила передумови для зосередження його в руках декількох людей і все це спричинило виникнення майнової нерівності.

Саме до цієї епохи відноситься зародження соціальних родових і громадських органів влади, поява особливих посадових осіб – старійшин і вождів. Вождям приписувалася надприродна сила, ніби вони керували природними та атмосферними явищами. Звідси виникло повір'я, що вождем може бути тільки молодий, фізично здоровий чоловік, так як старий і хворий не може впоратися з обов'язками роду або племені. Цим мотивувався відомий багатьом народам звичай позбавляти влади й навіть убивати вождя, фізично знесиленого, старого або хворого. Тому, як тільки в одноплемінників виникали сумніви у фізичних здібностях вождя, між ним і претендентами на його місце влаштовувалися змагання, переможець цих змагань ставав вождем.

З появою багатств і жаги до наживи, військовий грабіж стає однією з можливостей швидкого й легкого збагачення. В таких умовах родова аристократія збагачується в результаті грабіжницьких воєн. З'явилися особливі загони (дружини) під керівництвом військового вождя, який часто був і вождем племені.

Поруч із дружиною (загонами) виникають і народні збори (рада) для захисту громад, вони складались з озброєного народу. З'являються укріпленні поселення, що згодом переростають у городища з різними ровами, валами, тинами, баштами.

Виникає так звана військова демократія. Змінюється психологія людини, війна, грабіж стали вважатися почесним і постійним ремеслом. Війна, як соціальне явище, сприяла виникненню нових форм і методів підготовки воїна, появи

бойових ігор та фізичних вправ. Фізична культура набула нових функцій, вона використовується патріархальною аристократією для підготовки бойових дружин, готових до нападів на інші племена. Так, вже в надрах первіснообщинного ладу зародились елементи нової системи фізичного виховання, що мали на меті підготовку воїна для самозахисту або пригнічення інших племен і народів.

Фізична культура тих часів з її розмаїттям атлетичних вправ займала важливе місце у вихованні племінних вождів та їх дружинників. На ранніх рубежах розвитку військової демократії піша рать була вирішальною силою в битвах. Слава вождя залежала не тільки від його стану в суспільстві, але й фізичних і вольових якостей.

У цей історичний період відбувся значний відхід фізичних вправ від мирної праці в напрямку до військового ремесла, спрямованого переважно на завоювання чужої території.

Таким чином, виникнення фізичної культури обумовлено потребами життєдіяльності людини. Спочатку вона складалась із вправ та ігор, які імітували трудові процеси та готували до них. Фізичні вправи залежали від способу виробництва та характеру праці (збирання дарів природи, полювання тощо). При цьому, чим більш примітивними були знаряддя й засоби виробництва, тим колективним був характер праці.

З появою та розвитком родової організації суспільства ігри та фізичні вправи поступово абстрагувались від трудових процесів. З'явилися штучні спорядження для ігор і фізичних вправ: м'яч, куля, ключка, ракетка тощо. Їх поява започаткувала формування елементів фізичної культури як відносно самостійної галузі діяльності людей. Фізичні вправи, змагальні ігри, єдиноборства стають невід'ємною традиційною складовою ритуалів та культових святкувань.

Цінним для розуміння змісту, форм і методів фізичного виховання в родовому суспільстві є міжплеменний або родовий обмін обрядами, що допоміг розповсюдити досвід, примножити його кращі елементи й ефективно застосовувати в майбутньому при підготовці до життєдіяльності.

У період розпаду родового ладу відбувається воєнізація фізичних вправ. Наприклад, кулачний бій, тренування із зброєю, змагання колісниць, стрибки через меч, спис. У цей період з'являються початкові форми закладів колективного виховання: таємні спілки й будинки молоді, які існували лише для фізичного виховання юнаків. Так поступово формується рабовласницьке суспільство з характерними особливостями фізичного виховання.

Характерною особливістю цього періоду є також поява місць для проведення змагань гри в м'яч, тобто перших спортивних споруд, а також двох типів шкіл – для багатих і бідних. Головною рисою виховання стає його спрямованість на військово-фізичне навчання.

Таким чином, в родовому суспільстві фізичне виховання мало важливе значення й було однією з функцій родової громади. Головною рисою фізичного виховання можна вважати, що воно було обов'язковим та загальним для всіх. Під час розпаду первіснообщинного ладу й утворення класів фізичне виховання втрачає свою єдність, воєнізується, піддається дії культу, набуває станово-класових ознак та класового характеру.

2.3. Теорії походження фізичної культури

Проблема виникнення фізичної культури на першому етапі розвитку людства вже давно цікавить вчених багатьох країн. На сьогодні існують декілька теорій (гіпотез) походження фізичних вправ в ході розвитку суспільства:

- *теорія гри, ігрової діяльності (належить Фрідріху Шиллеру);*
- *теорія магії, культу, релігійних уявлень (уперше викладена Соломоном Рейнаком);*
- *теорія зайвої енергії (сформульована Гербертом Спенсером);*
- *теорія трудової діяльності (марксистка теорія).*

Теорія гри, ігрової діяльності. В кінці XIX – початку XX ст. німецький філософ Шиллер висунув теорію гри. Прихильниками якої були філософи Карл Бюхер і Христовор Гросс (Німеччина), Герберт Спенсер (Англія), Шарль Летурно (Франція). Згідно цієї теорії, людина розвивалася фізично й розумово завдяки праці, а трудові процеси виникли з гри. Таким чином, на думку вчених, в житті суспільства «гра старше праці», а «праця є дитя гри». Автори теорії ігор, розглядали ігри як підготовку до життєвих випробувань, в яких відбувається тренування органів.

Теорія магії, культу, релігійних уявлень. Теорія магії вперше висвітлена французьким археологом Соломоном Рейнаком. Прихильником цієї теорії був француз Жиллет, який запропонував сучаснішу теорію походження фізичної культури – «фізичні вправи й ігри мають культове, твариноподібне походження».

Із виникненням релігійних вірувань елементи фізичних вправ пов'язувались із релігійними обрядами. Так з'явилися культові танці, ігри. Важливу роль у цьому питанні відіграла також свідомість древньої людини, її духовний світ. Полювання та інші життєво важливі заняття вимагали уважного, свідомого до себе відношення,

а також певного рівня розвитку цілого ряду вмінь і навичок. Нерідко, перед тим як відправитися на полювання, людина зображала на скелі чи землі тварину, на яку вона мала полювати і наносила на зображення удари чи стріляла з лука. Здійснюючи магичні дії, людина в той же час загартовувала свою волю, виробляла точність ока й влучність руки, набувала навички, необхідні в реальному полюванні. Розвиток мислення, свідомості первісної людини стало суб'єктивною передумовою виникнення фізичного виховання в суспільстві.

Теорія зайвої енергії. Людина – це істота не лише соціальна, але і природно-біологічна з властивою їй руховою активністю. Вона не успадковує види діяльності, але біологічні можливості їх засвоєння можуть передаватися у спадок. Теорія зайвої біологічної енергії запропонована англійським філософом, вченим Гербертом Спенсером. Основне положення його теорії в тому, що фізична культура – це інстинкт, людина як і тварина грається, бо в неї є надлишок енергії, але на думку інших учених, якщо це інстинкт, то суспільство не несе відповідальності за пороки людини.

Теорія трудової діяльності. Матеріалістична теорія, викладена в працях Т.В. Плеханова і Н.І. Пономарьова. Згідно їхньої 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, збирання) людина постійно була змушена розвивати і удосконалювати свої рухові навички й фізичні якості. До суб'єктивного чинника відноситься розвиток мислення, свідомість людини, яка придумала вправи для підготовки до трудової діяльності, встановлювала зв'язок між попередньою підготовкою й результатами полювання, а також організувала передачу досвіду наступним поколінням.

Помилка прихильників перших трьох теорій, які намагалися довести, що зачатки фізичного виховання є вже в тваринному світі, полягала в тому, що вони не знаходили відмінностей між інстинктивною поведінкою тварин і свідомою діяльністю людей. Учені, які намагалися довести, що фізична культура виникла з релігійних обрядів первісних людей, також помилялися, оскільки людина почала застосовувати фізичні вправи раніше, ніж з'явилася релігія.

Науково доведено, що суспільно-історичною основою походження фізичної культури є – праця. Саме про це і говорили Г.В. Плеханов і Н.І. Пономарьов у своїй теорії виникнення фізичних вправ. Фізична культура виникла з потреб первісних людей у підготовці до тієї або іншої трудової діяльності. Оскільки у ранньому періоді свого становлення, людина займалась полюванням, саме воно було серйозним фізичним випробуванням, пов'язаним з необхідністю довго бігати,

метати, плавати, переносити важкі туші убитих тварин. Але ці дії ще не можна вважати фізичними вправами, оскільки вони застосовувалися з метою дії на навколишній світ і 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 багато разів повторювати важливі мисливські дії, тобто «грати в полювання». Отже, саме трудова діяльність первісної людини склала передумови для виникнення фізичного виховання в суспільстві.

Таким чином, аналіз теорій виникнення фізичної культури дозволяє зробити висновок, що фізичне виховання в цих умовах первісного суспільства виконувало функцію підготовки не тільки до трудової діяльності, але і до військової справи також. Отже, теорії виникнення фізичних вправ, взаємодоповнюють одна одну, кожна з яких має право на існування.

Питання та задання для самоконтролю:

1. *Які функції виконували первісні елементи фізичної культури?*
2. *Значення фізичного виховання в родовому суспільстві.*
3. *Охарактеризуйте якої теорії походження фізичної культури Ви дотримуєтесь і чому?*
4. *Особливості фізичного виховання у рабовласницькому суспільстві.*

3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА АНТИЧНИХ ЧАСІВ

3.1. Фізична культура в країнах Стародавнього Сходу та народів Америки

У IV-III тис. до н. е. у результаті нових суспільних відносин на зміну первісному суспільству приходить рабовласницьке суспільство – перша класова суспільно-економічна формація. Основою виробничих відносин рабовласницького суспільства була власність рабовласника на знаряддя й засоби виробництва, а також на робітника виробництва – раба. Цей принцип виробничих відносин привів до утворення двох основних класів рабовласницького суспільства: класу *рабовласників* (це був панівний клас) і класу *рабів*. У рабовласницькому суспільстві, яке було засноване на експлуатації людини людиною, фізична культура набуває класовий характер. Панівний клас у відповідності з рівнем матеріального життя суспільства і своєї ідеології створив необхідні умови для виховання й військово-фізичної підготовки підростаючого покоління. Створювались спеціальні системи, в яких основна увага приділялась фізичному вихованню. Ці системи були спрямовані на те, щоб зміцнити рабовласницьку державу, дати військову і фізичну підготовку панівному класу. Військова практика та

військово-фізична підготовка були необхідні для утримання в покорі величезної кількості рабів.

У рабовласницькому суспільстві значно збагатились форми, методи, засоби фізичного виховання. Чудовим зразком у цьому відношенні є Стародавня Греція, але слід постійно мати на увазі класовий характер фізичної культури цієї рабовласницької держави.

З'явилися нові фізичні вправи, нові форми змагань, найбільш визначні з них – *Олімпійські ігри*. З'явилися спеціальні приміщення для занять фізичними вправами, будувалися спеціальні місця для проведення змагань, виникають зародки наукових знань про фізичне виховання й теоретичне обґрунтування значення фізичних вправ. Питання фізичної культури знаходять своє відображення у філософській, історичній і медичній літературі того часу.

До рабовласницьких держав Стародавнього Сходу належали: *Єгипет, Месопотамія, Ассирія, Вавилон, Персія, Індія, Китай*.

Месопотамія. Перші відомі сліди фізичної культури серед країн стародавнього Сходу були виявлені в Месопотамії (південна частина сучасного Іраку, Ірану, Сирії), яку по праву вважають колыскою людської культури й цивілізації. У цьому регіоні проживали народи старовини – шумери. Вони першими почали вирощувати злаки, розводити худобу, обробляти метали. Їм належать найдавніші на землі міста-держави, де саме тут вперше на державну службу були поставлені мистецтво, писемність, календар, а також фізична культура. Вирішальну роль у розвитку фізичної культури Месопотамії, Близького Сходу, а згодом всього Стародавнього світу відіграла та обставина, що на початку II тис. до н.е. була винайдена легка, швидка, бойова колісниця.

Масове використання коней не тільки привело до трансформації військового мистецтва й фізичної культури, але також поліщило транспортне з'єднання між країнами й тим самим прискорило обмін культурними цінностями та досвідом. До нас дійшов переклад на хетську мову одного відомих методичних посібників з дресирування тварин «Книга тренінгу», який є найдавнішим й датується 1360 роком до н.е.

На основі археологічних знахідок, різних письмових і неписьмових джерел, а також деяких аналогій можна встановити виникнення в цей період у Месопотамії вправ ігрового характеру – гра в м'яч з битою, кінне поло.

Бронзова статуя, виготовлена приблизно в 2800 році до н.е. свідчить про розвиток у шумерів боротьби на поясах, в основі якої лежали бойові прийоми й полон противника.

Ритуальні змагання шумерів, що проводилися в новорічні свята на честь бога Мардука, більш ніж на тисячу років спрогнозували олімпіади античних греків.

Стародавній Єгипет. Із запізненням приблизно на п'ятсот років у долині Нілу розвернувся такий же процес розвитку фізичної культури, як і у Месопотамії. В кінці IV тис. до н.е. в місцях проживання великих племен Північного і Південного Єгипту утворилося декілька відносно невеликих центрів політичної влади. При розкопках могил фараонів у Древньому Єгипті в місцевості Бені-Гасан, захоронення яких відноситься до ХУІІІ – ХІІ ст. до н.е., на фресках знайдено зображення більше 400 видів фізичних вправ та ігор: боротьба, стрільба з лука, плавання, їзда на колісницях тощо. Основними засобами фізичного виховання народних мас були: ігри, боротьба, акробатичні вправи, біг, стрибки, метання, стрільба з лука, підняття важких предметів.

Серед селян *Стародавнього Єгипту* були розповсюдженими: боротьба, акробатичні вправи, танці, ігри з м'ячем, біг, стрибки, метання, стрільба з лука, підняття важких предметів. Власне кажучи, ці вправи, а також стрільба з лука, плавання були відомі в інших країнах. Однак селянам залишалось обмаль часу для фізичних вправ. І зовсім недосяжними були фізичні вправи для рабів але деякі з них виступали при дворах рабовласників в якості танцюристів, акробатів, жонглерів, канатохідців. І тільки панівна рабовласницька верхівка широко використовувала фізичну культуру з класовою метою, причому тут широко застосовувались народні види фізичних вправ. За допомогою спеціально організованого фізичного виховання та військово-фізичної підготовки, які були доступні лише рабовласникам, вони намагались розвинути такі фізичні якості, які виділяли б їх з маси простого люду.

Про розвиток фізичної культури *Вавилону* свідчать теракотові зображення полювання, загону тварин, стрільби з лука, кулачного бою й змагань на колісницях, а також висічені на камені тексти Законів Хаммурапі, які датуються 1800-1750 рр. до н.е.

У стародавніх *ассірійців* була організована система навчання фехтуванню на мечех, а також метання списа. Згідно з іншими знахідками, ассірійці проводили навчання загону тварин, стрільби з лука, кулачного бою й змагань на колісницях. Знайдені археологами барельєфи із зображенням воїнів, що пливуть, рухи нагадують стиль «кроль» (приблизно 1200 рік до н.е.).

Стосовно *персів*, окрім свідчень пам'ятників матеріальної культури, до нас дійшли також записки давньогрецьких історіографів Геродота і Ксенофонта, з яких зрозуміло, що перси навчали своїх дітей у віці 7-16 років боротьбі, бігу, верховій їзді, метанню списа, стрільбі з лука й правдивості у «виховних будинках», які діяли при дворах сатрапів, (пізніше із цих закладів утворилися так звані будинки розвитку сили, які довгий час залишалися центрами фізичної культури *Персії*.).

Подальшому вдосконаленню юнаків, були обов'язкові мисливські випробування на сміливість, змагання з кінного поло, які виникли на основі «гри в м'яч із битою». Вони розвивали швидкість та спритність. Гра індійського походження, яка стала відомою під назвою «шатранг шахматнах», виховувала у юнаків здатність до стратегічного мислення. Розвиток фізичної культури *Стародавньої Індії* в цей період відрізнявся від традиційних культур. Корінне населення Стародавньої Індії володіло знаннями в області ритуальної оздоровчої гімнастики, танцю та самооборони без зброї, а також методикою із зняття болі в різних частинах тіла за допомогою натискань і розтирань, що свідчить про розвинуте мистецтво масажу.

Стародавній Індії належить створення системи йоги, заснованої на спостереженнях за психічними змінами в організмі під час медитацій і танців шаманів. Це підтверджує знайдена кам'яна пластина в Пендшабе (у III тис. до н.е.), на якій зображена фігура людини, що сидить в позі «лотос» (падсамана). Крім цього, в Стародавній Індії на високому культурному рівні проводилися кінні змагання, єдиноборства з нанесенням ударів рукою й ногою по чутливих до болю частинах тіла. Була розроблена методика ритуалу виразних рухів, тобто індійського танцювального стилю й здійснювалася вона в закритих навчальних закладах, які готували танцівниць для храмів.

У *Стародавній Індії* були відкриті медичні університети в Наланде і Такасима II ст. до н.е. Правила, норми гігієни й зміцнення здоров'я, встановленні йогою, були обов'язковими для всіх представників вищих прошарків *Стародавньої Індії*. Про високу культуру кінних змагань, на основі санскритської термінології, свідчить «Книга тренінгу», який уже згадувався, коли мова йшла про Месопотамію.

Слід зазначити, що представники вищих каст у Стародавній Індії та їх челядь отримували досить високу фізичну підготовку, тому що згідно із законами Ману (I ст. до н.е.), вони були зобов'язані успішно боротися з сильним противником, володіти прийомами керування бойових колісниць та верховою їздою, відмінно стріляти з лука й досконало володіти мечем та щитом, майстерно керувати слонами та пересуватися на човнах у водних просторах. Від їхнього вміння залежала сила й процвітання давньоіндійських міст та їх громад. Велику увагу у вищих кастах *Стародавньої Індії* приділяли грі на дошках, тобто попередниці сучасних шахів, які вимагали розумових зусиль та роздумів, виховували стратегічне мислення.

Стародавній Китай. Прикладом високого розвитку фізичної культури Стародавнього Китаю була книга «Кунфу», написана орієнтовно в 2698 р. до н.е., яка систематизувала розповсюдження серед народу вправи лікувальної гімнастики, болезаспокійливого масажу, ритуальних і бойових танців. На цій підставі була створена складна система вправ пантомім для підготовки китайських воїнів, які мали легке

озброєння і де кіннота не відігравала домінуючої ролі у веденні військових дій. У *Стародавньому Китаї* не відбувався різкий поділ суспільства на касты, і тому тут залишалася можливість для простої людини добитися кращих умов проживання в громаді завдяки фізичним та розумовим здібностям.

Дуже вплинули на розвиток фізичної культури Стародавнього Китаю природно-філософські погляди й медичні знання, отримані на основі експериментів. За допомогою методів лікування з використанням рухів була відкрита можливість впливати на функціональні системи організму. Під час панування першої династії Шан нарівні з лікувально-терапевтичними рухами культивувалася військова підготовка, яка включала змагання на колісницях, стрільбу з лука, рукопашний бій без зброї, метання списа.

За письмовими пам'ятками і результатами розкопок можна зробити висновок, що древня китайська фізична культура досягла розквіту під час панування династії Чжоу (XI-III ст. до н.е.), коли були відкриті школи, в яких обов'язковим предметом було навчання гімнастичним вправам, навчання дихальним вправам, масажу й розтирання.

Серед народу, за винятком рабів, отримав поширення попередник сучасного футболу – «Чжу-ке». Ця гра сприяла розвитку швидкості, спритності й винахідливості у підготовці піших воїнів. Правила гри були досить суворими. Розрізняли майже 10 порушень правил при використанні 70-ти різних видів ударів по м'ячу ногами й руками. Крім «Чжу-ке» прості люди проводили змагання з боротьби, кулачного бою, підняття тягарів, перетягування канату, танців і змагань на воді. Але навіть у цей «період розквіту» Стародавнього Китаю жінки не відігравали ніякої ролі, що стосувалося фізичної культури суспільства. Однак, на виконаних на шовку зображеннях дитячих ігор можна було побачити фігури дівчат. Стосовно дівчат-підлітків, існувала думка, що їм достатньо навчитися прясти, шити, готувати їжу, танцювати, достойно вести себе й граційно ходити.

У період диктаторського правління династій Цинь і Хань (III-I ст. до н.е.) у Стародавньому Китаї почався перехід до феодалізму й була зроблена радикальна військова реформа. Фізична культура почала витіснятися бойовими мистецтвами. Були відкриті військові школи з обов'язковим навчанням верхової їзди, стрільбі з лука, рукопашним прийомам у ближньому бою, накидання арканів для ловлі противника. Були знищені місця для проведення турнірів, переслідувалися змагання з фізичної сили, які організовувалися серед простого народу.

Про фізичну культуру *народів Америки* ми черпаємо відомості з археологічних знахідок, етнографічних колекцій та з іспанських хронік XVI-XVIII століть. На думку дослідників, у часи Колумба більша частина корінного населення Америки жила в

соціальних умовах первіснообщинного ладу. Тільки в племен, які населяли західний берег південної півкулі, а також у мексиканських і центральноамериканських племен склалися своєрідні класові відносини.

Рівень розвитку виробничих сил тут набагато відставав від більш розвинутих країн Європи й Азії. Тут не знали навіть заліза, не використовували тварини в якості тяглової сили або для верхової їзди, не було й колісних візків. Зброя виготовлялася з каменю чи з бронзи. Племена, які займалися полюванням, кочові та осілі племена часто воювали між собою за більш багаті території, за долини рік, за соляні копальні, через рабів і навіть деколи через каучук, який був матеріалом для виготовлення м'ячів.

Для тренування сили волі воїнів застосовувалися форсовані марші, біг, веслування, боротьба, силові змагання, ігри з м'ячем та військові ігри. Методи тренування й випробування були досить суворими. Правом називатися дорослим користувався тільки той, хто з честю витримував ці випробування. Серед різних видів фізичних випробувань значного розвитку отримав біг. Для бігунів того часу (перуанців, тарахумарів) характерна була не швидкість бігу, а в першу чергу витривалість бігуна. Вправи в самозаглиблені представників духовного стану привели до виникнення системи оздоровчої гімнастики, подібної до індійської.

У місцях, населених колись ольмеками, вчені знаходять пам'ятники, уже починаючи з XIV ст. до н.е., які зображають ритуальні ігри з м'ячем, типові для фізичної культури того часу. Іспанські джерела XIV століття недвозначно вказують на те, що техніка володіння м'ячем у корінних жителів *Америки* перевершувала навіть рівень італійських і французьких віртуозів. Вони володіли мистецтвом індивідуальної й командної гри. Чоловіки грали проти чоловіків, а жінки – проти жінок, але виступали й змішаними парами, по набитому чи надувному м'ячу вдаряли ключкою або різними частинами тіла.

У світі індіанських релігійних уявлень, які базувалися на культі полювання й родючості, гра була необхідною. М'яч можна було побачити серед засобів, покликаних впливати на природу точно так, як у змаганнях та іграх богів, які втілювали сили природи. Соціальна роль гри з м'ячем відрізнялася залежно від ступеня розвитку різних племен. Ігри в рокетт племен ірокезів, тольтеків, дакотів і маскогів, які вели надзвичайно дикий спосіб життя, нагадували їхні військові дії й проходили за участю сотень людей. Ці ігри протягом тривалого часу вирішували питання про авторитет племен, за їх допомогою вирішувалися й спірні питання. Часто переселенці пропонували гру у м'яч чи фехтування на палках у якості засобу припинення суперечок і чвар, не дивлячись на те, що в них функція гри була швидше пов'язана із культом сонця й обрядом родючості.

3.2. Значення фізичного виховання в житті Стародавньої Греції. Зміст античної гімнастики.

Створена першими рабовласницькими державами цивілізація мала великий вплив на культурний розвиток людства. Виховання, яке відокремилося як самостійна соціальна функція суспільства, сприяло появі спеціальних навчально-виховних закладів, де здійснювали систематичне навчання дітей.

Заради виховання гармонійної особистості громадянина у Стародавній Греції була створена унікальна для того часу система виховання, яка включала розумову, естетичну та фізичну освіту. При чому фізичній культурі відводилося неабияке значення.

Все тогочасне грецьке суспільство пронизувала ідея *калокагатії* (від грецьких слів «краса» та «доброта»). *Калокатія* – це одночасно благородство особистості, краса й фізична досконалість тіла людини. Один із напрямків досягнення калокатії включав гармонію фізичного розвитку. Звідси відоме правило: з дитячих років у становленні вільного громадянина відіграло велике значення фізичне виховання.

Давньогрецька цивілізація тому й зайняла своє важливе місце в історії саме пріоритетом та повагою до фізичної досконалості людини. Досконалістю, яка була життєвим атрибутом кожного вільного громадянина з дитинства до старості.

Після загибелі Мікенського світу, у Стародавній Греції утворилася велика кількість міст-держав з різними соціальними структурами та політичними системами. У цих полісах були не лише створені, але й сотні років процвітали виховні системи для розвитку тіла та розуму молоді, які мали за основу згадані нами принципи та ідеї створення досконалого громадянина. Не можливо дати повну інформацію про фізичне виховання молоді у всьому давньогрецькому світі. Тому спираючись на літературні та археологічні свідчення, можна висвітлити деякі головні життєві аспекти виховання молоді у двох містах, які були досить розвинутими в античному світі та які представляли дві протилежні сторони цього світу: *Спарти та Афінах*.

Виховання в Афінах. Найбільш високого рівня давньогрецька фізична культура досягла в Афінах. В історії педагогіки афінська система виховання залишила слід високої духовної культури, форпост формування гармонійної людини, головними якостями якої були моральна чистота, духовне багатство та фізична досконалість. Демократичний афінський лад створив образ ідеальної людини, яка уособлювала гармонію фізичного розвитку, розумове, моральне, естетичне й фізичне виховання.

Афіни завдяки своєму економічному становищу зайняли провідне місце в культурному житті Стародавньої Греції. Метою виховання було формування гармонійно розвиненої особистості.

В Афінах хлопчики до семи років виховувалися вдома під наглядом спеціально приставленого раба. Головне завдання початкового виховання полягало у фізичному зміцненні дитини, у цей період велика увага приділялася різноманітним іграм та розвагам. Далі хлопчики вступали до школи, де відбувався їх всебічний розвиток. Із 7–14 років навчалися в приватних школах *граматистів* і *кіфаристів*. Заняття проводили вчителі, яких називали дидасками (від грецького слова «дидаско» – навчаю). У школах *граматистів* вчили писати, читати та рахувати. В школах *кіфаристів* (музики) дітей навчали співу та гри на музичних інструментах (кіфарі, флейті, лірі), а також дітям, крім елементарної грамоти, надавали літературну освіту й естетичне виховання.

Навчання в школах *граматистів* і *кіфаристів* здійснювалося одночасно або послідовно – спочатку в школі *граматистів*, а потім – *кіфаристів*. Ці школи були приватними та платними.

У школі *палестрі* (пале – боротьба) керували заняттями вчителі – педотриби. Юнаків 14-15 років навчали мистецтву п'ятиборства (біг, стрибки, боротьба, метання диска і списа), а також плаванню. З ними проводили бесіди з політичних і моральних питань. Фізичним вихованням і бесідами в *палестрі* займалися найвідоміші громадяни держави.

Юнаки 16-18 років з родин найзаможніших аристократів далі виховувалися в *гімнасіях* (*гімназіях*), де вивчали філософію, політику, літературу, для того щоб вони могли керувати державою та займатися гімнастикою.

Юнаки 18-20 років готувалися до військової служби в групах *ефебів*, де продовжувалося їх військово-фізичне виховання. Вони вивчали зброю, морську справу, фортифікацію, військові статuti, закони держави, брали участь в громадських святах і театральних виставах.

Загалом, у такий спосіб в Афінах утвердилась ідея «*калокагатії*» (поняття давньогрецької естетики, що виражає ідеальне єднання фізичної краси та духовної досконалості — як ідеал виховання людини). Крім того, найрозумніші юнаки продовжували своє навчання ще 10 років в академії започаткованій Сократом для підготовки філософів і великих політиків.

Виховання у Спарті. Загальновідомо, що спартанське виховання мало на меті підготовку досконалого воїна. Спарта ніколи не налічувала більше ніж 10 тисяч чоловік, які тримали у покорі ілотів (рабів), число яких іноді дорівнювало від 200 до 300 тисяч).

Щоб зберегти владу спартіатам необхідно було постійно знаходитись у бойовій формі, тому кожен спартіат у віці від 20 до 60 років був членом армії. Це показує майстерність їхнього військового вдосконалення, яке дозволяло їм не лише виживати, але й бути провідною військовою державою у грецькому світі.

До семирічного віку дитина залишалася в своїй сім'ї. За цей час виховання дитини зводилося, головним чином, до його фізичного гарту. З 7 до 12 років виховання хлопчика починалося в громадських школах. Їх вихованням керував спеціальний наставник з своїми помічниками, які утримувалися за рахунок держави. Вони стежили за іграми дітей, спостерігаючи чи сміливий хлопчик, чи наполегливий у бійках, а також за розвитком їх морально-вольових якостей. Грамоті надавалось зовсім небагато часу: основною турботою було фізичне загартування. З 12 до 14 років діти проходили суворе виховання, що мало на меті розвиток витривалості.

Серед хлопчиків вибирався старший – ірен, який цілковито розпоряджався своїм загоном. Під час виконання фізичних вправ допускалися удари ногами, укуси й подряпини один одного нігтями. Діти часто підлягали всіляким тортурам з метою виховання в них витривалості як до фізичних, так і до моральних навантажень. Їжу юні спартанці зобов'язані були здобувати крадіжкою – так виховувалась спритність. За найменшу провину жорстоко карали – так виховувалось терпіння. Одяг зводився до мінімуму навіть взимку.

А з 18 років юнак ставав ефебом, отримував озброєння воїна й цілком віддавався тільки військовій підготовці, постійно тренуючись у військових вправах і маневрах. З цього часу молоді спартанці приймали участь у криптіях – нічних походах у пошуках ілотів. На їх думку, кожен ілот, який знаходився вночі поза домівкою, був змовником і його слід було вбити.

Основними елементами навчання молоді були: полювання на диких звірів та рабів, що проводилася під керівництвом старших, розвивала у хлопців мужність і винахідливість; релігійні й військові танці, а головне, різноманітні фізичні вправи, яким присвячувалася велика частина дня.

У міру їх змужніння та участі у військових заходах виховання молодих людей ставало вже не таким суворим: їм дозволяли доглядати за своїм волоссям, прикрашати зброю й плаття. Виснажливі військові вправи робили лишньою гімнастику, яка була обов'язковою у молодшому віці. Виховання спартанця не припинялося з настанням повноліття й обрядом ініціації, тривало до зрілого віку. Навчання грамоті забирало мінімум уваги, розумова освіта не була предметом турботи з боку держави, а була приватною справою кожного спартанця. Окрім військово-фізичної підготовки молодих спартанців як майбутніх воїнів, значна увага приділялася для їх етичного розвитку і умінню відрізнити погане від хорошого як майбутніх громадян. Юних спартанців привчали виражати свої думки колоче, але у витонченій і в лаконічній формі.

Суворому фізичному вихованню хлопців і юнаків Спарти відповідало не менш суворе виховання спартанських дівчат. Вони разом з юнаками приймали участь у

громадських святах, виступали у змаганнях, танцях; багато вправлялись у бігу, стрибках, метаннях і навіть боротьбі. Мета такого виховання дівчат полягала в тому, щоб молоді спартанки, міцні та загартовані готувалися стати матерями таких же міцних й загартованих воїнів.

Завдяки такому вихованню воїнів, Спарта досягла найбільшої могутності й була в VI ст. до н. е. найсильнішим та впливовішим полісом Греції. Це проявлялося також на олімпійських змаганнях еллінів. Протягом VII ст. до н. е. переможцями ігор постійно були спартіати. Давньогрецькі поліси перейняли досвід спартанської системи виховання. Систематична фізична підготовка спартіатів стала якісно новим проявом в історії фізичної культури, тому що в Спарті на заняття фізичними вправами мали право всі вільні громадяни.

Отже, не дивлячись на протилежність змісту виховання та освіти молоді у *спартанській та афінській системах*, є й спільні риси: домашнє виховання до семи років; позитивне ставлення до фізичних покарань й зневажливе – до фізичної праці; зверхнє ставлення до розумового розвитку дівчат, але позитивне до навчання жінок танцям, хоровим співам; надання певної ролі музиці; цінування ораторських здібностей, а саме лаконізму. Обидві системи освіти призначалися тільки для заможного, повноправного населення.

Зміст античної гімнастики. У системах фізичного виховання Стародавньої Греції використовувалась велика кількість засобів у вигляді фізичних вправ, методів, організаційних форм, які можна об'єднати під загальною назвою «*гімнастика*».

Слово «*гімнастика*» походить від грецького «оголений». Оголеність пов'язана з гомерівським періодом, коли заняття, які проводилися на березі річок, струмків і біля моря, включали багато таких завдань, для виконання яких одяг був перешкодою (подолання водної перешкоди, боротьба у воді). Згідно інших згадок греки, вірячи у магію, вважали, що одяг може ослабити фізичні здатності людини.

За своїм змістом *антична гімнастика* складалася з трьох основних частин: *палестрики, орхестрики та ігор*.

1. *Основою палестрики* було п'ятиборство (пентатлон), яке складалося з бігу, стрибків, метання списа, метання диска й боротьби. У п'ятиборстві знайшла своє відображення ідея всебічного розвитку громадянина за допомогою вправ, які розвивають швидкість, спритність, силу й витривалість.

Із стрибків найчастіше застосовували стрибки в довжину. На змаганнях стрибали з обтяженнями: олов'яними або кам'яними гантелями (від 1 кг). Вважалось, що гантелі в руках допомагають атлетам подужати більшу відстань. Застосовувались різні види бігу: стадіодром – біг на дистанцію 1 стадій (192,27 м), діаулос – біг на 2 стадія (біля 385 м),

доліхотром – біг на довгі дистанції від 7 до 24 стадій (1346-4614 м), біг в озброєнні (з списом і щитом, у шоломі й панцирі) на 2 стадія, біг з смолоскипами. Для грецьких бігунів була характерна значна витривалість. Яскравим прикладом цього є воїн, який після важкого бою з персами під селищем Марафон у 490 р. до н.е. прибіг до Афіні з звісткою про перемогу, подолавши відстань більше ніж 42 км.

Необхідно відмітити, що сучасного старту стародавні греки не знали. Бігуни стояли, зробивши невеликий крок вперед з невеликим нахилом, витягнувши праву руку. Біг виконували туди й назад на довжину стадіону.

Метання списа або дротика мало безпосередній зв'язок з військовою справою, тому найчастіше метали у визначену ціль. Диск, звичайно, метали на дальність. Найчастіше вони були кам'яні, а пізніше – з бронзи (вага від 1,7 до 4,7 кг, діаметр від 14 до 21 см). Метали диск без повороту, після короткого розбігу.

Боротьба була розповсюджена в двох варіантах. Перший варіант полягав у тому, що перемога надавалась атлету, який залишившись на ногах, тричі кидав суперника на землю. Другий варіант являла боротьба в різних положеннях з кінцевою метою покласти суперника на землю.

Крім цих основних вправ до складу палестрики входив *панкратіон*. Це була складна вправа, в якій поєднувались боротьба й кулачний бій. У кулачному бою не було раундів. Не було й поділу на вагові категорії (як і в боротьбі). Боролись без перерви до перемоги, місце бою не було обмежено. Функцію рукавичок виконували шкіряні ремені, якими обмотували руки, щоб попередити пошкодження. Щоб збільшити силу удару до ременів кріпились металеві накладки. У *панкратіоні* боролись незахищеною рукою. До палестрики входили також плавання, фехтування, їзда верхи, стрільба з лука.

2. *Орхестрика*, яка сформувалася з ритуальних танців, тісно пов'язаних з древніми обрядами посвячення, включала в себе мистецтво рухатися й вправи, що вважались необхідними для розвитку спритності. *Орхестрика* включала також різні вправи для розвитку пластики, ці вправи часто використовувалися як підготовчі для оволодіння вправами палестрики. До орхестрики входили ігри з м'ячем, акробатичні вправи, також багаточисельні обрядові, театральні й бойові танці, які відігравали значну роль у Греції при здійсненні культових обрядів й видовищ.

3. *Ігри* складали розділ гімнастики, який використовували під час занять з дітьми. Це були різноманітні ігри з м'ячем, ігри з утриманням рівноваги, ігри з бігом, метанням списа, диска та вправи, які розвивали спритність.

Різнманітні ігри відображали особливості існування того чи іншого полісу. Так, у спартіатів була гра «бронзова муха» – ті, хто грав, знаходились у темряві, той, хто водив, намагаючись бути непоміченим, кусав інших дітей і якщо будь-хто кричав від болю, то

його спочатку били, а потім він повинен був водити. Ще одна гра зводилась до того, що троє дітей лягали на землю, а четвертий стояв з лозиною й бив верхнього, внаслідок чого кожний намагався залізти під інших. Грали й у військові ігри. Любили гру «сфайристику» – з великим наповненим повітрям м'ячем. Гра «харпастон» проводилася малим м'ячем, який гравець кидав вгору до тих пір, доки будь-хто не зловить м'яч у повітрі й отримає право кидати.

Фізичне виховання *Стародавньої Греції* через десятки століть було використане у багатьох країнах при формуванні національних систем фізичного виховання дітей і молоді.

3.3. Особливості фізичної культури і спорту Стародавнього Риму

Найвищого розвитку рабовласницький лад досяг у Стародавньому Римі. На відміну від Греції Рим виник і розвивався як централізована держава. Історія Стародавнього Риму нараховує три основних періоди: *царський період, період республіки й період імперії.*

Царський період (VIII-VI ст. до н.е.) – це епоха розпаду родового ладу й освіти Римської держави. Фізична культура цього періоду мало чим відрізнялася від фізичної культури інших народів. Носила вона переважно військовий характер, розповсюджені були змагання з кулачного бою, боротьби, перегони колісниць, військові танці, вправи у метанні списа тощо. Стародавні елементи фізичної культури були основою своєрідної системи військово-фізичного виховання в рабовласницькому Римі.

В період республіки (VI-I ст. до н.е.) Римська держава вела численні й успішні війни, розширюючи свою територію спочатку в Італії, а згодом за її межами. Це призвело до того, що фізична культура, як й багато інших напрямків загальної культури, набула яскраво вираженого військового характеру.

Але на відміну від Греції в Римі не було обов'язкової державної системи фізичного виховання. До того ж на великій території Римської держави не було можливості слідкувати за вихованням кожного хлопчика, та й не було необхідності в цьому. Із великої кількості громадян завжди набиралося достатньо воїнів. Питання про фізичне виховання у сім'ї вирішувалося з волі батька. Кожен римлянин повинен бути готовим до несення військової служби, яка для більшості була єдиною можливістю зайняти вище положення у суспільстві. Крім того завойовницькі війни, які супроводжувалися грабежами, приносили багатства навіть рядовим легіонерам. Тому кожна сім'я була зацікавлена у хорошій фізичній підготовці юнаків.

У Римі існували приватні школи, в яких хлопчики з багатих й знатних сімей отримували добру фізичну підготовку. Підлітки бігали, боролися, метали спис, навчалися їздити верхи, фехтували, грали у м'яч та інші ігри. Час від часу в Римі

влаштовувалися змагання, на яких юнаки змагалися у верховій їзді, фехтуванні та інших вправах військово-прикладного характеру: троянські ігри, римські ігри, плебейські, тобто народні, ігри, а також змагання з нагоди урочистих дат тощо. Були й спроби проводити у Римі змагання подібні до Олімпійських але вони не мали успіху. В той же час вплив грецької культури в Римі, особливо після завоювання Греції посилюється. Римська молодь почала використовувати різні фізичні вправи греків. Змагання римських юнаків спочатку влаштовувалися на майдані, присвяченому богу війни Марсу (Марсове поле), а згодом для них почали будуватися спеціальні споруди, подібні до сучасних стадіонів – цирки.

Таким чином, у Стародавньому Римі не склалася така струнка система фізичного виховання як у Греції, зате система військово-фізичної підготовки воїнів досягла досконалості. Навчання воїна було дуже суворим й розраховане на розвиток всіх можливих способів фізичної сили. Окрім регулярного навчання володіння зброєю широко практикувалися біг, стрибки, стрибки з жердиною, боротьба, плавання. Спочатку це було без одяжі – потім у повному спорядженні. Тривалі марші в повних похідних обладунках (від 40 до 60 фунтів), здійснювалися зі швидкістю 4 милі на годину. І не тільки новобранці але й ветерани-легіонери повинні були робити всі ці вправи, щоб зберегти фізичну бадьорість й спритність, бути звичними до великих навантажень. У римській армії широко застосовувалися спеціальні прилади для фізичних вправ: дерев'яний кінь, штурмові драбини, опудала для нанесення ударів й уколів.

В кінці II ст. до н.е. у Римі створюється постійна, професійна армія, це звільняє основну масу населення від військових обов'язків. Значення військово-фізичної підготовки молоді поступово зменшується. Разом з тим все більш зростає цікавість до циркових видовищ, які влаштовували представники римської знаті з метою завоювання популярності в народі.

Звільненні від військових обов'язків та фізичної праці, яка цілком лягла на плечі рабів, римські громадяни перетворюються у натовп, який має безліч вільного часу. Кількість видовищ для них безперервно зростає. Якщо спочатку глядачі задовольнялися лише співом, музикою, боротьбою і кулачним боєм, то тепер з'являються бої з дикими тваринами, або навіть смертна кара, коли на арені цирку беззбройних людей віддають на розтерзання хижакам.

Відомі бої гладіаторів, що перетворювались у криваву забаву римлян. Спочатку це був звичай, коли на могилах знатних людей після похоронів влаштовували битву серед гладіаторів, яка була відголосом людських жертвоприношень. З II ст. до н.е. бої

гладіаторів стали влаштовуватися у цирках, амфітеатрах спеціально для розваги глядачів.

Підготовка гладіаторів відбувалася в спеціальних школах, куди відбиралися фізично найсильніші раби. Їх навчали володінню найрізноманітнішої зброї й складним прийомам ведення бою. Пізніше на арену цирку випускали цілі загони гладіаторів, а згодом стали влаштовувати між ними на спеціальних водоймах морські бої. Іноді гладіатори, які добре билися, в якості нагороди отримували свободу, але більшість з них гинула. Хороша військово-фізична підготовка гладіаторів створювала небезпеку для Риму, особливо під час повстання рабів.

Добре відоме в історії повстання Спартака за визволення рабів (73-71 рр. до н.е.) ледве не зруйнувало Римську державу.

Незадовго до початку нашої ери в Римі відбувалися громадянські війни, викликані загостренням протиріч рабовласницького суспільства: повстання й масова втеча рабів, боротьба за владу між різними угрупованнями аристократії. У прагненні стабілізувати своє становище верхівка римського суспільства все більш схилилася до встановлення диктатури.

У Римі стверджується одноосібна *влада імператора*. Володіючи державними коштами, імператори мали можливість влаштовувати помпезні й багатоденні видовища для римського натовпу. Не дивлячись на те, що влада імператорів була, військовою диктатурою, популярність в народі, його підтримка, мали для імператорів велике значення. Кількість святкових днів у році до кінця існування Римської імперії досягала 175 днів. Поряд із змаганнями атлетів, гладіаторськими боями та іншими вступами в цирку широкий розвиток одержали перегони колісниць.

Для проведення змагань були побудовані грандіозні споруди. Найвідоміші із них – Терми імператора Каракалли (приміщення для плавання й купання), Колізей, що вмщував більше 50 тис. глядачів.

Римські імператори організували різні змагання для вільної молоді. Так, імператор Август неодноразово влаштовував атлетичні змагання на Марсовому полі, свята серед атлетів на честь перемог. Деякі із них проводилися регулярно (раз в чотири роки), були подібні до грецьких Олімпійських ігор. Багато змагань влаштовував імператор Нерон, який навіть сам приймав участь у перегонах колісниць. Імператор Доміціан заснував, так звані, Капітолійські ігри. Для проведення цих ігор на Марсовому полі було побудовано спеціальний стадіон, які вмщував до 15 тис. глядачів.

Як і в Греції, серед атлетів з'являються професіонали, які навіть створюють професійні об'єднання. Про одне з них найбільш відомо, воно мало своє розкішне

приміщення і носило назву «Товариство атлетів, увінчаних перемогою на священних іграх».

З IV ст. до н.е. з прийняттям Римом християнської релігії проведення свят поступово припиняється, церква починає вести боротьбу із цими видовищами, так як вони відволікали людей від церкви, особливо у святкові дні. Змагання, присвячені язичницьким богам, заборонялися, як такі, що суперечать новій релігії.

В 394 р. до н.е. імператором Феодосієм було заборонено язичницькі святкування, в тому числі й Олімпійські змагання в Греції, останніми були 293-ті агони, а в 404 р. до н.е. було заборонено бої гладіаторів, які тепер замінилися змаганнями атлетів і виступами акробатів. У східній частині Римської імперії, у Візантії, циркові видовища і перегони колісниць зберігалися ще дуже довго.

3.4. Виникнення і розвиток давньогрецьких теоретичних поглядів на фізичне виховання

Відомо, що теоретичні погляди завжди відображали досвід людини та набуті нею знання у практичній діяльності. Готуючи наступні покоління до життєдіяльності, вона враховувала потребу у фізичному вдосконаленні стосовно умов та засобів праці. Створена першими рабовласницькими державами цивілізація мала значний вплив на культурний розвиток людства. Виховання, яке виділилося як самостійна соціальна функція суспільства, сприяло появі спеціальних навчально-виховних закладів, де здійснювали систематичне навчання дітей.

Саме в Афінах зародилися і локалізувалися перші педагогічні теорії. Найвидатніші тогочасні філософи виступали одночасно і були представниками педагогічних ідей античного світу.

Демокріт (460-370 до н.е.) – давньогрецький філософ-матеріаліст, засновник атомістичної гіпотези пояснення світу, що розглядав можливість існування нескінченної кількості неповторних світів. Написав близько 70 творів, але дотепер збереглися лише їх уривки. Він надавав вихованню надзвичайно великого значення, вважав, що зовнішні впливи (виховання) відіграють провідну роль у розвитку людини. До найголовніших впливів такого роду він відносив: навчання, позитивний приклад дорослих та вправи. Одним з перших вказав на важливу роль праці у вихованні й навчанні. Саме навчання мислитель розглядає як серйозну трудову діяльність: «Навчання виробляє прекрасні речі тільки на основі праці».

Демокріту одному з перших у світі належить думка про необхідність виховання у відповідності з природою дитини (у подальшому ця ідея розвивається як «принцип природо-відповідності вихованні»). Демокріт вказує, що «природа і виховання подібні»,

а саме виховання, йдучи шляхом природи, перебудовує людину, створюючи їй другу природу.

Важливими умовами досягнення позитивного результату в навчанні Демокрит називає знання внутрішнього світу дитини та наявність в учнів внутрішніх психологічних передумов – скромності та бажання вчитися: «Хто бажає вчити людину, яка високої думки про свій розум, той даремно витрачає час».

Сократ (469-399 р. до н. е.) – давньогрецький філософ, вважається одним із засновників Західної філософії. Сократ не залишив жодного письмового джерела після себе, тому його вчення відоме здебільшого завдяки свідченням його послідовників, зокрема його найвидатнішого учня — Платона, який виклав ідеї учителя в «Апології Сократа». Народився в сім'ї скульптора поблизу Афін. Більшу частину життя присвятив філософській творчості та педагогічній діяльності. Дотримувався філософських позицій про неможливість для людського розуму пізнання світу та речей. На його думку, людина може пізнати тільки саму себе («Пізнай самого себе»). Вважав себе спеціалістом, передусім, у питаннях етики. З етичних міркувань виводив мету виховання, яка полягає в особистому моральному самовдосконаленні, звільненні інтелекту від усіх негативних зовнішніх впливів.

Нічого невідомо про його твори. *Сократ* користувався виключно усним методом викладу свого вчення. Він збирав велику аудиторію на афінських вулицях чи майданах і проводив бесіди з усіма бажаними. Учительську місію *Сократ* вважав важливішою за обов'язки батьків. Головне завдання вчителя – пробудити до існування кращі потаємні душевні сили вихованця. Пробудження цих сил Сократ вважав «другим народженням», а вчительську діяльність називав «повивальним мистецтвом».

Головні педагогічні принципи *Сократа*: відмова від примусу й насилля, найбільш дієвий засіб виховання – переконання. Він запропонував свою схему вчительської діяльності – сократичний метод (евристичну бесіду).

Платон (427-347 р. до н. е.) – учень Сократа, давньогрецький мислитель, засновник філософської школи відомої як Академія Платона. Один з основоположників європейської філософії нарівні з Піфагором, Парменідом і Сократом. Займався педагогічною діяльністю в Афінах, де при гімнасії Академія заснував філософську школу. Своє філософське вчення й педагогічні погляди висловив у творах «Держава» і «Закони». Висунув та обґрунтував вчення про світ ідей. На його думку, ідеї – це більш досконалі форми буття, де перебуває людська душа до народження. Світ же речей є лише тінню світу ідей. Пізнання – це пригадування душею того, що вона знала в час свого існування поза тілом людини. Тому мета життя мудрої людини повинна

полягати, на думку Платона, в розвитку здатності до воскресіння в її душі вроджених ідей (здатності безпосередньо споглядати ідеї).

У своїх творах відобразив проект ідеальної держави. Всі вільні громадяни у його державі поділені на три групи: філософи – правителі; воїни – захисники держави; група ремісників й землеробів, працею яких утримувалися дві попередні групи. Для представників двох вищих каст Платон заперечував сім'ю, оскільки вона відволікає їх від державних справ.

Платон першим у світі обґрунтував систему освіти і виховання підростаючого покоління. Використав при цьому кращі, на його думку, моменти афінського та спартанського виховання: з першого взяв ідею гармонійного розвитку й систему шкіл, а з другого – досвід фізичного виховання.

Мета виховання за Платоном – формування «і тіла, і душі найпрекраснішими». Відстоював державне, громадське виховання дітей. У зв'язку з цим Платон першим в історії прийшов до думки про необхідність запровадження державою дитячих дошкільних закладів. Платон вкрай негативно ставився до фізичної праці. Навчання, на його думку, не повинно носити трудового характеру. Особливо важливу роль у вихованні відводить іграм дітей.

Арістотель (384-322 р. до н. е.) – давньогрецький науковець-енциклопедист, філософ і логік, засновник класичної логіки, філософ-діалектик, учень Платона. Арістотель багато років займався педагогічною діяльністю у заснованій ним філософській школі Лікей при однойменній гімнасії. Він виховував майбутнього завойовника – Олександра Македонського.

Педагогічні ідеї мислителя викладені у його філософських трактатах: «Політика», «Нікомахова етика», «Метафізика», «Про душу» та ін. Твори Арістотеля охоплюють всі галузі знань того часу. Він допускає одночасне й нероздільне існування матеріальних речей та нематеріальних ідей в єдиному світі. Вони взаємопов'язані між собою відповідно як речовина та форма, які в єдності характеризують певну річ.

Арістотель розвинув вчення про людську душу, згідно з яким душа, що тісно й нероздільно пов'язана з тілом, має три сторони: рослинну (її функція – розмноження та харчування), тваринну або вольову (виявляється у відчуттях й бажаннях) та розумову (виявляється в мисленні та пізнанні). Остання – безплотна, вічна й безсмертна. Але це безсмертя не індивідуальне, як у Платона, а це злиття після смерті з вселенським розумом.

На основі вчення про душу *Арістотель* вперше в історії робить спробу обґрунтувати мету виховання. Трьом видам душі відповідають три сторони виховання:

фізичне, моральне (перш за все вольове) і розумове. Всі сторони важливі, але мета виховання повинна полягати у розвитку вищих сторін душі: розумової і вольової, а перш за все – вольової.

Арістотель вважав, що в людини від природи є лише зародки здібностей, які треба розвивати шляхом виховання. Виходячи з ідеї розвитку він вперше в історії педагогіки робить спробу вікової періодизації, яку потрібно враховувати в процесі виховання: від народження до 7 років; від 7 років до наступу статевої зрілості – 14 років; від 15 до 21 року, тобто до змужніння.

На відміну від Платона, *Арістотель* приділяє велике значення діяльності у вихованні та навчанні. «Коли вчаться, то не грають», оскільки «молодь потрібно виховувати не для забави». Все життя людини повинно носити діяльний характер. Але мислитель має на увазі не фізичну працю, а діяльність душі на удосконалення певних добродійностей.

Арістотель відділяє фізичну працю від занять вільно народжених людей, оскільки це їх принижує й забирає час для розвитку інтелектуальних сил. Він виключає будь-яку професіоналізацію всіх навчальних дисциплін, оскільки це робить з людини ремісника.

Згідно з філософсько-педагогічною системою *Платона та Арістотеля*, досконалий вчитель-наставник має бути орієнтований на виховання гармонійної особистості. І якщо ці мислителі розходились у деяких поглядах але вони були єдиними в твердженнях, що естетичне й моральне виховання є свідченням гармонії, реальні прояви якої спостерігаються в спорті, астрономії, математиці та граматиці.

Гіппократ (460-370 р. до н. е.) – грецький лікар золотої доби Афін, який вважається однією з найвизначніших осіб в історії медицини. На знак визнання його значного внеску до розвитку цієї науки, зокрема за створення Гіппократової школи медицини. Його називають «батьком сучасної медицини». Народився в родині лікарів: його поради й клятви актуальні сьогодні. Він знав систему органів руху, кісток, суглобів, м'язів. Вважав, що для лікування треба спочатку вивчити природу хворого, його «фізис», а після всіляко сприяти природній здатності організму. «Лікувати», як він вважав, – це найперше не зашкодити, а понад усе використати сили організму. Уважно ставився до дієти, гігієнічного режиму. Щодо скорочення м'язів мав примітивні уявлення. Думав, що скорочення або розслаблення м'язів залежать від наповнення або звільнення від повітря.

Трохи пізніше, у Римський період, знання про організм людини значно поглибились. *Асклепіад (128-55 р. до н.е.)* – видатний давньогрецький лікар, теоретик медицини, засновник психотерапії, фізіотерапії та молекулярної медицини, вважав, що метою лікування має бути поновлення розумової рухомості, харчування,

перебування на повітрі. Як він вважав, потрібно «дати дихання шкірі», «...її частіше омивати, а також застосовувати фізичні вправи: біг, гімнастику, ходьбу, активні та пасивні рухи, масаж, прогулянки...».

Не менш відомий людству *Гален (132-201 р. н. е.)* – грецький лікар, хірург і філософ римської доби, вважав, що людський організм складається із щільних і рідких частин, він досліджував організм шляхом спостереження за хворими і розтину трупів. Лікар гладіаторів обезсмертив себе рекомендаціями приготування ліків з рослин. Він побачив здатність м'язів до скорочення, викликати згинання або розгинання, пронацію чи супінацію. Зрозумів зв'язок довільного скорочення м'язів з нервами. Описав механізм дихання, зрозумів роль активного дихання легень. Спостерігав діяльність серця в поранених гладіаторів. Він започаткував фізіологію систем організму, а перш за все – рухових дій, дихання, нервової системи.

Таким чином, рабовласницьке суспільство зробило значний крок вперед у розвитку фізичної культури. Тоді вже виникли системи фізичного виховання (спартанська, афінська, римська). Їхні етичні норми лягли в основу сучасних європейських систем, а такий спортивний захід, як Олімпійські ігри, став взірцем гуманізму, злагоди між безліччю держав і народів всього світу.

Питання та завдання для самоконтролю:

- 1. Особливості фізичної культури у країнах стародавнього сходу.*
- 2. Значення фізичного виховання в житті стародавньої Греції.*
- 3. Які періоди нараховує Історія Стародавнього Риму?*
- 4. Особливості фізичної культури Стародавнього Риму.*
- 5. Кого із представників педагогічних ідей античного світу Ви знаєте? Їх вплив на розвиток фізичного виховання.*
- 6. Роль фізичних вправ у давньоримських видовищах.*

2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЕПОХИ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ

4.1. Вплив християнської релігії на розвиток фізичного виховання епохи Середньовіччя

Велику роль у створенні феодальних форм фізичної культури відіграли різні світові релігії, а також релігійні напрямки. Буддизм, християнство та іслам були тісно пов'язані з утворенням феодальних держав, вибирали і використовували у своїх інтересах місцеві звичаї або ж самі пристосовувалися до них.

В умовах феодалізму християнська церква, яка була найбільшим землевласником, потерпіла поразку в боротьбі за політичну владу, але досягла майже абсолютного панування в усіх сферах ідеології й культури. Історія християнства показує, що церква

протягом багатьох сторіч була ворогом фізичної культури. Церква жорстоко розправлялась з тими, хто порушував її заборони. Так, у XIII ст. у Мекленбурзі (Німеччина) була спалена на вогнищі велика група людей за те, що вони «поступили безбожно, плаваючи оголеними в ставках на очах натовпу, що є свідомством того, що вони спокусились дияволу».

Із утвердженням християнської церкви у відношенні релігії до фізичного виховання настає новий етап, обумовлений, перш за все, міркуваннями політичного характеру. Церква, намагаючись до одноосібного впливу на всі сторони життя народу, починає чинити перепони змаганням, заняттям фізичними вправами. Вона висуває ідеали аскетизму, які були несумісні з пропагандою вдосконалення людського тіла, його гармонійного розвитку. Церква також забороняла піклуватись про тіло, називаючи тіло «притулком диявола», закликала турбуватись тільки про порятунок душі та підготовку до загробного життя.

Церква оголосила про мізерність й гріховність фізичного початку в людині, нікчемність його перед духом. Християнська церква формує аскетизм – релігійно-містичне вчення про мораль, яке проповідувало відречення й боротьбу з почуттями тіла, як шлях досягнення моральної досконалості та спілкування з богом.

В той же час церква була ворогом науки, тому що свою владу вона могла утримувати, керуючи лише неосвіченими людьми. Церква нанесла великий збиток не тільки розумовому, але й фізичному вихованню народних мас. Християнська релігія встановила своє панування в області виховання й освіти. В інтересах церкви утверджується схоластична система освіти й виховання, яка була заснована на сліпій вірі в авторитети. Під впливом релігії в середньовічних школах та університетах зовсім не піклувалися про фізичне виховання молоді.

Середньовічна церква в своїй політиці та в інших відношеннях повинна була рахуватися з народами, яких вона вже навернула в християнство. Так, багато укорінених традицій цих народів, як, наприклад, турніри, що організовувалися германцями під час весняного свята, двобої, що проводилися норманами в різний час року, або ірландські ігри, що безперешкодно проходили з 632 до 1169 року, ніде не піддавалися анафемі.

Але в XVI ст. в багатьох країнах Європи, що вступили на шлях капіталістичного розвитку, відбулася реформа церкви, так звана реформація, в результаті якої в них був прийнято новий напрямок християнської віри – протестантство. Відношення деяких церковників до фізичного виховання змінилося.

Реформатори церкви Мартін Лютер (Німеччина), Ульріх Цвінглі (Швейцарія) та їхні послідовники вважали фізичне виховання потрібною справою, тому що воно зміцнювало фізичні сили людини й відволікало молодих від дурних звичок. Вони

пристосували своє навчання до потреб нової буржуазії. Католицька церква за допомогою чернечого ордену єзуїтів (заснований в 1540 р.) прагнула готувати сильних духом й тілом своїх захисників.

В школах єзуїтів (у Німеччині, Польщі, Литві) заохочувалося фізичне виховання, яке супроводжувалося впровадженням у виховання учнів єзуїтської моралі, за якою мета виправдує будь-які засоби (безцеремонність, шпигунство, доноси, обман). Єзуїтам не вдалося широко розповсюдити свою ідеологію. Згодом служителі культу (католики, протестанти) стали використовувати фізичне виховання і спорт з метою свого впливу на молодь.

В той же час, сприяючи зміцненню феодального ладу, церква усіляко заохочувала систему військово-фізичної підготовки лицарів, особливо в періоди раннього й розвинутого феодалізму (V–XIV ст.).

4.2. Особливості військово-фізичної підготовки середньовічних лицарів

Класовий характер фізичного виховання фізичної культури у феодальному суспільстві тісно пов'язаний ще з однією особливістю, а саме – з військовою спрямованістю. В основному це стосується фізичної культури феодалів. Саме в цей період розвитку феодалізму в країнах Західної й Центральної Європи з'являється спеціальна категорія феодалів – воїнів, які стали називатись лицарями. Протягом XI–XII століть на всю Західну Європу поширився інститут лицарів. Перший лицарський орден було засновано в Німеччині (1198 р.), очолював лицарський орден – головний магістр. Лицарство складало замкнуту феодальну військову систему всередині дворянства.

Основу феодального війська в країнах Західної Європи складала важко озброєна регулярна кавалерія, яка формувалась з лицарів та була тією частиною війська, яка вирішувала результат кожного бою. Для лицарів необхідною була добра фізична підготовка, адже вага бойового зняряддя лицаря досягала 50 кг. До винаходу вогнепальної зброї лицарі в бою були практично невразливими. Так, наприклад, у бою біля Брюмеля в 1119 році з 900 лицарів, які приймали участь загинуло тільки 3 лицаря, а 140 було взято у полон.

Фізичне виховання лицарів носило класовий та суцубо військово-прикладний характер. Вважаючи гідним для себе лише заняття військовою справою, лицарі нехтували фізичну працю, вели вільний спосіб життя, були неосвічені, а часом й неписьменні. Багато часу проводили у військових походах, грабували чужі землі.

Виховання лицарів зводилося до оволодіння ними «лицарськими почестями». Таких було сім: 1. верхова їзда; 2. стрільба з лука та арбалета; 3. кінне полювання з використанням собак або хижих звірів; 4. плавання з конем і без коня, зі зброєю і без

зброї; 5. фехтування; 6. гра в шахи, шашки; 7. уміння писати вірші, грати на струнних інструментах та виконувати серенади. Зміст життя та поняття написаного кодексу честі лицарів відображав лицарський девіз: «*Богу – душу, вірність – королю, серце – дамі, честь – собі*».

Дуже мало уваги приділялось розумовому вихованню лицарів, багато з них не вміли читати, писати, рахувати. Лицарське виховання переслідувало практичну мету: підготувати міцного й сильного воїна-феодала, здатного захищати класові інтереси феодалів. Вправність, потрібну для військової служби та придворного життя, лицар здобував ще з юності. Феодали посиляли своїх синів, що досягли семирічного віку в «навчання» до вищого за соціальним ступенем феодала, наприклад діти лицаря направлялись до барона, син барона – в замок графа, далі – герцога, а герцог віддавав сина в замок короля.

Хлопчики з 7 років, що поступили в замок сюзерена, отримували звання «паж» і були ним до 14 років. В цей період вони знаходились в приміщеннях замку, що належали дружині феодала. Повсюдно супроводжували її, були слугами та охоронцями господині. Тут вони вдосконалювали спритність, силу, набували первинних навичок лицарського мистецтва, їх вчили стріляти з лука, метати каміння, спис, бігати, фехтувати, плавати та їздити верхи.

В 14 літ юнак одержував звання «зброносець» й переходив на виховання до господаря замку (сюзерена). Тут він набував право носити меч та шпори. Під керівництвом сюзерена або спеціальних вчителів вдосконалював свій фізичний розвиток та оволодівав військовим мистецтвом. До його обов'язків входив супровід господаря на полюванні, турнірах, в походах. Тепер він удосконалював свої військові навички та необхідні якості. В програму входили: верхова їзда, об'їзд коней, біг у важких латах, стрибки через природні перепони (пліт, рів), лазіння драбинами та канатами на стіни тощо.

Багато часу зброєносці проводили за грою в шахи, на полюванні, дресируванні собак або соколів. До кінця перебування в зброєносцях юнаки старанно оволодівали мистецтвом фехтування на мечях й списах, їздою верхи у повному спорядженні, брали участь у лицарських турнірах. Зброєносці, як майбутні лицарі, брали участь в житті замку, починаючи з домашніх справ аж до святкувань й турнірів. Тут вони набували навичок та манер поведінки при дворі, засвоювали як світську феодалську, так й релігійну ідеологію, їх привчали презирливо ставитись до фізичної праці та до селян-кріпаків.

В 21 рік зброєносець посвячувався в лицарі. Це слугувало своєрідним іспитом на вірність сюзерену та відданість релігії, завжди супроводжувалось особливою святковою

церемонією й змаганнями. Готуючись стати лицарем, юнаки багато займалися фізичними вправами, розвивали швидкість, силу, витривалість. Після посвяти, обов'язкове навчання лицарському мистецтву закінчувалося й лицар вважався підготовленим для участі в турнірах та військових походах. З цього моменту заняття фізичними вправами для більшості з них ставали розвагою (їзда верхи, полювання). Лицар носив запобіжне або бойове озброєння, яке складалось з панцира, кольчуг, металевих кілець. Він був ходячою фортецею, броньованим був і його кінь. Такий воїн наводив жах на неозброєних селян.

Велике значення в фізичному вихованні лицарів мали ігри і спорт. Ігри поділялися на рухливі, спортивні та військові. Серед спортивних ігор популярними вважалися французька «же де пом» – прообраз тенісу, «англійська суль» – прототип футболу, голландський гольф. Військові ігри склалися з штурму міських стін, облоги замків та інших штучно споруджених бастіонів.

З видів спорту найбільший розвиток отримали фехтування, верхова їзда, боротьба, метання (молота, спису), стрибки в довжину, стрільба з луку. Для навчання прийомам фехтування запрошувалися фехтмейстері – вчителі фехтування, мистецтву верхової їзди навчали берейтори. Розвагою та спортом для лицарів було полювання: соколине, собаче, кінне, піше.

Завдяки такій системі виховання лицарі були людьми фізично сильними, спритними й витривалими, які володіли основними прийомами бойових дій, їх гордістю була груба фізична сила. В своєму оточенні вони дотримувались так званого лицарського етикету, але у відношеннях з селянами та міщанами допускали грубість й насильство.

Лицарські турніри, їх соціальна роль. Рівень військово-фізичної підготовки лицарів перевірявся на лицарських турнірах, які представляли своєрідну форму змагань. Під час їх проведення підводився підсумок військово-фізичної підготовки феодальної аристократії та готовності лицарських загонів до бойових дій. Турніри зародилися в період раннього Середньовіччя. Найбільшого розквіту вони досягли у Франції, Німеччині, Англії, Чехії, Польщі та Іспанії в епоху хрестових походів. У своєму розвитку вони пройшли два етапи: перший – групові військові ігри, коли ці турніри були приблизними битвами, другий – одноборства, які називались у французів «жут», у німців «тьост».

Масові реалістичні битви «бухурди», відігравали роль військових маневрів, відбувались на величезних просторах і відтворювали картину військових дій. З часом вони стали проводитись на обмеженій ділянці та за певними правилами. Найбільш серйозний характер носили масові турніри, які показували сутичку двох озброєних загонів. Загони шикувались за натягнутими мотузками на кінцях майданчика. За

сигналом загони кидались назустріч один одному. Лицарі, які загубили шолом або були збиті з коня, вибували із змагань. Вигравав той загін, який мав найменше втрат. Учасники турніру, які найбільш відзначилися, отримували з рук дам цінні нагороди.

Турніри відбувались на спеціальних майданчиках – «ристалищах». У ранніх турнірах «ристалищами» слугували неогороджені ділянки поблизу замків, міст. Починаючи з XI ст., «ристалище» мало визначені, але далеко не постійні розміри. З XIV ст. для забезпечення безпеки учасників, «ристалища» почали розділяти бар'єром, уздовж якого суперники рухались назустріч один одному. Поступово мистецтво бою в таких поєдинках звелось до нанесення сильних та влучних ударів списом з тупим наконечником.

Пізніше масові турніри прийняли форму турнірів – «жутів» або «тьостів». Останні виникли в XI ст., як чіткіша форма одноборства. В XIII ст. вони почали включатися в головну частину турнірної програми й знайшли широке розповсюдження в лицарському середовищі. Основною вправою в «жуті» або «тьості» – двобої важко озброєних лицарів – були їзда верхи, дії зі списом. За встановленими правилами ударом списа на повному ході необхідно було вибити суперника з сідла. З XV ст. турніри почали відігравати роль видовищ, де переможців нагороджували грошовими преміями й цінними призами. Багато бідних феодалів приймали участь в турнірах заради грошових нагород.

Найбільшого розвитку турніри досягали у часи хрестових походів. Найбільше подібних змагань проводилося в Німеччині, Франції, Англії, Іспанії. Останні турніри відбулися наприкінці XV ст. (Німеччина) й на початку XVI ст. (Франція).

Зменшення соціального значення лицарської системи військово-фізичної підготовки феодалів пов'язано з процесом занепаду феодального суспільства. В надрах феодалізму зароджувалися нові буржуазні відносини. Лицарська культура й система виховання вступили в період свого розпаду.

Фактором, який відіграв велику роль у занепаді лицарської системи фізичного виховання, був винахід пороху та вогнепальної зброї, а також поява найманого війська (ландскнехтів). Піхота й артилерія замінили важко озброєну кавалерію та зробили зайвою всю систему лицарської військово-фізичної підготовки.

Таким чином, лицарські турніри та їх еволюція були відображенням соціального запиту на фізичне виховання та змагання. Чим вищий рівень соціального попиту – тим вищий рівень фізичної культури й навпаки. При цьому слід пам'ятати, що соціальний запит формується об'єктивно й у відповідності зі суспільно-історичним розвитком.

В умовах існування феодального суспільства існувала об'єктивна потреба панівного класу в військово-фізичній підготовці підростаючого покоління. Цій об'єктивній

необхідності вимушена була підкорятися церква, не дивлячись на негативне відношення до фізичного розвитку, а також до різних змагань.

4.3. Розвиток фізичної культури в житті селян та ремісників-міщан

XVI ст. та перша половина XVII ст. були періодами, коли в надрах феодального устрою відбувалось зародження капіталістичного ладу. Основним, вирішальним фактором історії того часу став розпад феодальних відносин, виникнення в найбільш розвинених країнах капіталістичного виробництва в формі мануфактури.

У мануфактурний період капіталізму новий спосіб виробництва не стає ще панівним. Старі класи, феодала, селяни й ремісники продовжують своє існування, а разом з ними продовжує існування – феодальна держава.

Не дивлячись на те, що феодала все ще залишаються панівним, сильним класом, у цей період все більше зміцнюється та багатіє буржуазія. Це добре видно на прикладі міст. Міста стали центрами культури й багатства, опорою королівської влади в боротьбі з феодалами. В Європі створюються великі держави, завдяки подоланню феодальної роздрібненості. Королі підтримували городян, охороняли ремісників й торгівців. У внутрішньому політичному житті міст також відбулися корінні зміни. Із маси мешканців середньовічних міст із розквітом торгівлі, виробництва розвиваються різко уособлені одна від одної групи – патриціат, бюргерство, плебейство. В період пізнього Середньовіччя в містах вже не було однорідної фізичної культури, а відбувався процес розквіту фізичної культури міської верхівки й процес відносного занепаду фізичної культури народу.

Коли почали виникати середньовічні міста, в боротьбі з феодалами, які їх грабували та заважали торгівлі, основну роль відігравало міське ополчення, в яке входили всі мешканці міста. Головною фігурою в місті та в ополченні були ремісники, які об'єднувалися в цехові корпорації (кравці, ювеліри). Пізніше в містах виникли спеціальні об'єднання стрілків й фехтувальників, які називалися «братствами». Корпорації стрілків, які виникли в період гострої боротьби перетворюються із загальноміських об'єднань в знаряддя патриціату, яке було спрямоване проти народу. Міський патриціат користувався ними з військовою метою, а також для внутрішньої поліцейської служби. Стрілкові корпорації почали очолювати представники патриціату.

Міські хроніки того часу містять відомості щодо проведення змагань серед стрілків й фехтувальників. Патриціати Аусбурга, Цюріха, Нюрнберга, Мюнхена, Вазеля та інших міст Німеччини, Франції та Італії у XV-XVI ст. побудували спеціальні приміщення для стрільби з луку й пістолів.

Стрільба на змаганнях проводилась у птаха, але іноді використовували круглу мішень. Відстань від стрілка з луку до цілі дорівнювала 140 крокам, а коли стріляли з рушниць вона подвоювалась. Стрільба з луку проводилась з положення сидячи на лаві. Учасники змагань розподілялись на пари. Переможці кожної пари зустрічались знову між собою й так до тих пір, доки не визначався кращий стрілок. Переможці нагороджувались цінними призами та подарунками.

Керівництво змаганнями здійснювали 7-8 бюргерів, які призначались патриціатом міста, також на стрілецьких святах були особливі наглядачі, озброєні дубинками або дерев'яними мечами. Наглядачі виконували функції глашатаїв, а також вони охороняли учасників змагань й глядачів – патриціїв, оголошували імена переможців.

Деяко меншу роль відігравали фехтувальні братства. Вони виникли в умовах середньовічного міста, як одна з форм військової організації міщан і до кінця XV ст. перетворилися в замкнуті організації цехової верхівки. Вступ до них був обумовлений не тільки випробуваннями в мистецтві фехтування, але й, відповідним майновим станом.

Іноді фехтувальні братства влаштовували відкриті змагання між всіма городянами, які бажали прийняти участь. Часто змагання присвячувались святам. Фехтувальні братства мали свої статути, герб і власні назви, наприклад, «Товариство святого Марка з гори Лева», «Вільні фехтувальники».

Після появи вогнепальної зброї городяни починають навчатися стрільбі з рушниць. В побуті городян широке розповсюдження мали різноманітні народні ігри з м'ячем. Ще в період розквіту феодального ладу на вулицях англійських міст грали у футбол.

У Франції великою популярністю користувались такі ігри, як «крос» і «пом». До тих пір, поки міста були невеликі, всі ігри та змагання проводились за межами міста на полях, луках. Однак, коли міста збільшились, а найближчі околиці виявились зайнятими під городи й сади – ігри почали проводитися на вулицях міста. Міська буржуазія стала добиватись їх заборони, тому що вони біли небезпечними для випадкових глядачів й навіть для будівель.

Яскравим прикладом впливу міських умов на розвиток ігор були зміни в грі «пом». До XIV ст. в «пом» грали скрізь: в полі, в лицарських замках, біля міських стін. Пізніше для цієї гри почали будувати спеціальні майданчики закритого типу. На них встановлювали сітку, через яку м'яч вже перекидали не рукою, як раніше, а ракеткою. В кінці XIV ст. для цієї гри у Франції з'явилися спеціальні споруди.

Приблизно так розвивався в Шотландії та Англії футбол, спочатку він був грою селян. Після збору урожаю селяни сусідніх селищ грали у великий м'яч на полях. Міщани грали у футбол на центральному майдані або на вулицях. Це часто призводило

до порушення нормального руху містом, тому поступово стали створюватися правила, які обмежували місце гри та кількість учасників. Однак, в деяких містах ігри на вулицях продовжувались майже до середини XIX ст.

В середньовічних містах великою популярністю користувались виступи акробатів, канатохідців. Канатохідці не тільки ходили по високо натягнутому канату, але й виконували на ньому різні вправи. Багато з цих вправ, наприклад піднімання з вису в упор, різноманітні оберти, пізніше були перенесені на горизонтальну жердину – майбутню гімнастичну перекладину. З акробатичних вправ найбільшою популярністю в міщан користувалась побудова пірамід та різні складні стрибки.

Відсутність фізичного виховання в навчальних програмах середньовічних університетів не заважало розповсюдженню фізичних вправ серед студентів. Багато студентів входили до стрілецьких й фехтувальних братств. Досить часто серед студентів влаштовувались змагання з боротьби й кулачного бою. В багатьох університетах були розповсюджені ігри з м'ячем, в студентських клубах проводились заняття з фехтування.

Посилення *експлуатації вільного селянства* та усунення їх від участі в військовій справі вкрай негативно відбилося на фізичній культурі народних мас. У селянства зменшилось дозвілля й матеріальні можливості, необхідні для занять фізичними вправами. В результаті цього багато старих народних свят з іграми, танцями і змаганнями були забуті. Однак не дивлячись на важке й безправне становище, селяни продовжують зберігати у своєму середовищі традиційні фізичні вправи ранніх часів (перегони на конях, танці, змагання з бігу, боротьби).

В німецьких князівствах великою популярністю користувались танці навколо мечів, покладених на землю. В північних регіонах Європи та в Скандинавії широко практикувалась ходьба на лижах, катання на ковзанах. У Франції були відомі ігри з м'ячем. В грі «суль» нерідко приймали участь мешканці багатьох селищ. Аналогічні ігри були відомі в Англії під різними назвами («футбол», «херлінг», «кемпінг» тощо). Неменшою популярністю користувались ігри на зразок «лапти» (німецька гра «шлагбаль», англійські «крикет», «раундерс»), ігри з кулями, кеглі.

Варто відмітити, що в середовищі селян фізичні вправи зберігалися в основному в силу своїх традицій та як засіб для розваг, а в житті мешканців міста фізичне виховання й змагання починають виконувати різноманітні функції (соціальну, політичну, культурну тощо.), що було пов'язано із соціальним запитом буржуазії, яка розвивалась.

4.4. Фізична культура народів Азії, Америки та Африки (III–XVII ст.) в епоху Середньовіччя

Особливою своєрідністю в епоху середньовіччя відрізнявся розвиток фізичної культури в народів Азії, Америки й Африки. Це було зумовлено особливостями соціально-економічного укладу, культури, побуту, народних звичаїв. Феодальні відносини в даних регіонах відбувалися повільно та з меншими стресами ніж у Європі. Тут міцно зберігалися й поступово збагачувалися новим змістом древні традиції фізичної культури.

Так, древня практика розвитку фізичної культури середньовічної *Індії* розширювалася за рахунок вправ з боротьби, стрільби з луку, кінних ігор. Поряд із національними танцями великою популярністю стала користуватися «хатха-йога», в основі якої лежали норми руху тіла, ритуальні вправи, пов'язані з бігом та іграми.

В середньовічному *Китаї* після масового повстання селян «Жовті пов'язки» для запобігання подібних виступів протягом декількох сторіч (III–V ст.) діяв указ про здачу населенням усякої зброї. В цей час серед селян, а також в монастирях стали зароджуватися різні способи самооборони без зброї. Починаючи з VI ст. швидко розвивалася техніка своєрідної гімнастики, що носила назву «ушу». Її основним змістом були захвати голими руками, удари кулаком й долонею у поєднанні з ударами ногами.

В епоху правління династії Мін (XIV–XVII ст.) «ушу» досягло високого розвитку. В ті часи воно включало біля двох десятків вправ без зброї, а також велику кількість вправ з списом, ціпком. З появою вогнепальної зброї бойове значення «ушу» зменшилося, але при цьому зростала його оздоровча спрямованість. В Китаї здобули розвитку гра в кінне поло, змагання з бігу, а також і запозичена з Індії «хатха-йога».

Розвиток фізичної культури в середньовічній *Японії* пов'язаний з встановленням інституту лицарства – самураїв. Система фізичного виховання самураїв (бусидо) включала різноманітні види боротьби: сумо, елементи джиу-джицу, карате; мистецтво фехтування одним чи двома мечами (кендо); володіння списом (нагіната); стрільбу з луку в пішому та кінному строю тощо.

В *Америці* перед її колонізацією до числа найбільш розвинених цивілізацій відносилися держави інків, майя й ацтеків. В XII–XV ст. в цих народів склалися системи фізичного виховання, які включали сімейні та державні форми. Ці системи придбали класову спрямованість. В школах учні займалися іграми та фізичними вправами. Багато уваги приділялося військово-фізичній підготовці: стрільбі з луку, метанню праці, вмінню користуватися мечем й щитом, боротьбі, яка нагадувала карате. Особливо потрібно зазначити в інків та ацтеків підготовку бігунів-кур'єрів, що було зумовлено їх життєвою необхідністю. Багато ігор й вправ в цих народів були пов'язані з релігійними

ритуальними обрядами. Проводилися також міжплеменні ігри, священні церемонії, атлетичні змагання.

Усі системи фізичного виховання займали важливе місце в трудовому, військовому житті та побуті аборигенів Американського континенту. Вторгнення європейських колонізаторів, що супроводжувалося грабежами, вбивствами й насильством, на багато років загальмувало подальший розвиток самобутньої фізичної культури в народів цього регіону.

В середні віки безпосередньо працею, військовою справою й побутом визначалися форми фізичного виховання в народів *Африканського континенту*. Виховання здійснювалося в сім'ї, будинках мисливців, вождів племені та громади. Більшість фізичних вправ африканці виконували в змагальній формі, наприклад, стріляли з луку, метали палки в ціль, лазили по стовпі на результат. Разом з танцями були розповсюджені вправи, пов'язані з воєнними діями. Часто в племенах біля будинків вождів чи родових старійшин проводилися свята, що служили своєрідною формою перевірки фізичної та військової підготовки молоді. Змагання проходилися з боротьби, бігу, метання спису та диску.

В систему підготовки юнаків і дівчат входили ритуальні танці, різні рухливі ігри, акробатичні вправи та танці під звуки тамтама. Жоден обряд (різні посвяти, коронації вождів тощо) не обходився без змагань в силі, витривалості, спритності, сміливості, красі танцювальних рухів.

Різноманітні ігри й фізичні вправи у формі змагань в той час були єдиним засобом мирного спілкування між різними племенами і громадами Африки. З проникненням в Африку колонізаторів національна культура, в цілому, і фізична культура, зокрема, занепали.

4.5. Розвиток педагогічних ідей фізичного виховання епохи Відродження

На переломі між Середньовіччям та Новим часом відбувалися важливі зміни в культурному житті людства. Розвиток виробництва, розпад феодалізму в країнах Західної та Центральної Європи в XIV – XVI ст. зумовили розквіт науки, техніки, культури і мистецтва, педагогічної думки та фізичної культури. Цей період називають епохою *Відродження*.

Італійський вчений, інженер, живописець і поет *Леонардо да Вінчі (1452 – 1519 рр.)* вивчив пропорції тіла людини і механіку його рухів. Він висловив свої наукові думки, в яких передбачив створення літальних апаратів, велосипеда, акваланга.

Англієць *Вільям Гарвей (1578 – 1657 рр.)* відкрив закони кровообігу та зробив початок вивчення фізіології людини.

Голландець *Андреас Везалій (1514 – 1564 pp.)* досліджував анатомічну будову людського тіла.

В розвитку змін, які сформувались під впливом суспільно-економічних факторів фізичної культури, епохи Відродження, брали участь дві тісно взаємозв'язані ідейні течії: *гуманізм і реформація*.

Гуманізм, що зародився в кінці середніх віків, замість теологічної культури середньовіччя орієнтувався на освіту, мистецтво, світогляд, фізичну культуру, педагогіку, систему цінностей та норми поведінки в центрі яких знаходилася людина. Діячами, що багато зробили для виховання, стали гуманісти (від слова «гуманус» – людський). Вони в центрі виховання поставили людину й виступали в захист її гідності та прав. Характерною рисою гуманізму є те, що він підносить людину в суспільстві, бореться проти її приниження. Гуманістична педагогіка характеризується повагою до дітей, запереченням фізичних покарань, прагненням до вдосконалення здібностей дітей. Педагогічні ідеї фізичного виховання гуманістів знаходили своє відображення в практиці окремих шкіл, де навчалися діти знатних батьків.

Гуманізм зародився в Італії, а потім існував у Франції, Англії, Чехії та деяких інших країнах. Серед тогочасних мислителів виділяються: італійський педагог Вітторіно да Фельтре, французький письменник Франсуа Рабле, представник пізнього італійського гуманізму Ієронім Меркуріаліс, слов'янський мислитель й педагог Ян Амос Коменський.

Вітторіно да Фельтре (1378 – 1446 pp.) – представник раннього італійського гуманізму. На кошти герцога Гонзаги в Мантуї він організував школу й назвав її «Будинок радості». На противагу похмурим середньовічним школам, «Будинок радості» був побудований на лоні природи, в тому палаці було багато світла, повітря. У школі, де вчилися діти герцога і його довірених, Вітторіно да Фельтре застосовував нові методи виховання, засновані на принципах гуманістичної педагогіки. Велике значення тут надавалось поєднанню розумового, естетичного й фізичного виховання. Учні займалися верховою їздою, боротьбою, різноманітними іграми, танцями. Ці заняття були спрямовані на розвиток гнучкості, спритності, краси, витонченості рухів. Педагогічна діяльність Вітторіно да Фельтре сприяла поширенню ідей фізичного виховання в подальші роки.

Франсуа Рабле (1494 – 1553 pp.) – видатний французький гуманіст, вчений, письменник, автор знаменитого роману «Гаргантюа і Пантагрюель». В своєму романі Рабле критикував схоластичне середньовічне виховання. Він захищав ідеї гуманістичного виховання, в якому передбачалися різностороння освіта, розвиток творчості й активності, суворий режим дня дитини. Також, *Рабле* надавав важливу роль

фізичному вихованню. Так, Гаргантюа багато часу приділяє фізичним вправам. Він вправляється з списом, сокирою, полює на оленів, грає в м'яч, стрибає та бігає, плаває на боці й грудях, метяє спис і дротик, займається на перекладині, жердині, драбині.

Рабле висловив ряд цінних думок з методики застосування фізичних вправ. Він був прихильником наочності навчання, рекомендував поступове підвищення складності вправ, добивався формування моральних якостей і високих чеснот.

Ієронім Меркуріаліс (1530 – 1606 рр.) – представник пізнього італійського гуманізму, доктор філософії й медицини, автор шести книг про мистецтво гімнастики. У перших трьох книгах він описав історію гімнастики, а три наступні присвятив аналізу фізичних вправ з погляду медицини. *Меркуріаліс* поділяв всі фізичні вправи на три групи: істинні (лікувальні), військові (необхідні) й помилкові (атлетичні). Він надавав перевагу тим вправам, що мали оздоровчо-гігієнічне значення та сприяли виконанню військових обов'язків. *Меркуріаліс* засуджував атлетичні вправи, що вимагали «надмірного напруження сил». Він рекомендував не плавання, а купання, не кулачний бій, а бій з «тінню», що не викликають сильного напруження й втоми. Своєю діяльністю та працями *І. Меркуріаліс* сприяв поширенню фізичних вправ як одного із засобів лікувально-профілактичного напрямку в медицині.

Ян Амос Коменський (1592 – 1670 рр.) – найбільший слов'янський мислитель, педагог-гуманіст, народився в родині мельника, що належала до протестантської громади «Чеські брати». У своїх педагогічних творах «Велика дидактика», «Світ чуттєвих речей у картинках» поряд з питаннями розумового й морального виховання він багато уваги приділяв фізичному вихованню дітей. У «Материнській школі», написаній *Коменським*, були закладені основи фізичного розвитку дитини. Він радив батькам, особливо матерям, піклуватися про здоров'я дітей, їхню їжу, одяг, режим. Заняття іграми та фізичними вправами, на думку *Коменського*, покликані готувати дітей до праці, до практики життя. Педагогічні погляди *Яна Амоса Коменського*, що склалися в період переходу від феодалізму до капіталізму, дуже вплинули на формування світової демократичної педагогічної думки.

Цінні ідеї про фізичне виховання молодого покоління висловили ранні соціалісти-утопісти. *Томас Мор (1478 – 1535 рр.)* і *Томмазо Кампанелла (1568–1639 рр.)* у своїх творах («Утопія» і «Місто Сонця») гостро критикували не тільки феодальне суспільство, його систему виховання, але й нові буржуазні відносини. Вони мріяли про суспільство, де всі стануть рівними, не буде приватної власності, виховання буде носити всебічний характер. *Т. Мор* і *Т. Кампанелла* вважали, що фізичне виховання є необхідним елементом гармонійного розвитку людини, а турбота про здоров'я та фізичне виховання всіх членів суспільства повинна бути державною справою. Вони

стверджували, що шляхом занять гімнастикою та військовими вправами можна підготувати людину до праці, виховати в ній здоров'я, силу й красу.

Педагогічні ідеї *Т. Мора* і *Т. Кампанелли* мали велике значення для розвитку педагогічної думки в області фізичного виховання. Вони далеко випередили практику фізичного виховання *епoxy Відродження*. Незважаючи на незрілість та обмеженість педагогічних ідей ранніх соціалістів-утопістів, їхня заслуга полягає в тому, що вони вперше проголосили принципи загального фізичного виховання для чоловіків і жінок, підкреслили роль фізичного виховання у всебічному розвитку особистості.

Однак в *епoxy Відродження* практика розвитку фізичної культури і спорту набагато відставала від передової педагогічної теорії. Соціально-економічні й культурні умови життя в містах та сільській місцевості того часу обмежували можливості розвитку фізичного виховання і спорту.

Але починаючи з XVI століття в багатьох державах Європи відбулися реформаторські події в церкві, виникли нові напрямки християнської віри (протестантство, лютеранство). Як наслідок цього, служителі культури стали активно застосовувати фізичне виховання і спорт для впливу на молодь.

Питання та задання для самоконтролю:

- 1. Дайте загальну характеристику епохи середньовіччя.*
- 2. У чому полягає суть протистояння між християнською релігією та фізичним вихованням?*
- 3. Охарактеризуйте ступені лицарської системи фізичного виховання.*
- 4. Розкрийте внутрішню суть лицарських ігрищ-турнірів.*
- 5. Вплив педагогічної думки на розвиток фізичної культури епохи Відродження.*
- 6. Назвіть представників педагогічних ідей та думок в епоху Відродження та розкрийте їх суть.*

3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В ПЕРШІЙ ПЕРІОД НОВОЇ ІСТОРІЇ

5.1. Становлення і розвиток педагогічних основ системи фізичного виховання

Стрімкий розвиток виробничих сил Нового часу сприяв підйому науки і техніки, вивченню природи. Були зроблені важливі відкриття в анатомії, фізіології, котрі відіграли значну роль у розвитку науки про фізичне виховання. Біомеханічні дослідження, здійснені *Леонардо да Вінчі* та іншими вченими, створили основу для вивчення будови й функцій організму людини. В перший період Нової історії передові представники буржуазної інтелігенції багатьох країн розробляли системи освіти в яких чільне місце займали питання фізичного виховання.

Великий вплив на розвиток теорії й практики фізичного виховання мали педагогічні погляди *Джона Локка (Англія)*, *Жан-Жака Руссо (Франція)*, *Йоганна Песталоцці (Швейцарія)*, а також педагогічна практика німецьких філантропів кінця XVIII століття.

Буржуазна революція 1640 року привела до зміни закоренілих форм відносин, а також і в галузі фізичної культури. Нові погляди на фізичну культуру в Англії були сформульовані відомим просвітителем, філософом, теоретиком фізичної культури джентльменів *Джоном Локком (1632 – 1704 рр.)*.

Свої педагогічні погляди *Джон Локк* виклав у книзі «Думки про виховання» (1693 р.), вважав метою фізичного виховання досягнення здорового духу в здоровому тілі. На його думку, це допоможе людині досягти особистого благополуччя. Джон Локк був прихильником жорсткого режиму, загартування організму та здорового виховання. Рекомендував легкий та зручний одяг, просту їжу, багато повітря, сонця, багаточисленні фізичні вправи.

Великого значення *Локк* надавав заняттям з плавання, фехтування, верховій їзді. Він стверджував, що джентльмен повинен бути тактовним, мати витончені манери, вивчати бальні танці, вміти невимушено вести себе, а також здатний взяти зброю і стати солдатом. Важливі завдання виховання *Д. Локк* вбачав у розвитку волі, моралі, дисципліни, виробленні характеру, при цьому підкреслюючи значення прикладу дорослих, необхідність індивідуального підходу до дітей та врахування дитячої психології.

Джон Локк вказував на необхідність врахування вікових особливостей дітей при навчанні, висловлював вимогу, щоб для маленьких дітей навчання було грою й розвагою, орієнтував на допитливість дитини, на надання учням реальних, практично корисних знань, вимагав поєднувати розумову працю з навчанням ремеслу, з ручною працею. Педагогіка *Локка* була направлена на дворян та буржуазію, яка мала на увазі виховання й навчання «джентльмена», «ділової людини». На його думку, все фізичне виховання повинно здійснюватися змагально-ігровим методом. Педагогічні ідеї *Локка* були популярні серед педагогів тих часів. Вони суттєво вплинули на практику фізичного виховання в англійських навчальних закладах. Проте, він з презирством ставився до освіти дітей з народу, про це говорить його антидемократичний проект про «робітничі школи», згідно з яким «діти робочого люду» повинні харчуватися «хлібом досхочу», ходити в церкву, працювати на фабрикантів і майстрів.

Французький філософ, педагог-просвітитель XVIII століття *Жан Жак Руссо (1712–1778 рр.)* був противником феодальної системи виховання. Свої педагогічні ідеї *Руссо* розкрив у творі «Еміль, або про виховання» (1762 р.) в якому піддав критиці існуючу практику виховання дітей пануючих класів й сформулював свою педагогічну систему.

Він рекомендував до 12-річного віку особливу увагу приділяти фізичному вихованню дітей. Головним, на його думку, являється загартування тіла, розвиток органів чуття, набуття рухових вмінь та навичок.

Фізичне виховання Руссо вважав основою формування «природно-вільної» людини, яке мало забезпечити успіх розумового, трудового й морального виховання. Для підвищення інтересу до занять фізкультурою і спортом він пропонував застосовувати змагальний метод як природний шлях підвищення зацікавленості дитини до вдосконалення своїх фізичних здібностей. Пропонував проводити національні свята присвячені видатним подіям в житті народу, включаючи в програму масові спортивні змагання та ігри. За задумом Руссо, ці свята посприяють національному єднанню дрібних ремісників.

Фізичне виховання жінок повинно обмежуватись розвитком витонченості та граціозності. Жан Руссо вважав, що чоловіки і жінки, маючи різне призначення в житті, повинні отримувати різне виховання. Він не надавав великого значення розвитку в жінок активності, самостійності, а також розумового розвитку. *Ж. Ж. Руссо* виступав проти середньовічних форм виховання, на захист фізичного виховання підростаючого покоління. Думки Руссо про фізичне виховання були використані пізніше Ф. Аморосом при створенні французької природно-прикладної гімнастики.

Йоганн Генріх Песталоцці (1746 – 1827 рр.) – видатний швейцарський педагог, послідовно відстоював ідею народної освіти. Все життя присвятив вихованню дітей простого народу, свої погляди на виховання виклав у трактатах «Лінгард і Гертруда», «Як Гертруда вчить своїх дітей» та «Лебедина пісня». Критикуючи існуючу систему освіти, яка була недоступною дітям з народу, він прагнув щоб дитина кожного бідняка могла отримати фізичне, розумове й моральне виховання. Метою виховання *Йоганн Песталоцці* вбачав у сприянні гармонійному розвитку кожної дитини, всіх сил та здібностей. В його педагогічній системі фізичне виховання тісно пов'язувалося з трудовою й побутовою діяльністю дітей. В багатьох творах він висвітлював загальні питання фізичного виховання. Найбільше уваги фізичному вихованню Песталоцці приділив у праці «Елементарна гімнастика» (1807 р.), в якій запропонував своєрідну класифікацію фізичних вправ в залежності від рухів у суглобах.

Всі фізичні вправи та ігри, що входили в систему виховання педагога, поділялись в залежності від рухів у суглобах: *елементарні* (рухи у суглобах плеча, стегна), *складні* (біг, стрибки, метання, плавання, їзда верхи, танці та ігри). Така систематизація фізичних вправ отримала назву «суглобової гімнастики» Песталоцці, яка сприяла для підготовки дітей до життя та розумової діяльності. Елементарна гімнастика суглобів

була пізніше використана при створенні елементарних вправ у різних гімнастичних системах фізичного виховання, а також в індивідуальних гімнастиках.

Під впливом педагогічних ідей *Д. Локка*, *Ж.Ж. Руссо*, *Й.Г. Песталоцці* фізичному вихованню почали більше приділяти уваги в шкільних системах виховання й освіти. Традиційні програми викладання доповнювались навчанням гімнастики та ручної праці. В багатьох країнах стали виникати товариства сприяння фізичному вихованню дітей, школи нового напрямку. Під словом «гімнастика» тоді розуміли сукупність всіх методів й засобів фізичного виховання.

Під впливом ідей цих педагогів в Німеччині наприкінці XVIII – початку XIX ст. зародився буржуазний рух – *філантропізм* (філантроп – людина, що займається благодійною діяльністю). Цей рух проявився в створенні шкіл нового типу – філантропії. Найбільш активним діячем у цьому напрямку в Німеччині був *Йоганн Бернхард Базедов* (1723 – 1790 рр.), засновник руху філантропів. Перша школа була створена *Й. Базедовим* в Дассау (Німеччина) у 1774 році. Викладання будувалось на основі поєднання розумового й фізичного виховання. Ці школи були класово-становими. В них навчались учні трьох категорій: академісти (сини із знатних сімей), педагогісти (вихідці із середніх прошарків, майбутні учителі) та фамулянти (діти простого люду, майбутні слуги). Великого значення у філантропіях надавалося ходьбі, бігу, стрибкам, метанню, боротьбі, вправам на рівновагу, плаванню.

З представників цього руху, що займалися практичним викладанням фізичного виховання у філантропів, видатну роль відіграли викладачі фізичного виховання *Герхарт Фіт* (1763 – 1836 рр.) та *Йоганн Гутс-Мутс* (1759 – 1839 рр.). Вони працювали у філантропіях у Німеччині, своїми працями зробили базу для подальшого розвитку німецької національної системи фізичного виховання.

Заслуга *Герхарта Фіта* полягала в тому, що він у своїй двотомній праці «Досвід енциклопедії фізичних вправ» (1794 р.) піддав теоретичному аналізу всі фізичні вправи. Засобами фізичного виховання він вважав: 1) загартовування проти непогоди, низької температури. Сюди він відносив вміння переносити біль, голод, спрагу, навіть відсутність сну; 2) вправи для розвитку органів чуття, які застосовувались переважно під час спеціальних ігор; 3) всі вправи, що були відомі йому з грецької гімнастики, а також біг на ковзанах, перенесення важких предметів тощо; 4) ігри й розваги; 5) вправи для верхової їзди, фехтування, танців. Серед цих вправ були вправи на дерев'яному коні та деяких інших спорудах; 6) найпростіші рухи для окремих частин тіла; 7) ручна праця.

Герхарт Фіт не створив закінченої системи гімнастики, але підготував матеріал для неї. Найбільшою цінністю його праць є опис техніки гімнастичних вправ і методичні вказівки для їх проведення.

Йоганн Гутс-Мутс працював майже одночасно з *Герхартом Фітом*. У фізичних вправах Гутс-Мутс велику увагу приділяв формі руху. В своїй праці «Гімнастика для юнацтва» (1793 р.), Гутс-Мутс довів, що головна мета гімнастики – зміцнення здоров'я молоді, також пропонував заняття гімнастикою для всіх прошарків населення. «Гімнастика для юнацтва» неодноразово перевидавалась, а її популярність пояснювалась тим, що автор зумів поєднати опис фізичних вправ з методикою їх застосування.

Йоганн Гутс-Мутс широко застосовував різні споруди для лазіння (шести, канати, сходи, поперечини, колоди, балансові щогли, дошки), метання (кам'яні й залізні кулі, диски, списи). Великого значення надавав гімнастичним іграм та стройовим вправам, розробив техніку виконання багатьох гімнастичних вправ, особливо на спорудах. Значення діяльності філантропів полягає в тому, що завдяки їх зусиллям фізичне виховання ввійшло в програму шкільного навчання.

Таким чином, перший період Нових часів був особливо важливим в історії фізичної культури. В XVII – XVIII ст. з'явилися нові погляди на виховання людини, в тому числі фізичне виховання. Думки гуманістів пізнього середньовіччя про користь фізичних вправ розширюються й збагачуються новими теоретичними положеннями (Локк, Руссо, Песталоцці тощо).

Масові армії, викликані війнами, вимагали фізично підготовлених резервів. Це обумовило виникнення на континенті Європи національних гімнастичних систем (німецької, французької, скандинавської, сокільської) та спортивно-ігрової (Англія) системи, організацію спортивних клубів з окремих видів спорту.

Відбулось розмежування й уточнення окремих понять. Так, раніше поняття «гімнастика» ототожнювалось з поняттям «фізичне виховання». Тепер під поняттям «гімнастика» почали розуміти переважно штучні, спеціально підібрані вправи для окремих частин тіла, вправи на штучних приладах. Під поняттям «фізичне виховання» – сукупність всіх засобів й методів впливу на стан організму людини. В розвинутих країнах відбувається організаційно-методичне оформлення сучасних видів спорту, гімнастики, ігор й туризму. Виникають і розвиваються види сучасного спорту, створюються клуби, союзи, ліги, проводяться національні змагання.

5.2. Передумови виникнення національних систем фізичного виховання у XVIII-XIX столітті

Під впливом педагогічних ідей *Локка, Руссо, Песталоцці* з другої половини XVIII ст. в деяких країнах створюються буржуазні школи нового напрямку (філантропіни), з'являються товариства, гуртки гімнастики.

Одночасно зі школами нового типу в деяких країнах до середини XIX ст. існували ще й спеціальні навчальні заклади для аристократичної молоді –лицарські академії, які виникли в XVII сторіччі. В цих навчальних закладах готували молодих людей до військової та державної служби, надаючи велике значення фізичному вихованню.

Після закінчення наполеонівських воєн початку XIX ст., майже у всіх капіталістичних країнах стали створюватися національні системи фізичного виховання. Викликано це було тим, що поразку Наполеона в Росії пояснювали фізичною невідповідністю французьких військ. Пояснювалася ця невідповідність тим, що Наполеон відмовився від старої системи комплектування армії. Замість постійної нечисленної армії з тривалим терміном служби (25 років і більше) Наполеон створив армію, яка безупинно поповнювалася і перевершувала за силою добре навчені, але нечисленні війська інших європейських країн. Було очевидним, що в майбутньому тільки масові армії можуть розраховувати на перемогу, однак для них потрібно було заздалегідь готувати резерви. Таким чином, виникла необхідність у фізичній підготовці не тільки військ, але й підлітків, тобто майбутніх солдатів. Це пояснюється тим, що у всіх великих країнах майже одночасно створюються системи фізичного виховання. В першу чергу вони були створені в Пруссії (німецька система фізичного виховання), Швеції й Франції.

Усі системи були гімнастичними, оскільки саме гімнастика давала можливість тренувати різні частини тіла, навчала конкретним рухам і навичкам, а також більш за все відповідала способу ведення бою. Гімнастика краще інших засобів фізичного виховання готувала людей до чіткого виконання команд, синхронності та одночасних дій.

В самій гімнастиці з'явилися різні напрямки. *Перший напрям* спрямовувався на те, щоб розвивати в людини здатність орієнтуватися при будь-яких положеннях тіла. Тобто розвинути здатність швидко опанувати складні рухи, що сьогодні називається розвитком загальної координації рухів. Цей напрямок переважав у Пруссії.

Прихильники *другого напрямку* виступали лише за загальний фізичний розвиток, не турбуючись про придбання яких-небудь навичок. Фізично розвинена людина, вважали вони, легко зможе опанувати потрібними рухами у будь-який час. Така точка зору переважала серед авторів шведської системи фізичного виховання.

Третій напрям мав військово-прикладний характер, представлений авторами французької системи, він брав за мету – підготовку майбутніх солдатів, витривалих, загартованих. Цілком очевидна користь всіх трьох напрямків, вигравали ті країни, що користувалися одночасно всіма способами.

5.3. Особливості виникнення німецької, шведської, французької системи фізичного виховання

Німецька гімнастична система фізичного виховання. В ході завойовницьких війн Наполеона в Західній Європі на території Німеччини виник суспільно-політичний рух серед гімнастичних товариств. Несподівана поразка Пруссії, що вважалася найсильнішою державою у військовому відношенні, викликала велике обурення населення. Молодь прагнула якомога швидше опанувати військову справу, щоб взяти участь в боротьбі за визволення країни.

В Німеччині виник турнерський рух патріотично налаштованої молоді, очолив цей громадський рух *Фрідріх Ян (1778 – 1852 рр.)*. Перший гурток гімнастики був створений в Берліні при «Товаристві друзів Песталоцці» (1810 р.). *Фрідріх Ян* почав проводити воєнізовані ігри молоді на гімнастичному майданчику, на якому в 1811 році були встановлені гімнастичні прилади (перекладина, драбина для лазіння, паралельні бруси).

За допомогою помічників *Фрідріха Яна* молодь займалася гімнастикою, військовими іграми, брала участь в напіввійськових туристичних походах. Слово «гімнастика» Ян замінив на «турнкунст» – мистецтво обертатися, а «гімнаста» назвав «турнером».

Діяльність *Ф. Яна* та його найближчого помічника Ейзелена відіграла велику роль у створенні німецької системи фізичного виховання. Ними була розроблена техніка виконання багатьох гімнастичних вправ на поперечині (турніку), брусах й деяких гімнастичних спорудах. Вони широко застосовували вправи на дерев'яному коні, вправи на лазіння, стрибки тощо.

Недостатність знань з біології та педагогіки привели *Ф. Яна* до значних помилок у фізичному вихованні. Наприклад, він вважав необхідним одну фізичну вправу виконувати найбільшу кількість разів, не сходячи з гімнастичного приладу. *Фрідріх Ян* та його помічники не розробили схеми уроку та методик його проведення, внаслідок чого їх *турнер* не був придатний для школи.

В 50-х роках почалось впровадження фізичного виховання (гімнастики) в навчальні заклади. Найбільш відомим діячем гімнастики тих часів був *Адольф Шнісс (1810 – 1853 рр.)*. Він опублікував працю «Вчення про гімнастичне мистецтво» (1840 р.), в якій

пристосував німецький турнер до шкільних занять, зберігши переважно всі старі вправи. Особливу увагу Адольф Шпісс приділяв організації занять, розробив певну структуру уроку починаючи його з порядкових, стройових вправ і наведення порядку в класі. Далі йшли вільні вправи без предметів, тут Шпісс використав засоби, запропоновані Песталоцці, а пізніше виконувались вправи на приладах, рекомендовані Ф. Яном.

Для збільшення щільності навантаження уроку прилади були груповими (ряди перекладин, жердин, брусів), це давало змогу одночасно виконувати вправи багатьом учням. Всі вправи Адольф Шпісс ділив на чотири групи за ступенем складності. При їх виконанні головна увага зверталась на їхню форму та на дотримання суворої дисципліни.

Ця система проіснувала в Німеччині без особливих змін декілька десятків років. З невеликим вдосконаленням й змінами вона застосовувалася майже до другої світової війни.

Особливістю німецької системи було те, що в ній не надавалося великого значення чистоті виконання вправ на приладах, тобто гімнасти не слідкували за правильним положенням рук, ніг, голови, їм важливо було виконати сам рух. Гімнастичні вправи на приладах повторювались декілька разів, іноді навіть декілька десятків разів. Комбінації, тобто перехід від одних рухів до інших, не застосовувались. Проте приладова гімнастика поклала початок спортивним видам гімнастики, які були вже розроблені керівниками сокольських товариств у Чехії в 60-х роках ХІХ ст. Якщо німці вважали розумним усе, що можна виконати на гімнастичному приладі, чехи допускали лише те, що було досить гарним.

Шведська гімнастична система фізичного виховання. Її засновником є професор *П'єр Лінг (1776 – 1839 рр.)*, а пізніше над її вдосконаленням взяв участь його син *Ялмар Лінг (1820 – 1886 рр.)* та інші фахівці.

П'єр Лінг почав вивчати гімнастику в 1803 році в Данії. Працюючи над виданням посібника для армії, він незабаром прийшов до висновку про необхідність починати фізичне виховання з дитячого віку. Щоб краще познайомитися з цим питанням, П'єр Лінг вивчив анатомію та фізіологію людини. В 1813 році за ініціативою *П'єра Лінга* в Стокгольмі був відкритий інститут, де на практиці він застосовував свої засоби й методи фізичного виховання. Вважав, що для фізичного виховання потрібно застосовувати такі вправи, які зміцнюють й розвивають тіло людини. Придбання навичок і прагнення до перемоги над супротивником Лінг вважав чужою справою для гімнастики, адже оздоровлення й зміцнення організму, на його думку, є основною та

єдиною задачею гімнастики. Педагогічного значення гімнастики *П'єр Лінг* не враховував.

В основу своєї класифікації фізичних вправ *Лінг* поклав анатомічну ознаку. Кожна вправа призначалася для певної частини тіла: рук, ніг, черевного преса, спини, плечей тощо. Були вправи для поліпшення серцевої діяльності, дихання, а також застосовувалися заспокійливі вправи, головним чином вправи «на рівновагу».

Всі види гімнастики *П'єр Лінг* розбив на чотири групи: *військову, педагогічну, лікарську і естетичну*. Сам *П'єр Лінг* займався описом принципів військової гімнастики, інші види вважав лише підготовчими до неї або додатковими.

Розробкою педагогічної гімнастики зайнявся *Ялмар Лінг*, він розробив схему уроку, підібрав та систематизував вправи, запровадив для занять спеціальні прилади (стінку, колоду, лаву), висунув ряд методичних положень. Загальні принципи і завдання гімнастики, встановлені батьком, *Я. Лінг* зберіг без змін.

До 60-х років минулого століття склалася схема уроку *шведської гімнастики*. За цією схемою урок складався з 14–16 частин, що йшли одна за іншою в суворому порядку. Частина вправ уроку різко підвищувала загальне фізичне навантаження (наприклад, вправи з підтягування, ходьба з підстрибуванням, стрибки), інша частина – заспокоювала організм (вправи на рівновагу, відволікаючі й дихальні вправи).

В результаті схема уроку була перенесена на креслення, виглядала кривою лінією у формі подвійної хвилі, вища з яких припадала ближче до кінця уроку. Хоча така схема уроку сильно зв'язувала ініціативу викладача, шведська гімнастика мала багато позитивних сторін. Вона була доступна кожному, безпечна, в ній легко дозувалося фізичне навантаження, можна було точно спрямовувати рухи на обрану частину тіла. Крім того, ця гімнастика пропонувала великий вибір вправ, цінні методичні вказівки, що стало однією з причин поширення шведської системи в багатьох країнах світу.

Шведська гімнастика наприкінці XIX ст. почала зазнавати критики від фахівців фізичного виховання. В Стокгольмському інституті продовжувалася робота з удосконалення гімнастики. В шкільний урок були введені рухливі ігри, схема уроку стала простішою, були додані деякі вправи, проте загальні принципи системи були збережені. З метою подальшого вдосконалення вправ *Я. Лінг* запровадив нові прилади, які отримали широке розповсюдження в багатьох країнах (шведська стінка, шведська лавка, подвійний бум), а також застосовувалися відомі споруди (кінь, канат, драбини).

Істотною ознакою вправ шведської гімнастики була їхня симетричність та прямолінійність. Точному положенню рук, ніг, тулуба приділялася виняткова увага. Під час виконання вправи робилося багато пауз. Супротивники *шведської гімнастики* називали її гімнастикою поз, а не рухів. Перед початком вправ учні повинні були

приймати «вихідне положення», що найкраще забезпечує правильність й результат руху. В шведській гімнастиці вихідним положенням приділялася виняткова увага, в цьому велика заслуга її авторів. *Шведська гімнастика* поклала початок розвитку різних видів загальнорозвиваючої гімнастики, включаючи індивідуальні системи. Вправи шведської гімнастики широко застосовуються в школі сьогодні.

Французька гімнастична система фізичного виховання. В період революційно-визвольних воєн, коли реакційні сили Європи загрожували існуванню Французької республіки, в країні виник рух молоді, метою якого було оволодіння військовим мистецтвом та досягнення необхідної для цього фізичної підготовки. З 1791 року почали створюватися юнацькі команди, що стали прототипом спортивно-гімнастичного руху в Франції. Члени юнацьких команд займалися фізичною й стройовою підготовкою, брали участь у воєнізованих іграх, туристичних походах. При Наполеоні юнацькі команди були перетворені в шкільні батальйони, які користувалися підтримкою з боку уряду. Після поразки Наполеона всі спортивні товариства були розпущені. Нові гімнастичні товариства створюються в середині XIX сторіччя, а фізичне виховання починає вводитися в деяких навчальних закладах.

Велика заслуга в створенні системи фізичного виховання у Франції належить полковнику *Франциско Аморосу (1770 – 1848 рр.)*, який став організатором системи природно-прикладної гімнастики.

Його праця «Посібник з фізичного, гімнастичного та морального виховання» (1830 р.) відзначена премією та була рекомендована для шкільних бібліотек. *Франциско Аморос* знав педагогічні теорії *Локка, Руссо, Песталоцці, практику Суворова, гімнастику Гутса-Мутса*, але створив свій оригінальний метод фізичного виховання, який отримав назву *природно-прикладної гімнастики*. *Аморос* вважав, що педагог фізичного виховання повинен розвивати в учнів фізичні та моральні якості.

Гімнастику вважав наукою пізнання власних рухів, яка повинна зміцнювати здоров'я, сприяти довголіттю, покращенню людської породи, збільшенню сили і багатства окремих людей та всього суспільства. Природно-прикладна гімнастика *Ф. Амороса* мала оздоровче, освітнє та виховне значення. Від педагогів він вимагав знання анатомії, фізіології, педагогіки, психології, музики, а також індивідуальних особливостей вихованців. Гімнастику він поділяв на *цивільну, військову, лікувальну та сценічну*. *Ф. Аморос* старався, щоб навчальна група була самокерованою общиною, яка б вирішувала виховні задачі. Природно-прикладна гімнастика *Амороса* передбачала: фізіологічне обґрунтування окремих вправ та всього фізичного виховання; лікарський і педагогічний контроль; розвиток не тільки фізичних, а й морально-вольових якостей; розвиток самодіяльності, творчої активності педагога та учнів.

Франциско Аморосом та його послідовниками була створена система гімнастичних вправ військово-прикладного характеру. Ця система мала велике практичне значення для підготовки солдатів й офіцерів. Кращі гімнастичні вправи, це ті, котрі формують навички, необхідні в житті, особливо у військових умовах. Це переважно військово-прикладні вправи: ходьба, біг з перешкодами й без перешкод, різні стрибки (в тому числі за допомогою рушниці чи ціпка, із зброєю й без неї), вправи «на рівновагу», лазіння, перенесення вантажу чи пораненого, плавання й пірнання (в одязі, зі зброєю), боротьба, метання, стрільба, фехтування. Хоча автори і намагалися враховувати вплив вправ на організм, проте вони вважали це справою другорядною.

У проведенні уроку *Франциско Аморос* не дотримувався якої-небудь схеми. Він лише встановив загальні принципи, які були доступними та простими. Вправи повинні виконуватися послідовно, починаючи з легких, а закінчувати складними. На заняттях враховувалися індивідуальні особливості учнів.

Франциско Аморос вказував на те, що дію самої вправи можна підсилити або послабити, змінюючи її швидкість, напрямок й амплітуду. Слід зазначити, що він першим впровадив письмовий облік результатів занять за допомогою контрольних карток. Картки були заведені на кожного учня, куди періодично вносилися дані їхнього фізичного розвитку. Таким чином, в системі *Ф. Амороса* було чимало цінних методичних вказівок для проведення гімнастичних занять.

Система *Франциско Амороса* знайшла відгук за кордоном. Військові кола багатьох країн намагалися пробудити цікавість до військової гімнастики, популяризуючи цю систему. Однак гімнастика *Ф. Амороса* не була пристосована для школи, тому її не можна назвати національною системою фізичного виховання. Згодом у Франції почали виникати нові системи гімнастичних вправ, які застосувались в школі. В цих системах збереглися та отримали подальший розвиток ідеї Амороса, які дали початок прикладному напрямку в гімнастиці.

У 1850 році гімнастика була включена до програми всіх шкіл в якості факультативної дисципліни, а з 1851 року стала обов'язковим предметом. В 1869 році гімнастику включили у навчальні плани всіх шкіл. Однак, ця гімнастика не мала нічого спільного з естетично-прикладною гімнастикою *Ф. Амороса*. Офіційна шкільна гімнастика того часу зводилась до стройових вправ, до вправ з ігровими гвинтівками.

Спорт та ігри у Франції в перший період Нової історії не обмежувалися гімнастикою *Ф. Амороса*. В дворянських товариствах великою популярністю користувалося фехтування на шпагах, рапірах. Для вдосконалення цього виду спорту готували вчителів фехтування. В 60-ті роки у Франції почав поширюватися велосипедний спорт, стали популярними гольф та крикет.

5.4. Англійська спортивно-ігрова система фізичного виховання

До середини XIX ст. в Англії починає формуватися шкільне фізичне виховання, засноване на сучасній спортивній та ігровій діяльності. Англійська система виховання Нового часу, внутрішній зміст олімпійської ідеї, фізкультура університетів і коледжів англосаксонських країн є втіленням в життя педагогічних концепцій Чарльза Кінгслі та Томаса Арнольда.

Теоретичні основи реформи виховання, здійсненої в англійських школах в середині XIX століття, розробив канонік Вестмінстерського абатства Чарльз Кінгслі (1819 – 1875 рр.), теоретик християнського соціалізму. Зразком особистості для нього був ідеалізований образ «юного християнина-атлета», що поряд з світським і духовним навчанням поглиблено займається розвитком своїх фізичних здібностей.

Концепція *Чарльза Кінгслі* полягала в тому, що шкільна адміністрація повинна змінити своє відношення до виховання молоді. Адже вона не визнавала традиційні для англійської молоді різні спортивні змагання. Інтерес до сили й спритності варто прийняти, а можливості для формування характеру, що криються в силових змаганнях та рухливих іграх, потрібно включити у виховання.

Чарльз Кінгслі зробив такий висновок: що тільки «спільним впливом школи, церкви, інтернату та спортивного майданчика можна виховати цілеспрямоване й послідовне покоління». Якщо ж правила чесної гри, прийняті в спорті, стануть нормою поведінки дорослих, легше буде лікувати недуги суспільства християнсько-соціальними засобами.

Кінгслі за допомогою цих концепцій до 1850-х років, пристосував англіканську педагогіку до вимог класичного капіталізму. Він дав теоретичне обґрунтування шкільному фізичному вихованню елітарного типу, заснованому на спортивних та ігрових заняттях. В перспективному плані він сприяв модернізації англійської моделі розвитку спорту, подоланню концепції дволикого джентльмена.

Поради *Кінгслі* знайшли відгук у педагогічній практиці ректора коледжу в м. Регбі *Томаса Арнольда* (1795 – 1842 рр.), який став одним із творців спортивно-ігрової системи в Англії.

Коли *Арнольд* у 1827 році став ректором коледжу, то йому довелося зіткнутися з тими явищами, що були характерні для всіх англійських навчальних закладів. *Томас Арнольд* розумів, що може домогтися радикальної перебудови життя коледжу тільки у тому випадку, якщо своїми заходами не буде зачіпати традиції учнів, їхні почуття, що пов'язані з спортивними змаганнями. В той же час він помітив, що кращі учні в крикеті та інших іграх з м'ячем відіграють суттєву роль і поза спортивними майданчиками.

На цій основі склалося теоретичне обґрунтування його педагогіки шкільного фізичного виховання, заснованого на спортивних та ігрових заняттях: спільним впливом школи, церкви і спорту можна успішно впливати на виховання позитивних особистісних якостей молоді.

Томас Арнольд намагався створити такий колектив, в якому розвивалися б самодіяльність та активність учнів, вміння швидко орієнтуватися в складній ситуації, приймати сміливі рішення. Кращим засобом досягнення цієї мети вважав заняття спортом та іграми, легкою атлетикою, боксом, веслуванням, плаванням, футболом, крокетом, регбі. Значна увага в системі *Арнольда* приділялась вихованню заповзятливості, дотепності, морально-вольових якостей.

За 14 років роботи в коледжі *Т. Арнольд* зумів створити принципово нову систему виховання, основними елементами якої були спорт і фізичне виховання. Він був переконаний, що спорт виступає ефективним засобом підготовки молоді до життя дорослої людини.

Центральною ідеєю педагогіки *Т. Арнольда* стало використання чітких правил спортивних змагань; взаємовідносин у спортивних командах, заснованих на принципах колективізму; взаємодопомоги та чесної гри, реалізованої в умовах організованого фізичного виховання і спорту. Створені *Томасом Арнольдом* спортивні команди функціонували на основі самоврядування, продуманої системи фізичного виховання й регулярних спортивних змагань, вони стали зразком для наслідування. Не тільки школа розкрила двері перед спортивними заняттями, але й спортклуби переймали правила його педагогіки. Фізичні заняття, що розвивалися на основі крикету, веслування, атлетики, регбі, футболу поступово поширилися на плавання, фехтування, туризм, бокс, альпінізм та інші види спорту. Спортивна система удосконалювалася в тісному взаємозв'язку з педагогікою.

Шкільне фізичне виховання в спортивному дусі коледжу м. Регбі, проведення регулярних змагань молоді, спортивні команди, організовані на основі самоврядування, стали зразком для наслідування у всій Англії.

Однак, англійський шкільний спортивний рух, який довгий час вважався зразковим завдяки досягнутим результатам, не міг розвиватися досить гармонійно тому, що вже з самого початку він мав певні протиріччя.

Фундаментом англійського спорту стали середня школа та вищі навчальні заклади, особливо привілейовані «публічні школи», які сформувались після реформ, здійснених *Томасом Арнольдом*.

Одним із найважливіших важелів освіти і виховання еліти англійського суспільства став спорт. Добре організований спорт в Англії став надбанням верхівки суспільства,

який в подальшому став називатись аматорським спортом. Багато видів спорту вперше отримали розповсюдження саме в Англії. Англійська буржуазія, керуючись класовими інтересами, культивує види спорту (веслування, гольф, крикет, футбол, регбі).

Англіїці стали піонерами у розвитку альпінізму. Фактично вони відкрили Альпи та сприяли економічному розвитку цього регіону. У 1829 році відбулись перші спортивні змагання з веслування, які проводились на річці Темза між Оксфордським і Кембриджським університетами.

У 1843 році в Ліверпулі був побудований перший у світі закритий басейн для спортивного плавання. В 1855 році в Англії відбулись великі студентські змагання, в яких приймали участь 17 коледжів. Кругова система проведення змагань була створена також в Англії, за цією системою в 1888 році був проведений перший національний чемпіонат з футболу. Англіїці першими запровадили формування національної збірної команди з кращих гравців клубів.

5.5. Розвиток спортивно-ігрової системи у США та країнах Європи

Спортивно-ігрова система в США. Спортивно-ігрові методи фізичного виховання знайшли широке застосування в Сполучених Штатах Америки. Розвиток спорту у США є яскравим прикладом зв'язку з соціальними та географічними особливостями країни. Це пояснюється тим, що розвиток спорту в США співпав із бурхливим розвитком капіталізму та становленням американської нації.

Комерціалізація громадського життя в США здійснила великий вплив на розвиток професійного спорту. Організаторам змагань давали великі прибутки. Спорт в Америці дуже скоро перетворився в бізнес.

Особливе місце в житті країни займає університетський та шкільний спорт. Університети й коледжі в США були тісно пов'язані з суспільним життям країни, для їх процвітання дуже важливим є престиж. Відмінні спортивні команди приносили їм приносять немалі дивіденди університетам і школам, в тому числі – матеріальні. В США дуже розвинене почуття відданості своїм шкільним та університетським командам. Без перебільшення потрібно сказати, що соціальний запит на спорт, національні особливості його розвитку пов'язані з тим, що спортивні змагання відігравали роль визначного фактору в формуванні американської нації.

Чотири види спорту користувались в США особливою популярністю: бейсбол, американський футбол, баскетбол та хокей. Зовсім не випадково, що три найбільш популярні гри – бейсбол, американський футбол і баскетбол зародились саме в США.

Сучасний бейсбол сформувався в період між 1845-1890 роками, ця гра відповідала фізичним та психологічним умовам життя Америки XIX століття. Велике значення в

цій грі надається майстерності та відповідальності, поєднання таких вимог відкрито відображало особливості життя американського суспільства, де велика увага приділяється індивідуалізму.

З американським футболом зовсім інша справа. Ця гра за своїми правилами досить подібна на регбі, немає нічого спільного з європейським футболом, який американці називають «Soccer». Американський футбол з'явився в коледжах між 1870-1900 роками, почав застосовуватися як ідеальний фактор розвитку почуття відданості команді. В емоційному аспекті, як і в тактичному, футбольна команда розглядалась як армія в мініатюрі. Тому не випадково, коли з'явилося телебачення – футбол стає досить вигідним професійним видовищем.

Пошуки більш цікавих форм та методів фізичного виховання підштовхнули в 1891 році викладача фізичного виховання одного з коледжів штату Масачусетс, Джеймса Нейсмита на винахід баскетболу. Гра мала ті компоненти, які сподобались американському глядачу: м'яч весь час попадає в кошик, адже в американських видах спорту головне – мета, результат. На техніку, артистизм звертали увагу лише як на засіб, необхідний для досягнення перемоги.

Тому спочатку американці проявляли слабкий інтерес до таких видів спорту як гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду тощо. Їм більше подобались «цільові» види спорту, в яких особистий успіх не цінувався так, як командна перемога.

Бурхливий розвиток на початку Нової історії промисловості, науки, техніки, культури, військової справи, а також переміщення великих мас сільського населення до міст сприяли формуванню спорту та ігор.

Спочатку в училищах, а пізніше в коледжах, університетах та в містах створюються спортивні клуби, союзи, ліги, проводяться національні змагання. Основу спорту складала фізичні вправи, що побутували в народі та дворянському середовищі, з наявними елементами змагань (верхова їзда, фехтування, гра в гольф, крокет, полювання, стрільба з лука). Учасниками змагань були студенти та заможні громадяни.

В різних країнах переважали певні види спорту. В Англії – веслування та вітрильний спорт. В США були проведені перші змагання з веслування (1851 р.). Плавання переважало в Угорщині, Греції, Австрії, США. В Англії в 1845 році – відбулись перші змагання з легкої атлетики. Швеція, Фінляндія, Норвегія практикували лижний спорт. В 50-і роки XIX століття зароджується футбол в Англії, створена футбольна ліга (1863 р.). Фехтування переважало серед дворянства Франції, Італії, Німеччини.

Таким чином, у перший період Нового часу в державах Європи та США, відбуваються становлення та розвиток багатьох сучасних видів спорту, гімнастики, ігор та туризму.

Питання та завдання для самоконтролю:

- 1. Зміст педагогічних основ системи фізичного виховання в перший період нової історії.*
- 2. Які причини виникнення національних гімнастичних систем?*
- 3. Розкрийте зміст німецької системи. Що таке турнерський рух?*
- 4. Охарактеризуйте шведську гімнастичну систему.*
- 5. Які особливості становлення та розвитку французької гімнастичної системи?*
- 6. Розкрийте зміст англійської системи фізичного виховання.*
- 7. Що сприяло формуванню спорту та ігрової системи фізичного виховання у США?*

4. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В ДРУГИЙ ПЕРІОД НОВОЇ ІСТОРІЇ

6.1. Виникнення робітничого спортивно-гімнастичного руху

Другий період Нової історії характеризується тим, що старий «чистий» капіталізм переростає в імперіалізм з властивими йому явищами: відбувається зростання революційного руху народних мас, розгорається національно-визвольний рух в колоніальних державах, загострюється боротьба між державами за ринки збуту та сировину, імперіалістичні війни стали неминучими.

Щоб обмежити участь народу в революційному русі, уряди багатьох держав вдаються до різних засобів: спорту, гімнастики, ігор. У великих державах створювалися численні національні й міжнародні спортивні організації з метою розповсюдження спорту та проведення міжнародних змагань. Але, крім зміцнення зв'язків між державами, спорт використовували для впливу розвинутих держав на менш розвинені.

Процеси, що відбувалися в економіці, політиці, на ідеологічному й культурному фронтах, торкнулись і фізичної культури, призвели до утворення двох напрямків у спортивно-гімнастичному русі – *буржуазного та робітничого*. Протиріччя призвели до загострення націоналізму в фізкультурних організаціях, появи нових систем фізичного виховання, а також до воєнізації системи фізичного виховання. У другій половині XIX ст. стали виникати самостійні спортивні, гімнастичні і туристичні організації робітничого класу. Це було пов'язано з ростом промислового виробництва, концентрацією робітників на фабриках і заводах, створенням самостійних політичних

робітничих партій, ростом професійних союзів і поширенням марксистського вчення про виховання робітничого класу.

До початку ХХ ст. робітничі спортивні організації з'явилися в Угорщині, Франції, Бельгії, Чехії, Болгарії та інших країнах. Так був покладений початок організованому робітничому спортивно-гімнастичному руху. Перед цим рухом стояло завдання фізичної й політичної підготовки робітничих мас до класової боротьби з буржуазією.

У 1839 році в Женеві було створено Всешвейцарське гімнастичне товариство, куди входили емігранти – революційно настроєні робітники.

Після розгрому революції 1848-1849 років у Філадельфії (1848 р.) було створено гімнастичне товариство з надання допомоги робітникам і у 1850 році відбувся його перший святковий виступ.

У 1865 році в Франції було засноване «Товариство друзів гімнастики». Члени цього товариства організували батальйон, який під час Паризької Комуни воював на боці комунарів. На початку ХХ ст. весь робітничий спортивно-гімнастичний рух Франції очолювала спортивно-атлетична федерація, яка з 1911 році реорганізувалась у Робітничу Спортивну Федерацію – ФСП.

Але найбільшого розвитку спортивний рух отримав у *Німеччині*. Перші робітничі спортивні організації виникли у *Німеччині* в 1850 році. Однак «Винятковий закон» проти соціалістів, прийнятий рейхстагом у 1878 році, заборонив існування не тільки соціалістичної партії, але й профспілкових та робітничих гімнастичних клубів.

Після скасування «Виняткового закону» на початку 90-х років у містах Німеччини відбулися збори робітничих гімнастичних союзів (Берлін, Лейпциг). Знову виникають місцеві, а пізніше централізовані робітничі спортивно-гімнастичні організації. Так були створені у 1888 році робітничі спортивні гуртки у Берліні, у Дрездені та Гамбурзі. В 1890 році виникає робітничий спортивний клуб у Берліні.

У 90-х роках створюються вже централізовані робітничі спортивні організації, такі, як: Центральний робітничий союз народного здоров'я (1890 р.); Робітничий спортивно-гімнастичний союз (1892 р.). У 1893 році був заснований Німецький робітничий спортивний союз і робітнича федерація гімнастики (АТВ). Виникають також самостійні централізовані робітничі об'єднання з деяких видів спорту. Велику роботу в цьому напрямку проводили ліві соціал-демократи Німеччини Карл Лібкнехт і Роза Люксембург. Під впливом їх ідей прогресивні робітники-спортсмени поширювали листівки із закликом до боротьби проти імперіалістичної війни, проти мілітаризації молоді в інтересах буржуазії.

В Австрії у 90-х роках створюються місцеві, а пізніше – централізовані робітничі спортивні об'єднання, такі, наприклад, як туристський робітничий союз

«Друзі природи» (1895). У 1899 році в Австрії була організована робітничка федерація велосипедного спорту.

У Чехії місцеві робітничі гімнастичні клуби появляються з 1895 року, створивши у 1897 році Центральний робітничий гімнастичний союз. В Англії в кінці 90-х років виникає робітничий кларіонський велоклуб, тобто в 1895 році почала своє існування робітничка федерація велосипедного спорту. У Франції на початку ХХ ст., при національних буржуазних спортивно-гімнастичних клубах створюються самодіяльні робітничі спортивно-гімнастичні філії. У 1904 році в Бельгії утворилася соціалістична федерація гімнастики, а в Англії робітничка спортивна федерація гімнастики.

Напередодні Першої світової війни була зроблена спроба створити міжнародний робітничий спортивний союз. У 1913 році в Генте (Бельгія) представники робітничих спортивних організацій Німеччини, Франції, Бельгії, Австрії організували Міжнародний робітничий спортивний центр, але який під час Першої світової війни активно себе не проявив.

Перша світова війна поклала початок загальній кризі капіталістичної системи. В умовах загальної кризи в буржуазних країнах відбулося загострення протиріч між працею й капіталом, між робітничим класом і капіталістами. Працюючі маси посилили економічну, політичну та ідеологічну боротьбу за свої права, за поліпшення життя. Загострилися також протиріччя між імперіалістичними країнами, які не змогла вирішити Перша світова війна. Буржуазія бачила вихід із загальної кризи капіталізму в підготовці та розв'язанні нової світової війни.

Найбільш характерним наслідком загальної кризи капіталізму став поділ світу на дві протилежні системи – *соціалістичну й капіталістичну*. Поділ світу на дві системи привів до створення двох різних напрямків у розвитку фізичної культури і спорту – соціалістичного й буржуазного. Це стало головною особливістю розвитку фізичної культури і спорту між Першою та Другою світовими війнами.

Після Першої світової війни та російської революції у 1917 році у більшості капіталістичних країн створюються комуністичні та робітничі партії, профспілкові робітничі організації. Підтримка цих організацій створила умови для більш широкого розвитку робітничого спортивно-гімнастичного руху.

6.2. Сокільська система фізичного виховання

В період загострення протиріч капіталістичного суспільства активну роль у національно-визвольній боротьбі почали відіграти спортивно-гімнастичні товариства.

Ще в першій половині XIX ст. у боротьбі за незалежність брали участь гімнастичні та воєнізовані організації у Франції, Німеччині.

У другій половині XIX ст. серед слов'янських народів найбільшого поширення набув *сокільський рух у Чехії*, як одна з легальних форм національно-визвольної боротьби. Сокільська ідея, що виникла на чеській землі, увібрала в себе найкращий досвід шведської, німецької, французької та інших систем тіловиховання, а також відіграла велике значення в житті багатьох поневолених слов'янських народів у кінці XIX століття.

У лютому 1862 року в атмосфері національного пробудження чехів молодий викладач Празького університету *Мирослав Тириш (1832 – 1884 рр.)* надрукував програмну статтю «Наше завдання, шлях і мета», у якій підкреслить загальнолюдські, гуманні засади сокільського руху і разом з однодумцями заснував перше чеське гімнастичне товариство «Сокіл».

Ця назва уподібнювала волелюбного птаха, висловлювала прагнення до незалежності свого народу. Створюючи товариство «Сокіл» і використовуючи засоби фізичної культури, *Мирославу Тиришу* вдалося ідейно й організаційно виразити прагнення чеського народу до національного визволення.

Для чехів «Сокіл» став всенародним рухом: «наші прагнення до розвитку не можуть бути завершені, поки кожен чех не стане соколом...» - вважав М. Тирш. Члени товариства носили національний одяг, звертались один до одного на «ти», називались братами й сестрами, підкреслюючи цим єдність чеського народу.

Товариство проводило регулярні заняття гімнастикою, екскурсії, відкривало бібліотеки, читальні зали, протипожежні групи, театральні, співацькі гуртки, оркестри, хори та здійснювало серед населення інші культурно-масові заходи. Це було обов'язковим елементом діяльності сокільських товариств.

Сокільська система виховання притягувала своїм демократизмом, гармонійним поєднанням духовності та тілесності, сприяла національному самоутвердженню, це вигідно вирізняло сокільську систему від інших систем фізичного виховання. Прагнучи залучити в організацію молодь, «соколи» розробили свою систему гімнастичних вправ. Замість багаторазового повторення вправ, як це було прийнято в німців, вони ввели комбінацію різних вправ, звертаючи велику увагу на чіткість і чистоту рухів. Тим самим вони переробили старий турнер у спортивну гімнастику. «Соколи» ввели єдиний гімнастичний костюм (соколка й рейтузи), музичний супровід для вільних вправ і вправ з предметами.

У сокільській гімнастиці була зроблена спроба класифікації фізичних вправ на новій основі. Вони поділялися на чотири основні групи: *перша група* – вправи без

приладів: ходьба, біг, вільні вправи, стройові вправи, хороводи, танці; *друга група* – вправи на приладах (поперечина, бруси, кінь) та з предметами (палиці, булави, шарфи для дівчат, макети холодної зброї для чоловіків тощо); *третья група* – групові вправи: піраміди, масові гімнастичні виступи, рухливі ігри; *четверта група* – бойові вправи: фехтування, боротьба, бокс, вправи з протидією суперника.

Урок поділявся на три частини: підготовчу, основну і заключну (так, як це робиться в даний час). Заняття проводилися за наступною схемою: спочатку вправи стройові, тоді вільні вправи, вправи з приладами і бойові, далі були вправи на приладах у підгрупах (із зміною приладів), далі загальні вправи (наприклад, піраміди) і, нарешті, знову стройові. Після цього заняття закінчувалися. Методика проведення занять включала багато цікавого, нового, особливо при масових гімнастичних виступах, в яких брало участь до 15-20 тис. чоловік.

Періодично у Празі проводились сокільські Здвиги – масові сокільські свята. Масштаби їх проведення підкреслювали популярність сокільської ідеї в Чехії, а також за її межами. Сокільський рух стає загальнослов'янською цінністю, знаходить своїх прихильників серед інших народів. "Сокіл" за короткий період перетнув межі Чехії. Вже у 1863 році засновано "Південний Сокіл" у Словенії, тоді ж утворився "Сокіл" в Хорватії, в Загребі, пізніше, у 1867 році, в Польщі. Багато із організаційно-методичних положень сокільської гімнастики покладені в основу сучасної спортивної гімнастики.

Таким чином сокільство – це явище, що виникло на чеській землі завдяки своєму національно-культурному спрямуванню. Масовий сокільський рух діяв практично до Другої світової війни, був вагомим засобом громадського, культурного, просвітницького життя. Використовуючи засоби фізичної культури, сокільство пробуджувало серед поневолених народів національну свідомість, сприяло вихованню фізично сильного й духовно здорового покоління.

6.3. Міжнародний скаутський рух. Діяльність Роберта Байден-Пауелла

В останні роки XIX – початку XX ст. починаються численні спроби пошуку таких позашкільних форм виховання молоді, що забезпечували б її належну *військово-фізичну підготовку*. Однак лише в Англії вдалося створити систему, що дозволила охопити широкі маси молоді – *скаутський рух*. Цей рух виник і набув популярності в XIX - XX ст., його підрозділи являли собою військово-спортивні молодіжні організації. Засновником цього руху є англійський генерал *Роберт Байден-Пауелл* (1857–1941 рр.). Основоположник скаутського руху в світі. Народився у Лондоні. Родина його була не зовсім звичайна. Його батько, священник Георг Джордж Байден-Пауелл був також професором теології і геометрії у Оксфордському університеті. Мати була

донькою британського адмірала В.Т. Сміта. Ім'я Роберт Стефенсон – це ім'я його хресного батька, який був сином відомого винахідника залізниці Джорджа Стефенсона.

У 1887 році Бі-Пі бере участь у військовій експедиції проти племен зулусів, а пізніше – проти диких племен ашантів і жорстоких матабельських войовників. Він підвищувався в ранзі майже автоматично, поки один випадок не дав йому змоги уславитися і стати національним героєм Англії.

Йшов 1899 рік, Бі-Пі був вже в чині полковника. Стосунки між британським і трансваальським республіканським урядами дійшли вже до такого напруження, що слід було очікувати вибуху. Байден-Пауелл отримав доручення зібрати два батальйони кінноти і поспішати до Мейфкінгу, містечка в серці Південної Африки. “Хто володіє Мейфкінгом, той тримає за уздечку Південну Африку” – таке прислів'я ходило серед місцевих жителів, і його правдивість повністю підтвердилася. Впродовж 217 днів – із 13 жовтня 1899 до 18 травня 1900 року Бі-Пі керував обороною Мейфкінгу, обложеного переважаючими силами супротивника. Подалати цю оборону їм так і не вдалося. За це Бі-Пі отримав звання генерал-майора і став справжнім національним героєм Англії.

Участь його в колоніальній англо-бурській війні в Південній Африці (1899-1902 рр.) відіграла вирішальну роль у зародженні ідеї виховання англійських юнаків на принципах скаутизму (скаут у перекладі означає «розвідник»). На основі цього досвіду він створив систему іспитових вимог і бойскаутських «законів», що не тільки відповідала інтересам англійського правлячого класу, але й задовольняла потреби підростаючого покоління.

Основною метою скаутизму було виховання патріотизму, аналогічно, як у Швеції та Німеччині була використана гімнастика. Скаутські загони створювалися для організації позашкільної роботи з учнями у віці від 8 до 17 років.

Скаути носили напіввійськову форму, здавали нормативи на значок атлета, плавця, туриста. Проводили літні канікули у воєнізованих таборах, де навчалися орієнтуванню на місцевості, плаванню, полюванню, рибальству, керуванню човном, а також надання першої медичної допомоги. Скаути брали участь в захоплюючих походах, екскурсіях, іграх і змаганнях, у тому числі і з військово-прикладних вправ. В залежності від навичок, придбаних скаутом, він отримував спочатку значок новачка, далі скаута другого ступеня, першого ступеня, вожатого й навіть скаут-майстра.

Основним завданням цієї організації було ідеологічне та фізичне виховання бойскаутів (хлопчиків-розвідників). Їх вчили бути дисциплінованими, покірними, слухняними, беззаперечно підкорятись скаут-майстру, так створювався авторитет

начальника. Підрозділи бойскаутів були фактично школою військово-націоналістичного фізичного виховання дітей методом довготривалих ігор на місцевості.

Завдяки вмілому підходу скаут-майстрів, скаутські загони об'єднали велику кількість дітей з міст та селищ, виховали їх мислячими і бадьорими людьми. Широке поширення набув скаутський рух серед дівчат. Як і бойскаути, герлскаути здавали нормативи на значок атлета, плавця, туриста, а також мали не відставати в спорті, природознавстві, «в житті на відкритому повітрі» тощо.

Завдяки привабливості й романтизму, всього за кілька років рух бойскаутів поширився у всьому світі. В Сполучених Штатах Америки і Канаді ідеологічною основою цього руху служила романтика піонерів дикого Заходу та війни проти індіанців, в Угорщині – мрії про тисячолітню імперію, у Японії – відродження традицій самураїв, у Чехії та Польщі – ідеї національної незалежності.

В Австрії, Німеччині та Швейцарії поряд з бойскаутизмом великою популярністю серед населення користувався рух «Перелітний птах», який був пов'язаний з одним із реформаторських напрямків у педагогіці.

6.4. Утворення нових форм фізичного виховання: релігійних, жіночих, робітничих

Протестантські організації. Серед релігійних організацій, які опікувалися фізичною культурою в її рекреаційному аспекті, активну діяльність проводили Асоціації молодих християн. Їх створення відноситься до середини XIX ст., коли протестантська церква почала проводити таку політику, яка пристосовувалася до буржуазного світогляду та нових соціальних потреб, що формувалася разом з ними. Ця церква, спираючись на американські релігійні громади, вже в 80-і роки XIX ст. сприяла розвитку міжнародного християнського молодіжного руху, який для релігійного виховання використовував також спортивну діяльність та ігри.

Асоціація створила навколо соборів і шкіл спортивні та ігрові майданчики, парки для відпочинку. Вона приєднувалася до організації програм проведення різних спортивних заходів під відкритим небом. Місіонери отримували базову підготовку викладачів фізкультури і спортивних керівників.

Асоціація за допомогою американських, англійських і німецьких офіційних кіл вже в перші роки нового століття охопила своїми організаціями весь світ. Особливо сильні позиції асоціації молодих християн мали в колоніальних та напівколоніальних країнах. У надзвичайно широку сферу їхньої діяльності входило не тільки створення

руху для будівництва ігрових майданчиків, але й поширення баскетболу, ручного м'яча і волейболу.

Американські історики спорту, пише П'єр Сьорен, вважають, що ці асоціації в 1885 році відкрили «кемпінг», у 1891 році – баскетбол, у 1895 році – волейбол, у 1910 році – масовий студентський спорт та заклали основи гегемонії Америки у плаванні, а також дали початок підводному плаванню.

Місіонери асоціацій, що були початківцями проникнення на Філіппінські острови, заснували там Далекосхідні християнські молодіжні ігри, з яких пізніше виникли Далекосхідні чемпіонати.

Єврейські організації. Міжнародний спортивний рух, що перетворювався із суспільного явища в соціальний фактор, містив не тільки національні, класові та групові інтереси, але й відкриті або завуальовані расові забобони, що в Америці та Південній Африці спорт негативно вплинув на життя негрів, а в Європі – євреїв. Особливо гостро антисемітизм проявлявся в спортивних організаціях німецьких вищих навчальних закладах, а також у гімнастичних товариствах Франції, Австро-Угорській монархії. Під впливом цих обставин, а також специфічних націоналістичних тенденцій, що проявлялися в ностальгії за древньою батьківщиною, учасники IV Всесвітнього сіоністського конгресу (1903 р.), який відбувся в Базелі створили самостійний міжнародний союз з метою об'єднання єврейських гімнастичних і спортивних організацій. Назва союзу «Маккавей», явно вказувала на політичну спрямованість цієї організації, була взята на честь керівника повстання в Іудеї в 167 році до н.е. проти панування Селевкідів – Іуди Маккавея.

Центр «Маккавея», що діяв у Берліні, розвинув велику активність та зацікавленість до фізичного виховання й спорту. Він надавав матеріальну підтримку слабшим організаціям союзу. В період, що передував Першій світовій війні, цей рух охопив увесь світ, згуртував більше ста організацій, що своєю назвою та символікою виражали прихильність справі Маккавея.

Католицькі організації. Фізкультурні та спортивні організації римсько-католицької церкви стали створюватися за аналогічними протестантськими і єврейськими організаціями. Причину цього варто шукати в тому, що у певних колах католицької церкви набагато довше, ніж у пуритан, збереглися забобони до сучасних форм фізичної культури. Після досягнення згоди між папством і західноєвропейськими державами римська католицька церква в останній третині XIX століття приступила до згуртування віруючих в організації загальносвітового характеру.

Однак, з створенням парламентських партій, робітничих об'єднань, читацьких гуртків та інших організацій церква переконалася в тому, що вільний час певних

прошарків населення витрачається – часто на шкоду дотриманню церковних обрядів – на походи, відвідування змагань та інші заходи. Виходячи з цього, церква почала постачати товариства католицької молоді шахами, майданчиками для гри в кеглі, а також засобами для різних ігор на свіжому повітрі. Крім того, вона почала керувати спортивними гуртками церковних шкіл, а через надійних віруючих намагалися впливати на президії спортивних об'єднань.

З метою координації та налагодження рекреаційного руху при сприянні вищого духовенства в 1911 році в Нансі був створений Міжнародний союз католицьких організацій фізичної культури. Центр цього союзу знаходився в Римі. Політика Союзу в області спорту на відміну від протестантських й єврейських спортивних організацій була спрямована проти прагнення досягнути високих результатів.

Вільний танець (пластичний, римопластичний) – рух за звільнення від колишнього балетного театру й злиття танцю з життям, що виник на початку ХХ століття. Одним з ідейних джерел вільного танцю став рух за фізичне вдосконалення тіла. Його прихильники шукали джерело відродження в природі, закликали до природності, звільнення людини від вимог, що накладає на неї сучасна цивілізація.

Франсуа Дельсарт (1811 – 1871 рр.) – театральний актор, співак, викладач музики й творець нової гімнастики – проголосив, що тіло має власну мову: завдяки йому виник вираз «поезія тіла». У той же час, із стилізованих гімнастичних рухів він запозичив тільки ті елементи, які вважав придатними для пробудження емоцій та для вираження почуттів. Поширював захоплення античністю, в якій удосконаленню тіла надавали величезного значення. Дельсарт і його послідовники робили акцент при навчанні на естетичні й драматичні моменти, заклали основи художньої гімнастики або гімнастики модерн. Одна з його учениць, американка Женецьєва Стеббінс, застосувала методи дельсартистів в області індивідуального виховання на заняттях з фізичного виховання в навчальних закладах для дівчат.

Іншим джерелом вільного танцю стала ритміка женецьєвського викладача музики й співу *Еміля Жака Далькроза (1865 – 1914 рр.)*. Він спочатку використовував навчання ритму як підготовку до гри на музичному інструменті, таким чином хотів здійснити реформу викладання музики. Пізніше Далькроз почав пропагувати ритміку і як спосіб виховання волі, зміцнення фізичного здоров'я, гармонійного розвитку людини. У процесі спостережень він встановив, що виконання певних рухів сприяє розвитку чуття ритму й слуху, тобто, оволодіння музичним ритмом допомагає впливати на діяльність нервової системи. Таким чином виразні жести Дельсарта отримали подальший розвиток у гімнастиці Далькроза.

Учні Далькроза, відійшли від первісних уявлень свого вчителя. Рудольф Боде, Симон Зигель, Яніна Салон, Одетта Крутья вже спиралися не на музику, а свої ідеї втілювали в абстрактному ритмі. Їх основний принцип полягав у тому, що «вправи повинні відповідати ритмічним хвилям людського тіла».

Жіночі напрямки гімнастики. Сучасна гімнастика зародилася завдяки гармонійному переплетенню стилізованих гімнастичних рухів та нових форм балетного мистецтва.

У новому поколінні представників мистецтва руху виділялися *Айседора, Раймонд і Елізабет Дункан*, які свідомо на рубежі століть виступили проти мертвого конвенціоналізму балетних рухів. Найбільш визначною з них була діяльність *Айседори Дункан (1876 –1927 рр.)* – засновниці танцю модерн, яка збагатила його елементами системи ритмічної гімнастики, розробленої Дельсартом.

Ідеалом Дункан були «прекрасно природні» рухи античного танцю, прості рухи ходьби й бігу. Вона наполягала на тому, що танець повинен бути природним продовженням людського руху, показувати емоції й характер виконавця. Ці новаторські ідеї Дункан суперечили тогочасній балетній школі й не вирішили всіх проблем, що були пов'язані з розвитком танцювального мистецтва, однак в результаті цієї діяльності у фізичному вихованні дівчат отримала розвиток ритмічна гімнастика.

Послідовники родини Дункан створили також свою філософію руху. Основна ідея якої така: людина ХХ сторіччя завдяки механізації природних умов, а також завдяки досягненням цивілізації втратила чуття здорового руху. В результаті діяльності, яка пов'язана із рухами, вона вступила в протиріччя з своєю індивідуальністю. Отже, їх мета полягала в створенні гармонії індивідуума, досягти яку намагалися за допомогою навчання пластиці, звільняючи людину з-під впливу суспільства й навколишнього середовища. Відповідно до їхніх уявлень, між створеним таким шляхом «вільним індивідуумом» і природою відновиться рівновага, а пластика компенсує вплив зовнішніх факторів.

Школа Дори Менцлер стала своєрідним різновидом течії, прихильником якої виступали члени родини Дункан. На перший план в навчанні пластиці вона висувала зміну ритму в процесі напруження й розслаблення м'язів, а також психологічні процеси, які проявлялися при цьому.

Аналогічні принципи сповідувала інша учениця мадам Стеббінс, *Бессі М. Менсендик*. Серед її естетичних цілей на першому місці стояло не самовираження, а завдання знайти й зберегти себе. Обидві вони на основі анатомічних, фізіологічних знань і психологічних дослідів намагалися розробити таку систему рухів, щоб вона допомогла звільнитися від неправильної постави, від недбалої ходи, від нервових

жестів. Своїми вправами вони хотіли головним чином зміцнити м'язи плечей і спини, а також зберегти форму м'язів стегон і сідниць. Бессі М. Менсендик довела, що тіло людини знаходиться під впливом факторів культурного характеру. З однієї сторони, під впливом шкідливих факторів воно деформується, з другої сторони – під впливом різних факторів воно розвивається та удосконалюється.

6.5. Розвиток спорту та утворення міжнародних спортивних організацій

Потужний технічний, громадський і культурний розвиток другої половини ХІХ ст. породив розвиток і проведення міжнародних змагань, які за своїми масштабами далеко перевершили чудові традиції Олімпіад стародавнього світу, які продовжувалися ще в середні віки, шумерських святкувань на честь Нового року, ірландських ігор, «англійських Олімпійських ігор», індійських «сарасваті».

Епізодичні змагання з ковзанів, плавання, стрільби, крикету й професійного боксу, які відіграли новаторську роль у формуванні системи міжнародних змагань, проводилися ще в першій половині ХІХ століття. Ці змагання, які організовувалися на основі викликів, проводились під патронатом англійських і американських газетно-журнальних видавництв.

У 1858 році в Австралії було проведено першість світу з плавання на 100 ярдів, яку виграв сіднейський спортсмен Джо Беннет, випередивши англійця Чарльза Стедмена.

У списку призерів змагань зі швидкісного бігу на ковзанах по круговій доріжці, які проводилися з 1850-х років у Нідерландах, поступово з'являються імена англійських, данських, норвезьких, російських, шведських і американських спортсменів.

Судячи зі статей і фотографій того часу, з трибун, побудованих довкола ковзанярських доріжок, за спортивною боротьбою спостерігало 20-30 тисяч глядачів. У Нідерландах ковзанярський спорт відігравав приблизно таку ж роль у розвитку бази сучасного спортивного руху, як в Англії кінні змагання. Видатною подією розвитку спорту став турнір на першість світу з шахів, організований у 1851 році в Лондоні.

В цей же період найбільш авторитетні стрілецькі клуби почали запрошувати на свої змагання закордонних спортсменів. В стрілецьких змаганнях у Буді (1871 р.) взяли участь німці, швейцарці, чехи, австрійці, турки і навіть американці.

Однак у більшості видів спорту міжнародні змагання почали проводитися лише в останній чверті ХІХ століття. За англо-американськими змаганнями з боксу та легкої атлетики, франко-бельгійськими змаганнями з велосипедного спорту почали також проводитися континентальні першості з інших видів спорту.

Неофіційні першості Європи та світу. Заслуговує уваги той факт, що порівняння спортивних досягнень у масштабах Європейського континенту й всього світу почали

проводити вперше не англійці, а німецькі, нідерландські та французькі клуби, а також газети, заклади і окремі меценати.

Оскільки у цей період окремі види спорту ще не мали загальноприйнятих в міжнародному масштабі форумів і правил проведення змагань, більшість цих заходів пізніше були оголошені «неофіційними» першостями Європи і світу.

Однак, ще й сьогодні Уімблдонська першість Англії з тенісу на трав'яних кортах, яка стала з 1877 року міжнародною, поруч із заснованими в 1900 році змаганнями на Кубок Девіса вважаються найавторитетнішими змаганнями у цьому виді спорту.

Першу подібну першість Європи з плавання було організовано в 1899 році німецькими, австрійськими і угорськими спортивними товариствами, які займали тоді провідні позиції на континенті. Із самого початку німці надавали велике значення змаганням зі стрибків у воду з трампліну і вишки.

Ініціатива спортивних товариств досить швидко була підхоплена власниками деяких спортивних періодичних видань “Авто”, “Вело”, які усвідомили, що проведення на берегах Сени першості світу стане непоганим бізнесом. Матеріальні, рекламні й спортивні успіхи настільки привернули увагу газетних видань, що створена пізніше Міжнародна федерація плавання лише після тривалої боротьби змогла відтіснити їх від організації подібних змагань.

Чемпіонати світу зі швидкісного бігу на ковзанах також почали проводити з 1889 року в Амстердамі, а першості континенту з легкої атлетики – з 1891 року в Берліні. Перший світовий чемпіонат з важкої атлетики відбувся у 1898 році у Відні, чемпіонат Європи з тенісу – у 1899 році у Гамбурзі, чемпіонат світу з класичної боротьби – у 1904 році у Відні.

Окрім згаданих вище видів спорту, подібні змагання пробували організувати з веслування, хокею з шайбою, гімнастики, ручного м'яча, боксу, фехтування й водного поло. В одних випадках відсутність інтересу, в інших – створення міжнародних організацій поклали кінець ініціативам подібного роду.

Розвиток більшості видів спорту, який відбувався у всьому світі, швидко перевершив за своїми масштабами рамки міжнародних змагань, які організовувалися на сугубо суб'єктивній основі. Незлічені суперечки, серія скандалів довкола першостей Європи та світу, які проводилися від випадку до випадку, швидко переконали федерації у тому, що змагання між країнами не можливо організувати при відсутності міжнародних союзів, єдиних умов і правил.

«Офіційні» чемпіонати Європи та світу. З початку 1890-х років у розвитку спортивного руху все більш явним стає прагнення міжнародних форумів, офіційно створених в окремих видах спорту, навести порядок у проведенні світових змагань.

Були видані перші правила, які отримали міжнародне визнання, було покладено початок обліку спортивних результатів, почали проводитись офіційні першості Європи та світу. Вже у відповідності до міжнародних правил у 1891 році у Гамбурзі відбулася перша європейська першість з фігурного катання, а в 1892 році у Відні – перший чемпіонат Європи з швидкісного бігу на ковзанах.

Першість світу з цього виду спорту було вперше організовано в Амстердамі у 1893 році, і в тому ж році в італійському місті Орта відбувся чемпіонат Європи з веслування. У Чикаго було закладено початок проведення світових першостей з велосипедного спорту. В 1896 році в Санкт-Петербурзі відбувся перший чемпіонат світу з фігурного катання. Також наприкінці XIX століття – у 1897 році – в Ліоні спортсмени вперше боролися за медалі чемпіонату світу зі спортивної стрільби. Перші змагання, організовані Міжнародною федерацією гімнастики (ФІЖ), проходили в 1903 році в Антверпені й пізніше були визнані в якості офіційної першості світу.

Першості Південної Америки, Австралії, Азії. Що стосується першості континентів, то приклад Європи перейняла лише Південна Америка. Спорт завоював країни цього континенту ще перед Першою світовою війною. У 1916 році, коли на полях Європи річкою текла кров, було оголошено про проведення першого південноамериканського Чемпіонату з футболу, а з 1919 року, систематичними стали змагання вже з інших видів спорту: боксу, баскетболу, боротьби.

Ці змагання, як і першості Європи, проводилися окремо з кожного виду спорту. На початку XX століття подібні спроби були в Австралії. Однак змагання, які там організовувалися, не витримували конкуренції першостей, що проводилися в масштабах всієї Британської імперії, і лише у 1920-х роках вони змогли набути регулярного характеру.

Розвиток організаційних форм сучасного спортивного життя. Спортивні товариства і секції. Прискоренню організаційного розвитку спортивного життя у значній мірі сприяв вихід спорту за рамки коледжів і аристократичних кіл, його поширення в громадських організаціях буржуазії й трудящих (казино, клуби, гуртки читання, кафе, робітничі гуртожитки).

У результаті росту зацікавленості до фізичної культури і диференціації видів спорту в багатьох громадських групах утворилися спортивні секції. Пізніше деякі з них сформувалися у самостійні товариства. Розвиток у цьому напрямку був характерний для гімнастики, точніше, для тих країн, де спортивна діяльність почалась з гімнастичного руху (Бельгія, Німеччина, Австро-Угорська монархія і Скандинавські країни).

В Англії, США і британських домініонах, де спортивне життя створило самостійну область, біля витоків його розвитку стояли крикетні, бейсбольні, веслувальні, велосипедні, легкоатлетичні, регбійні та футбольні клуби, які утворилися на базі незалежних спортивних об'єднань. Організаційні товариства, які об'єднували декілька видів спорту, формувалися тільки на базі релігійних закладів, коледжів і підприємств. Особливо бурхливо розвивався рух за створення спортивних товариств у Англії, США, Німеччині, Італії, Нідерландах, Франції, Скандинавії, Південній Америці, Австралії та Канаді.

Загальнодержавні спортивні союзи. У початковий період різні спортивні об'єднання функціонували у відповідності зі своїми власними правилами. Відповідно до законів буржуазного способу життя авторитетні об'єднання нав'язували свою волю слабшим і експлуатували їх через систему оренди спортивних майданчиків і залів.

Узгодження норм діяльності в різних видах спорту з урахуванням потреб нового часу викликало необхідність створення спеціальних союзів із загальнодержавною компетенцією, які шляхом підготовки і проведення змагань, розробки єдиних правил сприяли розвитку фізкультурного руху. Вони вели облік колишніх рекордів і затверджували нові. У своїх періодичних виданнях вони повідомляли про найважливіші зміни у видах спорту, регламент проведення змагань та зміни у правилах.

Перша така організація була створена в 1858 році під назвою «Національна федерація бейсболу Сполучених Штатів Америки». В Європі слідом за англійською футбольною лігою (1863 р.) виникли бельгійська, німецька, італійська, нідерландська і французька гімнастичні федерації, англійські федерації регбі, плавання, парусного і ковзанярського спорту, веслування і легкої атлетики, французька і бельгійська федерації велосипедного спорту. В спортивному житті Австралії були створені федерації з плавання, футболу, тенісу, кінного та велосипедного спорту, в Південній Америці – футболу та кінного спорту.

Шлях від утворення федерацій в окремих видах спорту до створення загальнодержавних керівних і координаційних органів, які будувалися на основі різних принципів (національна ліга, рада у справах фізичної культури і спорту, спортивний центр), був дуже складним.

Це пояснюється тим, що гімнасти і легкоатлети вважали свої види спорту головними у відношенні до інших видів. Тому в Європі через боротьбу між федераціями гімнастики і легкої атлетики, створення єдиних керівних організацій почалося тільки перед Першою світовою війною.

В Англії відбувається конфлікт між любителями і професіоналами, який виник ще раніше, в США протиріччя між шкільними і позашкільними спортивними організаціями віддаляють створення федерацій, ліг, об'єднань. Першими серед організацій, які переросли пізніше у спортивні федерації в США, були створені Атлетичний союз любителів гімнастики і легкої атлетики у 1888 році та Національний університетський атлетичний союз у 1906 році. В Австро-Угорщині аналогічну роль тимчасово відігравали гімнастичний і легкоатлетичний союзи.

Міжнародні спортивні федерації. Інтерес до спорту став поштовхом до проведення міжнародних змагань. В останній чверті XIX століття за англо-американськими змаганнями з боксу, легкої атлетики і франко-бельгійськими змаганнями з велосипедного спорту почали проводитися міжнародні зустрічі з інших видів спорту.

У зв'язку з безсистемністю та свавіллям організаторів перших великих змагань, пізніше оголошених неофіційними чемпіонатами континенту, Європи і світу, стало зрозуміло, що справжню спортивну цінність можуть мати тільки ті світові змагання, правила і умови проведення яких заздалегідь узгоджуються на міжнародних форумах.

Черговість утворення міжнародних спеціалізованих спортивних об'єднань, яка показує також хід розвитку окремих видів спорту, була наступною:

<i>Вид спорту</i>	<i>Назва міжнародного об'єднання</i>	<i>Рік створення</i>
Гімнастика	Міжнародна федерація гімнастики (ФІЖ)	1881
Веслування	Міжнародна федерація веслувальних товариств (ФІСА)	1892
Ковзанярський спорт	Міжнародна федерація ковзанярів (ІСУ)	1892
Боулінг	Міжнародна федерація боулінгу (ІБФ)	1895
Велосипедний спорт	Міжнародний союз велосипедистів (УСІ)	1900
Автомобільний спорт	Міжнародна федерація автомобільного спорту (ФІА)	1904
Футбол	Міжнародна федерація футбольних асоціацій (ФІФА)	1904
Авіаційний спорт	Міжнародна федерація повітроплавання (ФАІ)	1905
Спортивна стрільба	Міжнародний союз стрілецького спорту (УІТ)	1907
Парусний спорт	Міжнародний союз парусного спорту (ІУРУ)	1907

Хокей на льоду	Міжнародна ліга хокею на льоду (ЛІХГ)	1908
Легка атлетика	Міжнародна любительська легкоатлетична федерація (ІААФ)	1912
Мотоспорт	Міжнародна федерація мотоспорту (ФІМ)	1912
Теніс	Міжнародна федерація тенісу (ІЛТФ)	1913
Фехтування	Міжнародна федерація фехтування (ФІЕ)	1913
Боротьба	Міжнародна любительська боротьби (ФІЛА)	1914

Крім цих федерацій, створювалися також спортивні об'єднання, які функціонували на різних політичних, релігійних і «расових» основах.

6.6. Формування науково-педагогічних основ розвитку спорту

Наприкінці ХІХ – початку ХХ століття щодо фізичного виховання наука досягла значних успіхів. Виникли нові, більш досконалі системи і методи фізичного виховання. За наслідками досліджень лікарів, педагогів, біологів публікуються статті з проблем фізичного виховання.

Спеціалісти в області фізичного виховання, використовуючи досягнення природничих і суспільних наук останньої чверті ХІХ століття, всебічно вивчили вплив гімнастичних систем та спортивної діяльності.

Серед спеціалістів в області фізичного виховання, які працювали над науковим обґрунтуванням форми рухів, першість належала угорцю *Жоржу Демені*.

Гімнастика Жоржа Демені (1850– 1917рр.). Він був французьким винахідником, хронофотографом, кінорежисером, гімнастом та любителем фізичної підготовки. *Жорж Демені* почав працювати у галузі фізичного виховання в кінці ХІХ ст., коли суттєво почали розвиватись біологічні науки. Вивчивши німецьку і шведську системи гімнастики, *Ж. Демені* прийшов до висновку, що їх основним недоліком є надмірна штучність, у них багато неприродних і формальних елементів, а результати їх впливу не взаємопов'язані.

На основі проведеного аналізу *Демені* розробив таку систему вимог, до фізичних вправ:

1. Повинна бути динаміка фізичних вправ. Слід уникати статичних, неприродних положень. Швидкість рухів повинна бути у зворотній пропорції до маси частин тіла, що

рухається. Так, наприклад, вправи руками потрібно виконувати з більшою швидкістю, ногами і корпусом з меншою швидкістю й розмахом.

2. Для досягнення ефективного впливу потрібні рухи із закінченою амплітудою. Не можна штучно, на середині переривати вправи.

3. Рухи завжди повинні бути природними й розмашистими, а не «поривчастими» і «незграбними», як у старих гімнастичних системах.

4. Ті м'язи, які не приймають участі в русі, у процесі виконання вправ повинні бути повністю розслаблені.

5. При розучуванні вправ завжди потрібно переходити від простих до складних вправ, від відомих до невідомих вправ.

Вільні вправи *Ж. Демені* розглядав як перехід до спортивних рухів. Спортивні рухи він ділив на сім видів: ходьба, біг, стрибки, лазіння, підняття ваги, метання й вправи «нападу та захисту».

Жорж Демені запропонував свій план уроку та методичні вказівки до нього. Урок складався з 7 серій: 1-а – стройові вправи; 2-а – рухи всього тіла; 3-я – вис і опора; 4-а – біг та ігри; 5-а – спеціальні рухи тулуба; 6-а – стрибки та ігри; 7-а дихальні вправи. Від уроку він вимагав, щоб вправи застосовувалися цікаві, здатні гармонійно розвинути мускулатуру в дітей. Не слід доводити учнів до втоми, але поступово потрібно збільшувати навантаження та інтенсивність виконання вправ.

Вважаючи загальнорозвиваючий напрямок у фізичному вихованні головним, *Демені* розробив свою систему вправ для фізичного виховання дітей шкільного віку, а для учнів старших класів він застосовував вправи військово-прикладної гімнастики (для юнаків) та елементи гімнастики для дівчат. Він перший почав визначати величину навантаження.

Жорж Демені розробив вимоги до фізичного виховання дівчат. Вважав, що у фізичному вихованні дівчат: головною метою є розвиток гнучкості, спритності, хорошої постави, уміння рухатися плавно і граціозно, шляхом впровадження в урок танцювальних кроків, а також вправ з булавами, палицями, вінками тощо.

Літературні праці *Демені* були найбільш досконалою теоретичною системою фізичного виховання на той час епохи. Не дивлячись на це, педагогічні та військові кола не підтримували його задумок, так як вони не були спрямовані на військову підготовку.

«*Природний метод*» *Жорж Ебера* (1875–1957 рр.) – військово-морський офіцер, інструктор фізичної культури у французькій армії, теоретик і практик. Він розробив систему фізичного навчання і тренування *la méthode naturelle* (з фр. — «природний метод»), яка об'єднує розвиток фізичних навичок і тренування

морально-вольових якостей. *Ж. Ебер*, один з учнів Демені, продовжив розвиток прикладного напрямку в фізичному вихованні, типового для Франції з часів Амороса.

«Природний метод» фізичного виховання *Жоржа Ебера* складався з пов'язаних між собою частин:

1) допоміжна частина, підготовча, яка складалася з елементарних вправ для рук, ніг, тулуба, упорів, висів, рівноваги, підстрибувань, дихальних вправ;

2) основна частина, яка складалася з «виховно-прикладних» вправ, що мала на меті удосконалити людину за допомогою восьми природних вправ: ходьби, бігу, стрибків, лазіння, метання, піднімання, захисту-нападу і плавання;

3) допоміжна частина, додаткова, що включала спортивні ігри та ручну працю.

Військовий характер своєї гімнастики *Ж. Ебер* пояснював перевагами фізичної підготовленості дикуна перед цивілізованою людиною. Він намагався довести нікчемність спеціальної гімнастики для жінок і спортивної спеціалізації. *Жорж Ебер* заявляв, що своєю гімнастикою хоче усунути дефекти фізичного розвитку сучасної культурної людини, викликані нездоровим способом життя і недоліком руху, він використовував природні види пересувань і вправ, а також запозичив форми фізичних вправ з інших систем фізичного виховання. Заняття він пропонував проводити на місцевості, без будь-якого спеціального обладнання. Для занять підходило все: дерева – для лазіння, канави – для стрибків, паркани – для перелазіння тощо. Викладач, орієнтуючись в обстановці, повинен був знаходити потрібні вправи у різних умовах. Це не виключало штучних перешкод, але вони повинні були замінити природні при їх відсутності.

Ж. Ебер як досвідчений практик зробив цінний внесок у розвиток засобів і методів фізичного виховання. В свої уроки він вводив гігієнічні процедури – обтирання, душ, ванну, а також ввів метод систематичних перевірок досягнутих результатів та визначення фізичних здібностей учнів, розробивши таблицю норм з 12 видів вправ за 15 – бальною системою.

Практичні рекомендації *Ж. Ебера* полягали в наступному:

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

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

3. На заняттях повинні виконуватися вправи на витривалість.

4. Учні повинні займатися з оголеним плечовим поясом і на свіжому повітрі.

5. Кожен урок необхідно закінчувати масажем і купанням.

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

Гімнастика Нільса Бука (1880 – 1950 рр.). – данець за походженням. продовжувач та модернізатор шведської гімнастики, яку назвав «примітивною» або «основною». Здобув міжнародну популярність як тренер з гімнастики збірної Данії на Олімпійських іграх у Стокгольмі 1912 року. Його надихнула художня жіноча гімнастика фінського педагога Еллі Бйоркстен (1870–1947) і лікувальна гімнастика Кааре Тейлманн.

Для формулювання мети своєї гімнастики *Нільс Бук* виходив з того, що з різних причин та внаслідок повсякденної важкої праці, м'язи людського тіла втратили еластичність, а тому людина не здатна до спритних і економних рухів. Щоб виконувати такі рухи, потрібно готувати себе до них, а для цього і служить «основна» гімнастика.

Як і в шведській системі, *Н. Бук* класифікував вправи за анатомічними ознаками. Він вважав, що вправи можуть розвивати силу, спритність і гнучкість в залежності від форми і характеру їх виконання. У зв'язку з цим, анатомічний принцип класифікації вправ *Бук* доповнив поділом всіх вправ за їх функціональним впливом на окремі частини тіла і на людину в цілому.

Вправи систематизувалися за такими принципами: 1) порядкові; 2) вправи для ніг; 3) вправи для рук; 4) вправи для шії; 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 для стрибків і спритності.

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

Незважаючи на анатомо-фізіологічну класифікацію вправ, схема уроку *Бука* була побудована формально, частини уроку не розкривали зміст і характер роботи:

1-ша частина уроку – вправи без приладів (12 – 30 вправ);

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

3-я частина уроку – ходьба, вправи на спритність (9 – 20 вправ).

Тривалість уроку була 90 хвилин. Оскільки кожна вправа повторювалась від 10 до 15 разів, то навантаження на уроці було досить високим. «Крива навантаження» уроку будувалася в *Нільса Бука* з розрахунком максимального підвищення навантаження у кінці другої третини заняття. Урок повинен бути безперервним. Найбільш характерними рисами були посилений темп і щільність навантаження, послідовна зміна однієї вправи іншою. Доки виконувалась одна вправа, давалася підготовча команда, і до

моменту виконавчої команди учні без пауз переходили до виконання наступної вправи (потоковий метод).

Принцип про те, що під час уроку м'язи, які не беруть участі в роботі, повинні бути розслаблені, є досить прогресивним у порівнянні з шведською методикою. *Н. Бук* довів моторну щільність уроку до межі, а придумані ним вправи широко увійшли в практику і з успіхом застосовуються в сучасних умовах.

Вчені в області вивчення вікових особливостей і дитячої психології *Фроде Садолін* і *Георг Раціне* розробили новий напрямок у розвитку теорії фізичного виховання. Датський лікар *Фроде Садолін* у своїй праці про дітей «Гімнастика і діти», опублікованій у 1900 році, провів межу в навчанні рухам між дітьми до 12 років і більш старшого віку. На досить обґрунтованих прикладах він довів, що школярів молодших класів нема сенсу примушувати концентрувати увагу на тому ж рівні, як школярів старших класів чи дорослих. На перший план він висунув ігрові форми, які розвивають дитячу фантазію.

Засновником психологічного напрямку у фізичному вихованні був *Георг Раціне*, який вивчав систему «природних» рухів, дійшов висновку про значення вікових особливостей людини. Його висновки можна сформулювати наступним чином: при фізичному вихованні дітей до 9-річного віку потрібно прагнути тільки до розвитку так званих «великих фізіологічних функцій», таких, як травлення, кровообіг, дихання. Викладач, займаючись з дітьми, повинен створювати атмосферу радості й веселощів. Вправи по можливості повинні виконуватися на свіжому повітрі. Він включав до вправ багато ігрових елементів, біготню і пісні; у віці від 9 до 13 років потрібно прагнути до розвитку нервової системи, до вкорінення звичок, до розвитку координації м'язів, зору і слуху. В цьому віці у дітей уже менше спонтанних рухів, і, таким чином, заняття потрібно завжди починати з продуманої розминки; з 13-річного віку необхідно поступово підвищувати інтенсифікацію роботи м'язів. Заняття з фізичного виховання слід проводити у різних місцях, при різних умовах. Для пробудження природних відчуттів під час руху дуже важливими є прогулянки в лісі та гористій місцевості.

Раціне особливу увагу звертав на контроль за навантаженням учнів, на вплив фізичного виховання на особистість і дотримання настанов для даної вікової групи.

На території Швеції педагогічні ініціативи *Ялмара Лінга* в області гімнастики, *Елін Фалк* (1872 – 1942 рр.) пристосував до процесу шкільного навчання та специфіки розвитку молоді. Свій багаторічний педагогічний досвід він узагальнив у довіднику з фізичного виховання, в якому виклав вимоги стосовно мети виховання, вибору навчального матеріалу, його аналізу і компонування. Велика увага приділялася питанню

попередження характерних помилок, які витікають із шкільного способу життя, уроків та ігор, які піднімають настрій в учнів. На відміну від *Садолина* він не тільки відбирав силові вправи і вправи для постави, але і створював нові вправи. Він є автором вправ на канаті, які й сьогодні використовуються у гімнастиці для дітей та в лікувальній фізкультурі.

Багато цікавих спеціальних робіт вийшло з-під пера вчених, які займалися дослідженнями у загальній педагогіці. Серед них виділяється *Фердинанд Едуард Буїссон (1841 – 1932 рр.)*, редактор “Педагогічного словника”, з іменем якого пов’язують розширення змісту занять гімнастикою в школі.

З кінця XVII століття у термінології фізичного виховання, яка базувалася на гімнастиці, без всякої системи використовувалися терміни «*гімнастика*», «*військова гімнастика*», «*дисциплінарні фізичні вправи*», «*фізичні вправи*» і «*фізичне загартування*». В Угорщині у кінці 1830-х років ще зустрічався термін «*штучний рух*». Не яснішою ситуація була і в англосакському напрямку, де терміни «*гра*» і «*шкільна спортивна гра*», «*рекреація*», «*атлетичні вправи*», «*військові вправи*», «*силова школа*» і вже згадуваний термін «*фізичні вправи*» змінювали один одного.

Едуард Буїссон об’єднав під поняттям «*фізичне виховання*» шкільну навчальну гімнастику та ручну працю. З розвитком термінології *Буїссона*, відбулося те, що на межі століть у найбільш розвинутих країнах світу навчальний предмет «*фізична підготовка*» отримав рівноправність у теорії виховання.

У створенні шкільного фізичного виховання, яка була прийнята в більшості коледжів Сполучених Штатів Америки, велика роль належала бостонському професору медицини *Діоклетану Левісу (1823 – 1886 рр.)*. У своїх статтях, які публікувалися на сторінках «*Гомеопата*», він пояснював, наскільки шкідлива загальна думка про те, що спонтанні ігри дітей достатні для їхнього фізичного розвитку. У той же час він виступив проти поширеного в 1870-х роках напрямку «*силової школи*», яка не звертала уваги на вікові особливості людини.

Його система включала в себе знання про вагу тіла, гігієну, навчання надання першої медичної допомоги, «*вокальну гімнастику*», яка була призначена – для виправлення дефектів мови, і елементи вільних вправ. За єдиною думкою американських авторів, які займалися питаннями історії спорту, він був першим авторитетним творцем теорії фізичного виховання, який базувався на гімнастиці, і який зумів переконати громадян у тому, що «*гімнастики в першу чергу потребують недостатньо spritні діти із слабкою будовою тіла*». Однак негативне відношення школи до занять гімнастикою, атлетикою і спортом не дали змогу Д. Левісу поширити її у школах та коледжах.

Питання та завдання для самоконтролю:

1. *Виникнення і розвиток робітничого спортивно-гімнастичного руху.*

2. *Форми та структури фізичного виховання..*
3. *Початок слов'янського сокільського руху. Сокільська система фізичного виховання.*
4. *Виникнення і розвиток скаутського руху.*
5. *Що сприяло формуванню нових міжнародних спортивних організацій?*
6. *Нові форми фізичного виховання та їх вплив на розвиток спорту у ІХХ-ХХ ст.*

РОЗДІЛ II

СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

1. ВИТОКИ І ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ ВІД СТАРОДАВНІХ ЧАСІВ ДО XVIII СТОЛІТТЯ

1.1. Зародження фізичної культури на українських землях у період первіснообщинного ладу

Останні дослідження археологічної науки свідчать, що в Україні люди жили вже близько 800 тис. років тому. 50 тис. років тому на території України з'являється кремнієва зброя та знаряддя, а приблизно 12-8 тис. років до н.е. було винайдено лук. В добу первіснообщинного ладу було винайдено нові засоби пересування людини: човни (видовбані з дерева), лижі, санчата. Найдавніші зображення санчат в Україні відносяться до Трипільської культури. Племена трипільців залишили суттєвий слід у культурі України. Основою їх господарства були землеробство та тваринництво. В межах трипільських поселень існували культові місця, де відбувалися різноманітні ритуальні дійства з елементами рухливих ігор, забав, змагальних фізичних вправ. У поховальному обряді з'являється тризна, яка включала змагальні вправи, двобої, що засвідчено археологічними джерелами. Популярними тут були також бойові танці. З розвитком культури бика у трипільців з'являються ігри-змагання з биком. У степу і на півдні лісостепу України розвинулося конярство. Жителі поселення Середній Стіг розводили найдавніших у світі свійських коней, використовуючи їх для їзди верхи.

Первісна епоха – найбільший період в історії людства – від виникнення людини і до появи державності. У різних народів цей період тривав не однаково, деякі навіть і досі живуть в умовах первісно-родового суспільства. Розвиток людини на території України відбувався в основному за тими ж напрямками, що і в інших регіонах. Заселення відбулося близько 1,5 млн років тому. Вивчивши археологічні пам'ятники, пов'язані зі знаряддям праці, на підставі матеріалу, з якого вони зроблені, виділяють декілька значних періодів розвитку первісного

устрою (за традицією їх називають віками): *кам'яний* (його складають палеоліт, мезоліт, неоліт), *мідно-бронзовий*, *залізний*. Деякі дослідники після кам'яного виділяють перехідний вік – мідно-кам'яний (енеоліт). Протягом первісної епохи відбувались різні процеси: *антропогенез* – біологічна еволюція людини; формування мислення людини та її мови; поява перших світоглядних, релігійних уявлень, міфологічних систем; розселення людства на континентах; перехід людей від привласнювального ведення господарства (полювання, збиральництво) до відтворювального (землеробство, скотарство) та ін. Проте серед цих важливіших процесів, які заклали фундамент історії людства, своє місце займає формування фізичної культури як особливої сфери людського суспільства.

Передісторія виникнення фізичних вправ належить ще до того часу, коли життя людини полягало в забезпеченні умов існування, тобто прожитку та безпеки, що зумовлювалося, насамперед, біологічними інстинктами. У процесі життєдіяльності створювалися нові форми та засоби фізичного виховання, накопичувався досвід використання фізичних вправ.

Палеоліт – *давній кам'яний вік (80-11 тис. років тому)*. У добу палеоліту виник рід як форма колективного співжиття людей, сформувались основи релігійних вірувань, первісного мистецтва тощо. Важливу роль відіграло фізичне виховання. Основними видами трудової діяльності було полювання, збиральництво та рибальство. Полювання на великих тварин у заключній стадії раннього палеоліту спонукало до розвитку специфічних рухових навичок: стрибків, лазіння, перенесення вантажу. Провідну роль відіграло метання, що вимагало складних координаційних дій, точності й диференціації зусиль, довгої і наполегливої попередньої підготовки. У пізньо палеолітичного населення великого розвитку набула мисливська магія, зміст якої складався з виконання фізичних вправ, навчання молоді прийомам полювання. На південь від мамонтової зони, у причорноморських степах у фауні переважали бізони. Осінні та весняні лови на сезонно мігруючі стада бізонів були основою існування мисливців причорноморських степів, найчастіше стадо тварин гнали до яру, де їх добивали списами, а пізніше стрілами. Ефективне володіння зброєю вимагало прикладних фізичних умінь та навичок.

Мезоліт – *середній кам'яний вік (10-8 тис. років тому)*. Наступною історичною епохою кам'яного віку став мезоліт – перехідний етап від палеоліту до неоліту. У цей час на території України встановилися близькі до сучасних кліматичні та географічні умови. Зникнення сприятливих для північних оленів тундро-степів, що вкрилися сосново-березовими лісами, призвело до міграції

оленів на північ і північний схід Європейського континенту. Замість холодостійких з'явилися теплолюбні види тварин – олені, дикі кабани, косулі, бурі ведмеді та інші. Саме тому важливою рисою мезоліту України було поширення лука і стріли, завдяки чому мисливство поступово набирає індивідуального характеру. У кінці палеоліту – початку мезоліту виникла якісно нова галузь соціальної практики – фізичне виховання.

Неоліт – новий кам'яний вік (5-4 тис. років тому). На зміну первісній привласнювальній економіці, що базувалася на мисливстві, рибальстві та збиральництві, приходять відтворювальні форми господарства – землеробство та скотарство. Вони є визначальними рисами наступної за мезолітом епохи – новокам'яного віку, або неоліту, що тривав в Європі від 6 до 4 тис. років до н. е. Початок землеробства простежується на Побужжі та в Подністров'ї, де вирощували пшеницю, просо та ячмінь. Обробка землі, особливо в ті далекі часи, процес дуже важкий і трудомісткий, який вимагав колективного господарювання, систематичного спілкування. Тому в цей час у фізичному вихованні на зміну індивідуальним вправам (метання, стрільба) приходять колективні ігри, тобто на зміну фізичним вправам, що готують людину до полювання (прикладним вправам), приходять вправи з абстрагуючими рухами.

Енеоліт – мідно-кам'яний вік (4-3 тис. років тому). Поселення «трипільців», (племена, які були поширені від Румунського Прикарпаття до Середнього Подніпров'я), були розташовані на берегах річок, схилах долин. Вони займалися скотарством та землеробством, побудували укріплені поселення, удосконалили зброю, приручили коня. Один раз на 50-70 років ділянки і поселення переносилися на нові місця.

Дослідження археологів та істориків свідчать, що в епоху міді та бронзи на території сучасної України частину життя наших предків займали ігри. Вони були поширені в трудовому, фізичному і військовому вихованні. Уже в цей період життя постійна військова загроза зумовлювала необхідність виникнення та постійного вдосконалення методів військово-фізичної підготовки (ВФП) юнаків. На рештках посуду трипільської доби було знайдено та проаналізовано зображення людей, що трактувалися як обрядові танці людей трипільської культури.

В епоху мідного віку на території України особливого розвитку набула календарна землеробська обрядовість з широким набором рухливих ігор, обрядових танців та різноманітних фізичних вправ.

Бронзовий вік (2 тис. років до н. е. – VIII ст. до н. е.). Цей період характеризується церемоніями посвяти юнаків у воїни, чому передувало тривале навчання, у тому числі, за допомогою чисельних фізичних вправ та ігор. Одним із аспектів цих свят є суперництво та наявність змагального характеру. Військові ритуальні танці народів бронзового віку відображали умови життя кочівників та залишки магічних явлень періоду кам'яного ладу. Великий інтерес до танців базувався також на віруваннях, пов'язаних з медитацією. У VIII-II ст. до н. е. на території України поширюються ігри та змагання вершників, боротьба, вправи та ігри зі зброєю. Зображення сцен боротьби було знайдено на скіфській золотій бляшці.

Ранній залізний вік (VIII ст. до н. е. – IV ст. н. е.). Одними з перших кочових племен, які перебували на українських землях у XIII-VII ст. до н. е., були кіммерійці. Вони вели кочовий спосіб життя, пересувалися разом зі своїми стадами на великі відстані: чоловіки на конях, жінки і діти у кибитках. Конярство відіграло провідну роль у господарстві. За описом відомого грецького історика Геродота, кіммерієць останнього періоду постає перед нами як легко озброєний кінний воїн. Його військова зброя складалась з меча та кинджала, фігурної булави, бронзової сокири і бойової кам'яної сокири. Важливим предметом озброєння кіммерійця був складний лук з наконечниками для стріл, який не мав собі рівних. Усі кіммерійські воїни були кінними. У VII ст. до н. е. кіммерійську армію було розбито. Територією Північного Причорномор'я заволоділи скіфи. Частина кіммерійців була взята в рабство скіфами, інші залишили степи Причорномор'я.

1.2. Особливості фізичної культури скіфсько-сарматської доби (племена кіммерійців, скіфів, сарматів)

Початок раннього залізного віку в Україні був пов'язаний із виникненням найдавніших великих племінних союзів, таких як Кіммерія та Скіфія. У першій чверті I тис. до н.е. Північне Причорномор'я населяли племена кіммерійців. У них надзвичайно розвинутим було конярство. Кіммерійці вели грабіжницькі війни. Вони мали добре розвинуту систему військово-фізичної підготовки молоді. У них сформувалися елементи складних обрядів-ритуалів, де домінували військові вправи та змагання зі спритності, витривалості, умінні володіти зброєю.

Племена скіфів та сарматів проживали у Північному Причорномор'ї протягом VII ст. до н.е.– III ст. н.е. на Дону, Уралі та Кавказі. Ці землі частково належать території сучасної України. Більшість вчених вважають, що дані племена були іраномовними. За Геродотом скіфи були неоднорідні. Він у своїй четвертій книзі

“Мельпомена” згадує царських скіфів, скіфів-землеробів і скіфів-орачів (Herodot, IV). Ряд вчених припускають, що це могли бути праслов’яни. Більшість скіфів жили кочовим життям, постійно вели завойовницькі війни, і тому військово-фізична підготовка була невід’ємною частиною їхнього повсякденного побуту.

Саме твори античних авторів Геродота, Гіпократа, Аполлінарія, Сидонія та ін., археологічні знахідки і праці сучасних вчених стосуються даної тематики. У зв’язку із тогочасним військово-політичним становищем у скіфів був неминучий розвиток бойової справи. Геродот зображає скіфів народом хоробрим і войовничим, у якого особливо цінувалися мужність на війні, ненависть до ворогів (Herodot, IV). Вони прекрасно володіли різними видами наступальної та захисної зброї. Очевидно, що ці якості здобувались в процесі довготривалих тренувань, добре організованого фізичного виховання. Серед скіфів найпопулярнішими були верхова їзда та стрільба із луку. При чому у них як чоловіки так і жінки однаково майстерно володіли конем і луком. Скіф народжувався у сідлі й проводив у ньому більшість свого часу. “Скіф був кінним стрільком... Лук і стріла – його головна зброя”, - писав Б.Н. Граков (1947). Майстерне володіння скіфами луком було оцінено багатьма народами, зокрема, стародавні греки запрошували скіфів для навчання стрільбі з луку, скіфські раби-стрільці служили в Афінах в ролі поліцейських. Зі скіфами тісно були пов’язані сармати. Їх змальовують як сильних, жорстоких і невблаганних ворогів. Сарматські воїни були прекрасними вершниками і добре володіли зброєю. Навіть жінки брали участь у битвах і нічим не поступались воїнам-чоловікам у стійкості і мужності. Якщо дівчина не вбила ні одного ворожого воїна, вона не могла виходити заміж (Herodot, IV). В дитячих похованнях скіфів і сарматів часто знаходять наконечники стріл, що на думку Н.І. Пономарьова (1970) дозволяє впевнено припускати передачу рухового досвіду у зв’язку із військовою направленістю життя.

І у скіфів і у сарматів більше 20% жіночих поховань містять озброєння. Це свідчить, що у цих племенах військово-фізичній підготовці піддавалося й жіноче населення. Таким чином, фізичне виховання у скіфо-сарматських племен носило військово-прикладний характер. При чому військово-фізичній підготовці піддавалися не лише чоловіки, а й жінки. Зважаючи на успішне ведення скіфо-сарматськими племенами бойових дій їх виховна система була досить ефективною.

1.3. Розвиток фізичної культури в античних державах Північного Причорномор'я

Яскравою сторінкою стародавньої історії України була тисячолітня епоха існування античної цивілізації в Північному Причорномор'ї, яка виникла внаслідок широкого розселення греків по всьому Середземноморському басейні наприкінці VII ст. до н. е. За час свого існування вони досягли значного розвитку в матеріальному виробництві, містобудуванні, культурі та мистецтві. Досягнення античних держав Північного Причорномор'я не пройшли безслідно для наступних поколінь на нашій території. Риси античної культури простежуються в галузі техніки й мистецтва слов'ян майже до часів Київської Русі.

У той час виникають еллінські поліси, найбільшими серед яких були: Ольвія (поблизу сучасного Миколаєва); Херсонес (в межах сучасного Севастополя); Тіра (в межах сучасного Білгород-Дністровська); міста Боспорського царства: Пантикапей (в межах сучасної Керчі), Горгіппія (в межах сучасної Анапи), Фанагорія (біля сучасного селища Сінне на Таманському півострові).

Будучи окремими незалежними державами північно-причорноморські поліси здебільшого зберігали віру, звичаї та традиції своїх метрополій. Фізичне виховання та спорт були невід'ємною частиною їх суспільно-культурного життя. У Стародавній Греції існував культ красивого, фізично добре розвинутого людського тіла. Олімпійські боги – це атлети досконалі як тілесно, так і духовно. Прагнучи бути схожими до своїх богів та з метою виховання здорових бодатних громадян у будь-якому давньогрецькому полісі повинна була існувати хоча б одна школа фізичного виховання – гімнасій, а у великих містах їх було навіть декілька. Поселення не могло вважатися містом, якщо у ньому не було гімнасій. Саме тому є природним існування шкіл фізичного виховання навіть у найвіддаленіших куточках давньогрецького світу, якими були міста Північного Причорномор'я.

Головною галуззю матеріального виробництва античних держав Північного Причорномор'я було сільське господарство: землеробство, скотарство, виноградарство, рибальство. Найважливішим джерелом існування міського населення було ремісничє виробництво. Металообробка, гончарство, ткацтво, обробка дерева, кісток, каменю набули значного розвитку. Готова продукція поступала і на внутрішній ринок, і на зовнішній.

Антична епоха була часом високого розвитку торгівлі. Населення Північного Причорномор'я мало торговельні зв'язки і з грецькими державами Середземноморського басейну, і з навколишніми їх племенами: до Київщини – на півночі, Волги – на сході, Карпат – на заході .

Результати аналізу історичних та літературних джерел, археологічних знахідок засвідчують, що важливе значення в Північному Причорномор'ї надавали фізичному вихованню і спорту. Вважали, що виконання фізичних вправ – обов'язок кожного громадянина. Велика популярність спорту та різних видів змагань зумовлена передовсім міфологічним світоглядом населення. На його думку, спортивні ігри, вправи та змагання створили давні герої та боги й відбувалися на їх честь під час релігійних свят.

Найвищого розвитку міфологія Стародавньої Греції набула в II тис. до н. е., коли остаточно сформувався Олімпійський пантеон богів. Головна ознака розвитку міфології полягала в піднесенні духу змагання, надлюдських сил для досягнення певної мети або подвигу. Олімпійські боги мали яскраво виражений антропоморфний характер і наділялися фізичним тілом зі звичайними людськими якостями. Водночас ці якості були надзвичайно розвинені. Грецькі боги та герої постійно боролися з чудовиськами й перемагали їх. Крім того, прагнучи до боротьби й перемоги, вони постійно змагалися між собою. Агони – різноманітні змагання були однією із форм пошани богів, що залучали велику кількість учасників, які прагнули показати свої досягнення в певному виді спорту. Тому, без сумніву, атмосфера гострої конкуренції, змагання і протиборства впливала з міфів.

Другою, не менш важливою причиною розвитку фізичної культури, була потреба в здорових витривалих і загартованих воїнах. Річ у тому, що в Північному Причорномор'ї, як і в усіх античних державах, тривалий час не було найманої армії. Усі вільні чоловіки від 18 до 60 років за потреби проходили службу в народному ополченні. Зрозуміло, що без систематичних тренувань і загартування тяжко було б зберегти боєдатність до старості й переносити всі навантаження військового життя – тривалі піші переходи, битва у важких умовах, морські походи.

Третя причина великого розвитку фізичного виховання і спорту на Північному узбережжі Чорного моря полягала в існуванні культу красивої, фізично досконалої і гармонійної людини. За уявленням давніх греків, Олімпійські боги – це фізично й морально досконалі атлети. Аполлон – могутній кулачний боєць та неперевершений стрілець із лука, Гермес – дуже швидкий бігун, брати Діоскури – прекрасні наїзники. Тому вони прагнули бути схожими на своїх богів. А досягти цього можна лише за допомогою виконання фізичних вправ.

Умови життя населення Північного Причорномор'я сприяли виникненню змагань, які не були властиві грекам. Це, зокрема, стрільба з лука, який вони запозичили у скіфів.

Високий розвиток фізичного виховання і спорту в Північному Причорномор'ї давав змогу брати участь у загальногрецьких іграх.

У II ст. в Північному Причорномор'ї влаштовують атлетичні ігри, на мармурових дошках висікають імена переможців, але вже від III ст. не збереглися жодного спортивного пам'ятника. У V–VI ст. сформувалися феодальні відносини: інший життєвий устрій, інший побут, інші звичаї, прийнято нову релігію – християнство. 394 р. імператор Феодосій заборонив знамениті Олімпійські ігри. У зв'язку із цим поступово припинилися масові популярні змагання.

1.4. Система фізичного виховання стародавніх слов'ян

У той час, коли на сході України вирувало кочове життя, на півночі – Галичині, Волині, Поліссі, Київщині, Чернігівщині – упродовж двох тисячоліть формувалися слов'янські племена. Найдавніший, праслов'янський етап етногенезу слов'ян завершився наприкінці I тис. до н. е. Уже тоді сформувалася основа слов'янської мовної системи, у якій відбилися тісні контакти і взаємовпливи з мовами сусідніх народів: іранською, балтською, франкійською, кельтською та германською.

Вже в V–VI ст. предки українського народу займали майже всю територію сучасної України, від пущ Полісся до Чорного моря і від Карпат до Дону. Вони виступають як окрема слов'янська група під іменем антів. Прокопій з Кесарії говорить про племена антів: “Усі ці люди високі на зріст і надзвичайно сильні”. Давні літописці і мандрівники розповідають про характерні риси життя і поглядів древніх слов'ян, предків українського народу. В умовах постійних воєн із сусідніми племенами найбільше цінувалися фізичні якості людини.

Серед важких змагань із природою і боротьби із чужими племенами особливого значення набувала фізична сила, загартованість, спритність. Улюбленими заняттями і розвагами наших предків були лови, де не раз доводилося йти із списом на ведмедя або здоганяти і ловити диких коней. Молоді силачі величалися своєю прудкістю та силою на народних ігрищах. Візантієць Маврикій з великим захопленням висловлюється про слов'янську витривалість на всяке лихо – спеку, холод, дощ, брак одягу і поживи. Поруч із силою та витривалістю, справедливий подив у літописців викликали підприємливість, життєва винахідливість у побутових та військових ситуаціях, якими так вигідно

відрізнялися наші пращури. Літописець Псевдо-Маврикій наводить дуже цікаві свідчення про вміння древніх слов'ян плавати і про те, що воїни-слов'яни могли переховуватися тривалий час на дні річки, лежачи з очеретиною в роті.

Предки українського народу жили на шляху, який з'єднував Європу і Азію, Південь і Північ. Саме таке геополітичне розташування спричинилося до вироблення своєрідної системи фізичного виховання, яке відіграло чи не найголовнішу роль у військовій підготовці слов'ян-воїнів. “Слов'яни – люди відважні і войовничі, і якби не було незгоди серед їх численних племен, то з їхніми силами не міг би боротися жоден народ у світі”, - так характеризує східних слов'ян арабський мандрівник Ібрагім ібн Якуб.

Тогочасний слов'янин жив близько до природи, і як господарські заняття так і весь світогляд нашого пращура пов'язувалися з явищами природи. Стародавня слов'янська релігія – це культ природи. Найхарактернішою рисою слов'янських вірувань був їхній зв'язок із землею. Близьке до природи життя давало людині гармонійний, життєрадісний погляд на світ. Тяжка щодення праця чергувалася з радіщами і розвагами. В іграх, піснях, танках, змаганнях людина проявляла свої природні сили і вдосконалювала їх.

Стародавні літописи доносять до нас відомості про так звану *тризну* обряд пошанування загиблого воїна або померлого родича. Цікаво, що в програму тризни входили співи, танці, різноманітні ігри та забави. Красномовним є той факт, що жодне з релігійних свят не обходилося без специфічних рухливих ігор і забав. Цікаво, що із відомих сьогодні засобів оздоровлення, у наших предків у ті часи вже широко застосовувалися лазні. За використаними даними найновіших археологічних матеріалів, у народу, який населяв українські землі, широко розповсюдженим був лук. “Древньоруські стрільці-лучники мали хороший вишкіл і майстерно користувалися луком і стрілами. Навчання влучному стрілянню починалося з дитячих років, одночасно з навчанням їзди верхи”. Подальше виховання дитини проходило під наглядом батька та членів роду. Особливу роль у підготовці майбутніх захисників Батьківщини відводилося старійшинам роду або найдосвідченішим його членам. Фізичне вдосконалення юних слов'ян проходило в постійних іграх, забавах, танцях, змагальних вправах.

Продовжуючи думку про поширеність фізичних вправ в усіх сферах життя слов'ян, варто зазначити, що навіть доля суду часто залежала від військово-фізичної підготовки людини. Ібн-Даст писав: «Коли ж обидві сторони не вдоволені королівським присудом, то за його наказом мусять остаточне рішення зробити зброєю: чий меч гостріший, той і має верх. До цієї боротьби родичі (з

обох сторін) приходять озброєні і стають; тоді суперники починають битися, і хто переможе, той справу виграє...».

1.5. Особливості, провідні форми та напрямки фізичного виховання у Київській Русі

В період формування Київської Русі у наших предків-українців збереглися багато самобутніх традицій національного тіловиховання. Молоді, починаючи ще з дитячого віку прищеплювалися необхідні в праці та військовій справі навички та якості. Одним із таких древніх ритуалів були “постриги” – перша в житті дитини посадка на коня. Так, наприклад, “постриги” князя Ігоря відбулися в віці трьох років. Семирічним хлопчиком він опинився в Новгород-Сіверському. В цьому віці в Древній Русі починали навчати грамоті, стрільбі із лука, фехтуванню, володінню списом і арканом, їзди верхи, а з дванадцяти років – і військовим хитрощам. Таким чином, до військового життя готувалися ще з дитинства. Святослав Ігорович, наприклад, почав воювати вже малою дитиною. Володимир Мономах ходив на лови від тринадцятого року життя. Данило Галицький уже кількालітнім хлопчиком володів мечем. “Молодий воїн, – пише І. Крип’якевич, – мусив пізнати зброю всякого роду, різні способи боротьби та лицарських вправ, мусив навчитися кидати спис, стріляти з лука, володіти мечем і шаблею, рубати сокирою, їздити верхи на конях, ходити на лови, веслувати, боротися рукопаш. Це були тодішні спорти й підготовка до війни”.

Слов’яни завжди споруджували собі річкові човни. Спершу це були видовбані стовбури дерев. Костянтин Багрянородний свідчить, що такі однодеревні човни були поширеними на Дніпрі в X столітті. Про велику вправність українських воїнів-мореплавців свідчать їхні морські походи під проводом князів Олега, Ігоря.

Найголовнішими засобами фізичної підготовки в цей період були різноманітні ігри та фізичні вправи, тісно пов’язані з трудовою та військовою діяльністю. Юнаки змагались в плаванні, стрільбі з лука, кінських “ристалищах”, метанні спису. Цікаво, що серед дорослих ще користувалась певною популярністю гра з биком, або правильніше буде говорити – двобій людини з роз’яреною твариною. Відомо, що на Україні ще з докняжих часів були розповсюджені різноманітні види дужання (боротьби). Дужання, як один з ефективних засобів фізичного виховання, мало багато різновидів. Це боротьба “на ременях”, “спас”, “навхрест” тощо. На початку IX століття в Київській Русі починає зароджуватися професійна військова організація – дружина князя. Вона складалася з трьох підрозділів. В перший – входили найбільш знатні, досвідчені воїни, які складали верхівку князівської

влади. Другий підрозділ складався з молодих 169 юнаків: “отроків”, “юних”. У третьому підрозділі гуртувалися власне воїни – мужі хоробрі, які аж до половини XI ст. були головною силою князівської дружини.

Важливими засобами військово-фізичної підготовки воїнів були дужання, двобої на палицях. Слід зауважити, що в Русі культ меча був настільки великий, що меч застосовувався виключно у військовому поході. Відомо, що навіть проти повсталих смердів князі воювали іншою зброєю - бойовими сокирами. А в мирні часи всі постійно вправлялися в так званих двобоях на палицях, в чому вважалися неперевершеними майстрами.

Суттєвим засобом фізичної підготовки воїнів були лови. Важливим компонентом військово-психічної підготовки воїнів слід вважати і морально-фізичний вишкіл. Суворе, небезпечне життя спричинялося до гартування міцних характерів русичів. Так, князь Святослав: “...в походах не возив за собою возів, ані казанів, не варив м’яса, ... не мав він шатра, а спав на сідлі, - такими були і всі інші його воїни...”

В “Поученні” Володимира Мономаха найкраще акумулювався віковичний досвід нашого народу у справі виховання людини. І найістотнішою рисою такого виховання була нерозривна єдність гідності і краси душі і високого рівня фізичної підготовленості. Питання фізичної культури в ті часи звичайно не мали ґрунтового наукового забезпечення. Використовуючи багатий досвід попередніх поколінь, починає формуватися своєрідна національна система фізичного виховання. Одним із компонентів був здоровий спосіб життя, який ґрунтувався на чіткому виконанні релігійних обрядів (чергування постів – “скоромних днів”, велике значення режиму дня тощо). Народ загартовуючи себе фізично, широко застосовував засоби народної медицини (лікувальні трави, здоровий спосіб життя, а також природні умови, тощо). Велике значення в народних змагальних іграх приділялось віковому розподілу учасників цих ігор. Наприклад, відомо, що у боях навкулачки не допускалося, щоб досвідчені бійці змагалися з юнаками.

Необхідно зауважити, що фізична культура українського народу, розвиваючись на власній національній основі, мала не замкнутий і обмежений характер. На розвиток фізичної культури українців мали безпосередні впливи культурні надбання сусідніх народів. Так, відомо, що на зразок західноєвропейських лицарських турнірів, відбувалися своєрідні “руські грища”. Перша згадка про такі форми фізичної підготовки воїнів відноситься до 1150 року, коли київський князь Ізяслав, святкуючи перемогу, влаштував великий бенкет з лицарським турніром. Відомі аналогічні лицарські турніри і в Галичині, де князь

Василько не раз для розваги влаштовував подібні змаги. В тому ж Галицько-Волинському князівстві, польський король Болеслав посвячував українську молодь в лицарі: "...посаше сини борьськи мечем многи". Одначе, вбираючи в себе кращі зразки європейської культури, фізична культура українського народу за своїм соціальним значенням та 170 спрямованістю ґрунтувалася в першу чергу на звичаях та традиціях свого народу, що і зумовлювало її прогресивність.

1.6. Військово-фізична підготовка запорізького козацтва (XV-XVII ст.)

Однією з найяскравіших сторінок літопису боротьби українського народу за свою незалежність був козацький рух. Козаки стали тією силою, що впродовж століть пильно стояла на сторожі свободи й гідності України як незалежної держави. М. Грушевський справедливо зауважує, що період існування Запорізької Січі – найбільш яскравий і цікавий період українського життя.

Запорізька Січ майже безперервно вела важку збройну боротьбу за віру і незалежність свого народу. Запорізький козак і воїн, запорізький козак і лицар – це такі поняття, які ніколи не відділялись одне від одного. "У нас над усе честь і слава, військова справа, щоб і себе на сміх не дати, і ворогів під ноги топтати", говорили козаки. Козаки були середнього зросту, плечисті, міцні та сильні. За словами Г. Боплана, запорожці в своїй більшості були міцної статури легко переносили голод, холод, спрагу й спеку; у війні невтомні, відважні, хоробрі, або, точніше, дерзновенні і мало дорожать своїм життям. Запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні та психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення воїна.

Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі. На велику популярність козацької науки вказує і такий іспит: майбутній козак повинен був пропливати певну відстань супроти течії в смузі Дніпровських порогів. Якщо новачок і вступав у Січ, то ставав справжнім козаком лише тоді, коли вивчив козацькі правила і військову науку.

У працях дослідників вказуємо й на меншу тривалість строку перебування на початкових стадіях козацької школи. Хто хотів стати козаком, мусив наперед служити три роки в старого козака за чуру. Чура (слуга) робив усяку роботу, а потім, коли навчився від того козака орудувати зброєю і набирав справності в битвах, ставав правдивим козаком і діставав зброю і рушницю, шаблю, спис, лук і стріли. Справжнім козаком ставав лише той, хто проявив себе у військовому поході, довів свою військову зрілість і здатність переносити всі негаразди військового життя.

У січових школах здійснювався суворий курс фізичного та військового виховання. С. Сірополко, що досліджував систему виховання в січовій школі, писав: "...Молодиків у школі і поза школою вчили Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти та списом колоти". Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном. Усе це фізично розвивало учнів, підносило їх дух, вселяло оптимізм, віру в свої сили, можливості.

Як і бувале козацтво, молодь на свята народного календаря, під час народних ігор змагалася на спритність, силу, винахідливість точність. Традиційними були змагання на конях. Козацька молодь постійно розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань і боротьби. Кожну весну вище Дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Часто проводилися змагання в пірнанні у воду. Для цього старшина спускав прокурену люльку в річку, і молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її із дна. А в непрохідних дніпровських плавнях козацька молодь під наглядом найдосвідченіших запорожців в постійній праці загартовувала своє здоров'я, силу і спритність. Цьому сприяло полювання, плавання, рибальство, постійні змагання з веслування.

Найвідповідальнішим випробуванням для молоді було подолання Дніпровських порогів, і тільки тоді, як вже зазначалося, вони отримували звання "істинного запорізького козака". Досвідчені козаки, козацька старшина уважно й прискіпливо, з відповідальністю перевіряли загартованість і витривалість новобранців до спеки й холоду, дощу і снігу, браку одягу та їжі. Водночас зауважимо, що навіть тоді, коли молодика приймали до "істинного" козацтва, він не залишив заняття фізичними вправами. На нашу думку, в Запорізькій Січі, так само як і в Стародавній Греції, існував культ фізичної досконалості. Людина, яка була фізично недосконала, відчувала свою нерівність і тому щиро прагнула підвищити свій фізичний вишкіл.

Більшість запорожців вільний час використовували для фізичної підготовки, зокрема об'їжджали коней, вправлялися в стрільбі, фехтуванні на шаблях. Великою популярністю в козаків користувалися танці. Особливо любили танцювати запорожці під звуки кобзи.

Серед запорозьких козаків значного поширення набули різноманітні системи єдиноборств. Найвідоміша лягла в основу козацького танцю гопак. У запальному й пристрасному, завихреному та відчайдушному, із складними фізичними, навіть карколомними прийомами в гопаку і сьогодні помітно його першооснова –

бойовитість духу, віра у власні сили, порив до життя, напруження своїх духовних і фізичних сил, наступальність і оборонний характер дій, торжество перемоги. На Запоріжжі існували й інші види козацької боротьби: спас, на ременях, навхрест, на палицях тощо. Козаки, які постійно займалися вдосконаленням свого фізичного і психофізичного стану, оволодівали специфічними дихальними вправами – подібно до йогів. Оволодівали зброєю: шаблями, мушкетами, пістолями тощо. Поширеним був спус. У Запорізькій Січі виховання фізичне юнаків – майбутніх воїнів – було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню.

Козаки досить ефективно вміли використовувати оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори для оздоровлення й загартування людей. На основі детального аналізу історичних документів та свідчень дослідників стає можливим, хоча б в головному, відтворити систему загартування запорізьких козаків. Як відомо, козаки жили серед квітучої природи з чистим і свіжим повітрям. За давнім звичаєм, більшу частину року 172 вони ходили в легкій одежі, без головних уборів, часто босими із оголеним торсом, що давало добрий ефект від повітряних ванн. Велике значення для загартування козаків мав сон на свіжому повітрі. Це підвищувало стійкість організму до простудних захворювань верхніх дихальних шляхів, загартовувалися водою, приймали водні процедури рано-вранці.

З-поміж різноманітних фізичних вправ козаки нерідко віддавали перевагу плаванню. З одного боку, плавання носило прикладну спрямованість. Без уміння плавати було дуже важко, практично неможливо вижити в той час. З іншого боку, плавання – один із найефективніших способів загартування. Як зазначає А.Ф. Кащенко: “Купалися козаки не тільки влітку, але й восени, а хто – так і всю зиму”. Потрібно також враховувати, що козаки жили на берегах річок, озер, ставків, де ультрафіолетових променів значно більше. Таким чином, систематичне виконання фізичних вправ і ефективна система загартування виховали той тип козаків, які легко переносили спрагу, голод, спеку й холод та були надійними захисниками, як ми знаємо з історії, всього українського народу.

Як бачимо, в системі Запорізького війська значну роль відігравали елементи народної фізичної культури, звичаї та традиції українського народу і народні ігри, танці, різноманітність і багатство яких давали можливість вирішувати переважну більшість завдань фізичного виховання і вдосконалювали вишкіл козаків. Значне місце відводилося національним танцям, релігійним ритуалам, звичаям, які сприяли не тільки моральному вдосконаленню війська, а й впливали на розвиток тих якостей, якими так вигідно вирізнялося Запорізьке військо. Таким чином, в Запорізькій Січі функціонувала ефективна система фізичного виховання, основу

якої складали віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер.

Питання та завдання для самоконтролю:

- 1. Формування фізичної культури як особливої сфери людського суспільства у період первіснообщинного ладу.*
- 2. Яка роль фізичного виховання полягала у житті людей кочових племен?*
- 3. Племена скіфсько-сарматської доби та особливості їх фізичної культури.*
- 4. Які Ви знаєте античні держави Північного Причорномор'я? Причини розквіту фізичного виховання.*
- 5. Особливості фізичного виховання стародавніх слов'ян.*
- 6. Чому оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори відігравали важливу роль у системі фізичного виховання козаків?*
- 7. Наведіть приклад військової майстерності запорізьких козаків.*

2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В УКРАЇНІ У ХІХ-ХХ СТ

2.1. Історичні передумови розвитку спортивного руху в Україні

Розвиток фізичної культури в Україні з кінця ХІХ ст. був досить різноплановий – пов'язаний із політичною ситуацією. Становлення фізичної культури відбувалося в умовах бездержавності. Українські землі були розділені між різними імперіями: східна частина належала до царської Росії; західну було поділено між Австро-Угорщиною, Польщею та Румунією.

Впродовж першої третини ХХ століття в Західній Україні, регіоні на той час відокремленому від більшої частини українських земель, функціонувала своя, особлива модель розвитку спортивного руху. Зокрема детальнішого вивчення потребує система організації і проведення спортивних змагань, ідейні й програмні основи спортивного руху, роль окремих діячів, розвиток спортивної термінології. У цілковито інших історичних умовах формувалась система спорту на Наддніпрянській Україні. Йдеться перш за все про впливи царської Росії на український спортивний рух в перші десятиліття ХХ століття, ставлення до міжнародного олімпійського руху, а також про розвиток радянського спорту в період існування УРСР. Своєрідним відгалуженням історії розвитку українського спорту є система організованого спортивного життя української діаспори у другій половині ХХ століття.

Таким чином, у ХХ столітті існувало декілька, історично завершених моделей розвитку українського спорту.

Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Східній Україні у XIX-XX ст. В даний період українські землі перебували під владою Російської імперії. Після поразки в Кримській війні 1856 року в Росії настає загострення кризи феодально-кріпосної системи. В 1961 році відбувається відміна кріпосного права. Ця подія стає початком розвитку нових відносин у різних сферах життя суспільства. Відбувається багато нових реформ. Зокрема, в ході військової реформи було відмінено 25-річну службу і введено загальну військову повинність. Це висунуло потребу в належній фізичній підготовці юнаків. В наслідок цього відбувається реформа і в галузі освіти – було введено обов'язковий урок гімнастики. Збільшується кількість міського населення, відповідно зростає активність міського життя. Таким чином, встановлюється сприятлива обстановка для розвитку спортивних організацій.

В країні виникає спортивно-гімнастичний рух. В 1861 році в Одесі засновується перше руханкове товариство. Виникають гуртки любителів спорту в Харкові, Юзівці (Донецьк). На початок I-ї світової війни в Києві нараховувалося 4 студентські спортивні гуртки.

Починають розвиватися окремі види спорту. Серед найпоширеніших - футбол, який одержав розповсюдження в промислових регіонах (Одещина, Донеччина), де працювало багато закордонних інженерів. Один із перших гуртків було організовано в 1897 році в Одесі.

Поширювалася традиційна для України боротьба. Її розповсюдження було пов'язане із цирковим мистецтвом (це світова тенденція). Змагання з боротьби були дуже популярними. Один із найяскравіших українських борців – Іван Піддубний, який впродовж 40 років знаходився на високих щаблях спортивної боротьби, був 6-разовим чемпіоном світу. Дуже популярним був велоспорт. По всій країні організовуються гуртки любителів велоспорту, будуються велодроми. Залучаються навіть жінки. Один із перших гуртків було засновано в 1900 році в Розівці на Донеччині. Серед відомих велосипедистів імена Івана Підгайського та Сергія Уточкіна – учасників багатьох велопробігів, які вражали своєю тривалістю та протяжністю. Зокрема, було навіть організовано велопробіг Київ – Північна Африка. В 1914 році проведено велопробіг Маріуполь – Бердянськ – Мелітополь – Сімферополь – Севастополь.

Популярною була також важка атлетика. Перший гурток було відкрито в 1896 році у Маріуполі, який стає одним із центрів розвитку цього виду спорту в царській Росії. Відоме було ім'я Микола Лукін, який розтягував руками автомобільну шину. Із запізненням порівняно з світовими тенденціями в

Російській імперії почали розвиватися спортивно-гімнастичні організації, зокрема популярним був сокільський рух. В 1907 році в Києві було зафіксовано утворення перших сокільських організацій. В Києві, Кам'янець-Подільському, Вінниці організовуються "Січі". Існували також і скаутські організації. Але вже в 1911-1912 роках всі ці товариства було заборонено царським урядом у зв'язку із визвольними ідеями, які пропагувалися ними.

Вперше команда Росії приймає участь офіційною делегацією (до якої входили і українські спортсмени) на Іграх Олімпіади в 1912 році. Команда Росії символічно розділила 15-16 місце із командою Австро-Угорщини, під владою якої перебувала інша частина українських земель. Для Російської імперії це був невдалий виступ, який вразив самолюбство правителів держави. Тому було прийняте рішення з ціллю покращення розвитку спорту в країні та відбору кращих спортсменів регулярно проводити Всеросійські Олімпіади.

Першу таку Олімпіаду було проведено в 1913 році в м. Києві. Вибір міста-організатора був зумовлений наявністю в Києві єдиного в країні стадіону. В цих змаганнях прийняли участь представники 20 міст царської Росії (Санкт-Петербург, Москва, Київ, Харків, Чернігів, Одеса, Луцьк, Кам'янець-Подільський, Севастополь, Єкатеринослав, Рівне, Варшава, Рига, Тирасполь та ін.), близько 600 учасників, які змагалися у 11 видах спорту (легка атлетика, важка атлетика, греко-римська боротьба, плавання, стрибки у воду, фехтування, гімнастика, стрільба, кінний спорт, велоспорт, мотоциклетний спорт). Географія міст-учасників турніру засвідчує активний розвиток спорту на Україні. Цікаво, що для організації проведення першої Всеросійської Олімпіади у Києві було створено Київський олімпійський комітет, який очолив відомий фізіолог Олександр Анохін.

Період 1917-1922 рр. характеризується активною військово-фізичною підготовкою. Поширюється розвиток січових товариств та скаутський рух.

Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні (кінець XIX-30-і рр. XX ст.). Своєрідно розвивалася фізична культура в Західній Україні, яку було поділено між декількома державами: Австро-Угорська імперія, Польща, Румунія. Порівняно із землями Східної України тут склалися більш сприятливі умови для розвитку спортивно-гімнастичного руху, у зв'язку з тим, що в Росії була більш сильна централізована влада.

Кінець XIX-початок XX століття в Західній Україні ознаменувався піднесенням національно-культурного життя серед українців. Однією із особливостей цього процесу було те, що важливою складовою культурного, національного й політичного життя став спортивно-гімнастичний рух. Він

структурно включав сокільські, січові (пізніше лугові), пластові організації та спортивні товариства. Розвиваючись самостійно, але об'єднуючись довкола української державницької ідеї, ці товариства складали з одного боку потужний спортивно-гімнастичний рух, а з іншого - були стрижнем національно-виховного процесу. Характерною рисою спортивно-гімнастичних товариств Західної України була їх за політизація та чітка націоналістична позиція. Тут спортивні організації утворювалися за національною ознакою: польські, угорські, румунські, українські. Так, наприклад, у Львові існував одночасно польський та український “Сокіл”. Ще одна особливість західно-українського спортивно-гімнастичного руху – поширення товариств у сільській місцевості. Зокрема, саме серед сільського населення були поширені осередки “Січей”. Така тенденція не зустрічалася ніде в Європі.

2.2. Зародження та розвиток спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні

На Західній Україні з кінця XIX ст. постає новітній спортивно-гімнастичний рух. Своїм завданням цей рух ставив гармонійне, всебічне фізичне й психічне виховання українського народу в співпраці із формуванням характеру в душі потреб української нації.

На формування організації фізкультурно-спортивного руху позначилися історичні й суспільно-політичні особливості розвитку Західної України. Специфіка розвитку фізичної культури визначалася різним статусом територій, які в певні історичні періоди перебували під владою різних держав: Австро-Угорська імперія, Польща, Румунія, Чехословаччина, СРСР. Визначальною рисою західноукраїнського спорту була її міжнародна ізоляція і бездержавний статус.

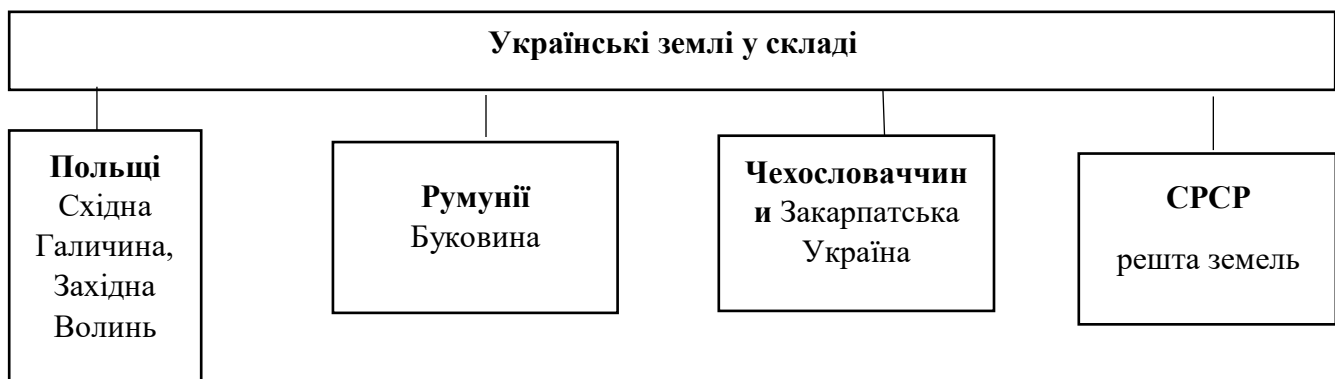


Рис. 2.2. Українські землі на початок 1930-х років

Український спортивно-гімнастичний рух Західної України з моменту зародження перших товариств (1894 р.) й до моменту припинення їх діяльності (1939 р.) структурно включав сокільські, січові (пізніше – лугові), пластові організації та спортивні товариства. Розвиваючись самостійно, але об'єднуючись довкола української державницької ідеї, ці товариства складали, з одного боку, потужний спортивно-гімнастичний рух, а з другого – були стрижнем національно-виховного процесу. Основним об'єднавчим моментом цих організацій була спільність ідейно-політичних настроїв їхніх членів, тому виховання молоді у їхніх лавах мало національний зміст. Робота українських спортивних товариств була побудована з урахуванням не лише прогресивних здобутків європейських систем фізичного виховання, а й враховувала глибокі традиції фізичного виховання українців.

Ініціаторами створення переважної кількості спортивних клубів була учнівська молодь, прогресивні культурні та громадські діячі, які своєю діяльністю прагнули національно-культурного пробудження українського народу.

До числа особливостей західноукраїнського спортивно-гімнастичного руху варто також віднести поширення товариств у сільській місцевості. Зокрема, осередки «Сокіл», «Січ», «Пласт» були поширені серед українського селянства. Такої практики не існувало в жодній країні Європи.

2.3. Діяльність спортивних організацій Галичини «Сокіл», «Пласт», «Січ», «Луг»

Перші українські спортивно-гімнастичні товариства виникли наприкінці 90-х років XIX ст. й були органічною складовою національно-культурного пробудження українського народу, що відбувалося на західноукраїнських землях наприкінці XIX – початку XX століть. Особливого значення українські гімнастичні і спортивні організації набули в патріотично-військовому вихованні молоді. Основу українських військових формувань першої половини XX ст. складали саме члени спортивно-гімнастичних товариств.

Провідною ланкою українського спортивно-гімнастичного руху було українське сокільство. На думку М. С. Солопчук історія українського сокільства поділяється на два великі періоди: 1894-1914 рр. – період до Першої світової війни; 1920-1939 рр. – період міжвоєнного двадцятиріччя.

Перше українське руханкове товариство «Сокіл» було створено 1894 р. у Львові за ініціативи Василя Нагірного. Через рік (1895 р.) влада безкоштовно виділила товариству «Сокіл» ділянку землі під будівництво стадіону. Будівництво

тривало три роки. В результаті новий стадіон отримав чудове поле, бігові доріжки, дерев'яні трибуни для глядачів. Поряд було побудовано спортивні зали для занять гімнастикою та іншими видами спорту. Сьогодні цей стадіон належить Львівському інституту фізичної культури.

Ідеї сокілства активно поширювалися. Протягом першого десятиліття ХХ ст. весь галицький край було охоплено мережею сокільських товариств: у 1902 р. засновано сокільські товариства в Станіславі, Перемишлі, Коломиї; у 1903 р. – у Самборі, Чорткові, Тернополі; 1904 р. – у Бучачі, Кутах, Бережанах, Золочеві. Особливого піднесення цей рух набув напередодні Першої світової війни. Згідно з даними М. С. Солопчук, у 1914 році в Галичині існувало 974 сокільських товариств, у яких налічувалося 70 000 членів. Основу сокільських організацій складала молодь віком до 30 років.

Привабливість сокілства Західної України пояснюється його сутністю, в якій тісно переплітаються національна ідея з ідеєю української державності.

За роки своєї діяльності (1894-1939) українська сокільська організація на теренах Східної Галичини створила ряд секцій, зокрема: гімнастичну, музичну, економічну, технічну, прапорову, організаційну та інші; широко пропагувала серед молоді такі види спорту, як: бокс (боротьба навкулачки), боротьбу (дужання), лижний спорт (лещатарство), плавання (пливацтво), футбол (копаний м'яч) та інші. «Сокіл-Батько» видав понад 130 найменувань книг, брошур, численну кількість афіш, листівок і навіть поштових марок різних номіналів; домігся не тільки забудови кількох спортивних комплексів у різних містах, але й створення у Львові «Вищого музичного інституту», «Сокільського театру» (де згодом дебютував Лесь Курбас).

У своїй роботі сокільські товариства широко використовували спортивні змагання, здвиги, виступи, туристичні походи, створювали бібліотеки, самодіяльні мистецькі колективи, пожежні бригади тощо. Так, наприклад, у 1936 р., згідно зі звітами, «Соколом» було проведено 365 руханкових виступів, 383 спортивні змагання, 445 культурноосвітніх виступів, 354 походи.

У багатьох містах Галичини традиційними були руханкові вечори. Програма таких заходів була досить довільною. Так, на руханковому вечорі в Тернополі, організованому «Соколом», який відбувся 24 квітня 1910 року в залі Міщанського братства, програма складалась із 10 фрагментів: одна промова, два фрагменти музичні і сім руханкових. Участь брали в таких вечорах як хлопці, так і дівчата.

Чималого значення для пробудження національної ідеї мали сокільські здвиги (Стрий – 1906 р., Тернопіль – 1910 р., І-й Крайовий здвиг у Львові – 1911 р., 1914

р. – II Запорозькі ігрища). У 1928 році сокільська молодь бере участь у масових заходах, присвячених пам'яті героїв українського народу, 10-річчю проголошення ЗУНР. Виступає проти національної ворожнечі, утисків українських громад у зарубіжних країнах. У відповідь на переслідування українського народу Підкарпатської України чеською владою керівництво товариства відмовилося від участі у всесокільському святі у Празі, незважаючи на офіційне запрошення організаторів.

Організаторами та лідерами українського сокільства стали Василь Нагірний, Володимир Лаврівський, Степан Гайдучок та ін.

Однак найяскравішою постаттю в історії фізичної культури Західної України був *Іван Боберський (1873-1947)* – найавторитетніший фахівець з фізичного виховання і спорту Західної України. У 1903 р. І. Боберський організував перший спортивний гурток, який потім перетворився у спортивне товариство «Україна», а у серпні 1908 р. очолив головну структуру цієї спортивної масової організації – Львівський «Сокіл-Батько». *І. Боберський* редагував «Вісті з Запорожжя», випустив понад сотню газетних публікацій, ініціював випуск спортивної газети з 1907 р. «Сокільські вісті», сприяв розвитку лещетарства (лижного спорту), наколесництва (велосипедного спорту), «відбиванки» (волейбол), «гаківки» (хокей), «копаний м'яч» (футбол), легкої атлетики, плавання. За внесок у розвиток фізичної культури професора І. Боберського співвітчизники називали «батьком західноукраїнської фізичної культури», «західноукраїнським П'єром де Кубертеном».

Навесні 1932 р. польським урядом, який у товаристві вбачав загрозу своєму існуванню, було видано низку указів, спрямованих проти «Сокола-Батька» та інших товариств української молоді. Товариствам було заборонено займатися політичною діяльністю, залучати до занять шкільну молодь віком до 18 років, спортивну роботу проводити тільки з погодження Державного уряду фізичного виховання та військової підготовки.

З приєднанням Західної України до СРСР (1939 р.) усі сокільські товариства було закрито, а їхнє майно передано державі.

Важливою складовою західноукраїнського спортивно-гімнастичного руху була діяльність «Січових» та «Лугових» товариств.

Перший осередок товариства «Січ» було засновано 5 травня 1900 р. у с. Завалля на Снятинщині (Івано-Франківська область). Організатором та ідеологом січового руху Галичини став коломийський адвокат *К. Трильовський*.

Кирило Трильовський (1864-1941) – засновник української радикальної партії (1890 р.), член Віденського парламенту, називав себе «козакофілом», виступав за

політичну самостійність українського народу, брав активну участь у громадському житті Галичини.

Січковий рух, побудований на глибоко національній ідеї козацького романтизму, відразу ж знайшов поживний ґрунт в українському селі. Невдовзі було засновано численні осередки *«Січей»* у Снятинському і Коломийському повітах. Передумови і причини його виникнення аналогічні сокільському – відродження української нації. Розвиток *«Січей»* проходив дуже інтенсивно, паралельно зі створенням сокільських товариств, але самостійно, незалежно від них.

Фізкультурна діяльність осередків *«Січей»* та їх зв'язок із давнім січковим військом надавав їм характеру військової організації, в якій виконувалися гімнастичні, протипожежні, стройові вправи, марширування тощо. Щорічно проводилися Січкові свята, на яких обов'язковими елементами було виконання гімнастичних вправ і проведення змагань з різних видів спорту.

Історична спадщина часів славетного війська Запорозького наповнювала своїм змістом духовну і культурно-виховну мету *«Січей»*. Січкові осередки використовували козацькі елементи одягу, за прикладом Запорозької Січі жителі краю мали козацькі клейноди. Зовнішній вигляд січковиків відрізнявся певним колоритом, в одязі були присутні елементи козацького та традиційного галицького одягу. Кожна *«Січ»* мала деякі особливості в одязі, проте обов'язковим атрибутом кожного січовика, незалежно від того, де він проживає, мав бути дерев'яний топірець (традиція, яка бере свій початок ще з опришківського руху, який зародився в першій половині XVI ст.).

Польська «верхівка» всіма засобами намагалася протистояти зростанню національної свідомості українців. Намісник Галичини А. Потоцький у своїх публічних виступах неодноразово заявляв, що він вимушений знищити всі *«Січі»*. Активізувалися переслідування *«Січей»*. Переважно об'єктом нападів Польської адміністрації краю були відзнаки товариств – топірці та січкові стрічки. За носіння січових відзнак тисячі осіб були покарані грошовими штрафами та арештом від двох до п'яти діб. Під час січового свята у Снятині у 1904 р. староста заборонив вправи з топірцями.

Після закінчення Першої світової війни і встановлення польського поневолення на етнічних українських землях Галичини багато українських політичних, молодіжних та гімнастичних товариств і організацій було заборонено. Така доля чекала і товариство *«Січ»*. У 1925 році польська влада офіційно заборонила діяльність січових товариств. Однак не саму ідею. У с. Підберізцях

Львівського повіту 25 березня 1925 р. Роман Дашкевич закладає нове руханкове товариство «Луг», яке фактично продовжила діяльність січей. Ідеї козацької звитяги, січові звичаї, дух фізичного та військового вишколу, започатковані «Січчю», здобули популярність в українському суспільстві, про що засвідчили лугові свята. Вже через рік на перше лугове свято з'їхались руховики та руховички з цілого краю. У гімнастичних і акробатичних виступах взяло участь декілька тисяч осіб .

Лугові товариства діяли за зразком «Січей» переважно в сільській місцевості. Так, у с. Тудорів у 1927 р. нараховувалось 160 членів (хлопців і дівчат); основні види їхньої діяльності – проведення фестин, забав та інших імпрез; у селі Гадинківці «Луг» охоплював усю молодь; у Целієві, крім читальні, існував осередок товариства «Луг», що належав до найліпших у повіті: нараховувалось до 120 членів (хлопців і дівчат). Найбільшої популярності луговий рух набув наприкінці 30-х років. За даними С. І. Степанюк, у 1939 році «Луги» налічували 805 товариств, в яких займалися близько 50 000 осіб.

Ключову роль у спортивно-гімнастичному русі Західної України відігравали пластові осередки скаутського типу. Свою назву український «Пласт» отримав на честь розвідників кубанського козацтва, яких називали «пластунами». Перші пластові групи було створено 1911 р. У Львові при Академічній гімназії, учительській семінарії та при спортивно-руханковому товаристві «Сокіл». Ініціатором та засновником першого пластового гуртка був *Олександр Тисовський*.

Олександр Тисовський (1886-1968) – доктор біологічних наук, послідовний інтелектуальний діяч організації молоді, видатний педагог, розробив виховну систему, яка мала цілий ряд своїх особливостей, що робили її унікальною та відрізняли від більшості скаутських організацій світу. Принцип системи полягав у тому, щоб через працю над собою рухатися до розвитку та гартування свого характеру. Ключовими елементом у вихованні молоді, за *О. Тисовським*, були і досі є ігри та шляхетне змагання за найкраще виховання свого обов'язку. Головну увагу він приділяв самовихованню при допоміжній ролі виховання в «Пласті». Саме це ставало поштовхом до заснування позашкільних організацій молоді, яка давала їй те, чого не здатна була дати школа.

Пластовий рух у Західній Україні носив переважно воєнізований, національно-патріотичний характер. Засновники «Пласту» *О. Тисовський, П. Франко, І. Чмола* формували серед юнаків та дівчат вірність козацькому товариству, рідній батьківській землі та українській православній церкві. Головним завданням, яке

постало перед «Пластом», було формування особистості та індивідуальності в контексті національного виховання.

Члени «Пласту» проходили етапи, після завершення яких складали випробування, серед завдань яких були: вміння правильно діяти в рятувальних операціях в умовах паніки (випадки пожеж, топлення, загорання, отруєння газами та ін.); знати, читати військові мапи і плани; вимірювати максимально точно відстані; пізнавати породи лісових дерев. Пластовий іспит вимагав знань і навичок дітей, що були півроку у «Пласті»: знати пластовий Статут; герб, клич, гімн, пластовий закон, польові знаки, загальні відомості з історії, географії України; здійснити два одноденні або чотириденні походи; в'язати вузли; знання з підтримки порядку в домі, ручних робіт; знання патріотичних та народних пісень, народних танців, товариських і народних забав. Галицькі осередки «Пласту» до Першої світової війни спрямовували свою роботу на військову підготовку, а після її закінчення на фізкультурно-масову роботу, яка виявлялась у систематичному проведенні змагань та таборуванні.

Пластова система фізичного виховання була нормативно упорядкована і мала свою систему оцінювання. «Проби фізичної вправності» враховували стать і поділялися на різні вікові групи: 13-14 років, 15-16 років, 17-18 років. Пластовий статут передбачав нарахування балів у 19 розділах фізичної вправності. Пластун повинен був уміти стріляти з лука, плавати, бігати на швидкість, бігати на ковзанах, ходити в туристичні походи.

Важливу роль «Пласт» зіграв у становленні і розвитку фізичного виховання серед дівчат-учениць загальноосвітніх закладів. Яскравим прикладом роботи цієї організації може служити осередок «Пласту» в Острозькій гімназії, при якому діяли спортивні секції з футболу, легкої атлетики, плавання, до яких було залучено близько 20 дівчат. У період 1925-1928 рр. активністю відзначались пластові курені Луцька, Кременця, Городища, Володимир-Великого, Рівного. Вони мали свої прапори, різне скаутське вбрання з відзнаками. Дівчата і хлопці, переважно учні гімназій та шкіл, училися користуватися компасом, виїздили в літні табори, організовували спортивні змагання. У м. Олександрія Рівненського повіту 18-19 серпня 1927 р. відбувся Перший міжнародний з'їзд зв'язкових, провідників і представників куренів Волині та Галичини, в якому брало участь понад 220 пластунів. Два дні з'їзду супроводжувались гімнастичними виступами, рухливими іграми. У ході з'їзду було проведено змагання зі стрибків у довжину і висоту, з бігу на 100 м – для хлопців і 60 м – для дівчат.

Діяльність пластових товариств припинилася у 1939 р. після приєднання західних територій до складу СРСР.

Отже, молодіжні товариства, які існували в Східній Галичині «Сокіл», «Січ», «Луг», «Пласт», – виховуючи свідомого патріота-українця, сприяли захисту і розвитку української мови, культури, історії. Спортивні осередки переважно виникали при сокільських, січових та лугових організаціях. Отже, українськими гімнастичний рух, який пов'язано з товариствами «Сокіл», «Січ», «Луг», і його ідеологія стали передумовою зародження української спортивної традиції першої половини ХХ століття.

2.4. Роль Івана Боберського у розвитку західноукраїнського спортивно-гімнастичного руху

Батьком українського тіловиховання, руханки та змагу називали Івана Боберського ще за його життя. Народився він 14 серпня 1873 року на Львівщині первістком у багатодітній родині священника-уніата Миколая Боберського. Вчився в Самбірській класичній гімназії, яку закінчив 1891 року. Студіював німецьку філологію в університетах Львова та Грацу. Саме в австрійському Граці, як активний член тутешнього українського товариства “Русь”, він захопився ідеєю фізичного виховання молодого покоління. У кращих спортивно-гімнастичних осередках Німеччини, Чехії, Швеції, Франції Іван Боберський детально знайомиться з передовими методиками, тенденціями, напрямками фізичної культури.

Почавши педагогічну діяльність у Європі, І. Боберський на початку 1901 року повертається в Галичину, до Львова, щоб своїм досвідом енергією, завзяттям захопити й показати українському юнацтву значення та роль фізичного виховання в житті людини і нації. Його подвижницьку працю в цьому напрямку не можна оцінювати без подиву. Серед інертного до будь-яких гімнастичних занять українського загалу за короткий період виникає ціла низка українських спортивно-гімнастичних товариств.

Крім німецької мови в Академічній гімназії Львова, Іван Боберський викладає гімнастику в гімназії черниць-василян. Професор Боберський стає відразу одним із найкращих германістів усієї Східної Галичини. Його як учителя вирізняла особлива обдарованість. Учні захоплювала не тільки зовнішність, а й поведінка професора: І. Боберський активно займався спортом: влітку бігав з молоддю по Погулянці та Кайзервальді. А взимку демонстрував неперевершену техніку їзди на лещатах (лижах). Професор Боберський справляв на учнів глибоке

враження, яке зберігалось в пам'яті довгі роки. Іван Боберський організовує перший спортивний гурток, який переріс згодом у знамените спортивне товариство “Україна”. Це вихованці Боберського з гімназії утворили у вересні 1911 року спортове товариство студентів вищих шкіл, давши йому, за порадою свого вчителя, назву “Україна”. І. Боберський стає лідером українського сокільства й згодом очолює львівський “Сокіл-Батько” – головну централю українського сокільського руху. З приходом професора Боберського до “Сокола”, у товаристві об'єднується передова молодь й передова українська інтелігенція в особах Ярослава Вітковського, Дениса Січинського, Івана Белея. Сеня Горука (майбутнього лідера Січового Стрілецтва), Осипа Коциловського (майбутнього доктора теології, єпископа в Перемишлі), героя визвольної війни Федя Черника. Цікаво, що з музичної комісії “Сокола-Батька” постає у Львові Вищий музичний інститут.

Розуміючи важливість популяризації, Боберський вперше починає активно використовувати засоби друкованого слова. Від 1903 року з'являються перші його книги з записами дитячих рухливих ігор та забав, а також описи окремих спортивних ігор. 1904 року виходить у Львові перший підручник Боберського “Забави і гри рухові”, який витримав до кінця 30-х років ще п'ять видань. Перу Боберського належать і перші праці організаційно методичного характеру з фізичного виховання та ідейно-теоретичних засад розвитку українського спортивно-гімнастичного руху. За його почином видано у Львові підручник “Пласт” доктора Олександра Тисовського.

Неабияку роль відіграв Боберський в становленні української спортивної періодики. З вересня 1908 року починають виходити у Львові “Сокільські Вісти” у вигляді додатку при “Свободі” і “Народнім слові”. У жовтні 1910 року “Сокіл-Батько” починає видавати двосторінковий додаток до “Нового Слова” – газету “Вісти з Запорожя”. Під цією ж назвою з січня 1911 року, маючи вже перший досвід, “Сокіл-Батько” починає видавати самостійний часопис “руханкових, змагових і пожежних товариств» під редакцією Івана Боберського та Сеня Горука. Удвох вони готують щорічні календарі “Вістей з Запорожя”. Сам Боберський активно дописує і до інших українських видань. Його журналістський хист розкрився на шпальтах “Діла”, “Нового часу”, а також у виданнях української еміграції. Однією з важливих сторін діяльності Боберського було те, що йому вдалося створити своєрідну систему української спортивної термінології. Саме його стараннями стали поширеними на західноукраїнських землях такі терміни як

лещатарство (лижний спорт), наколесництво (велосипедний спорт), гаківка (хокей), копаний м'яч (футбол), відбиванка (волейбол), змаг, змагунка тощо.

Сокільський рух по усьому краю буяв. Поруч з ним розвивається Січовий рух під орудою Кирила Трильовського, з'являються перші пластові осередки і спортивні гуртки. “Де сила – там воля!”, “ Не плачем – а мечем!” – ці гасла Івана Боберського гуртували українську молодь, ставлячи перед нею великі завдання. Якщо на початку століття спортивно-гімнастичних товариств налічувалося в Галичині менше десятка, то на початку 1914 року їх вже було біля двох тисяч. Самі тільки сокільські осередки об'єднували близько 33000 членів.

Однією з найбільших заслуг Боберського, певно, варто вважати його мрії про об'єднання усіх спортивно-гімнастичних товариств Галичини, і насамперед «Сокола» із «Січовим Союзом» Кирила Трильовського. Злука відбулася в червні 1914 року в рамках загального Здвигу, коли вперше вулицями Львова пройшли вишколені колони «соколів», «січовиків», «пластунів» і спортсменів. Тоді уперше Львів побачив однострої січових стрільців, котрі демонстрували на площі „Сокіла-Батька” вправи зі зброєю. Це було щось принципово нове і давно не бачене: українці зі зброєю...

Така потужна сила дала змогу з початком війни відразу утворити військовий легіон – відоме Українське Січове Стрілецьтво. Іван Боберський увійшов до складу Боевої Управи УСС, був скарбником. З перших листопадових днів 1918 року Іван Боберський працює у секретаріаті військових справ ЗУНР. 1919 року перебуває в Кам'янець-Подільському, звідти виїжджає до США для організації допомоги стрілецькому війську. Як представник уряду ЗУНР виступає з доповідями у Нью-Йорку, Бостоні, Чикаго та інших містах, інформуючи українське суспільство про обставини в Європі. Одночасно співпрацює з Українським Червоним Хрестом. Однак, на рідну землю вже не мав змоги повернутися...

У листопаді 1920 року Іван Боберський оселяється в канадському Вінніпезі. На чужині його талант, енергія, бажання поступу рідного народу виявилися з новою силою. „Де злука – там сила!” – свій сокільський клич переніс 47-річний професор і в організацію своєї праці в Канаді. Із самого початку він дбав про згуртування українців, плекання культури і мови. В 1932 році Боберський залишає Канаду і переїздить наприкінці квітня на батьківщину дружини (яка також докладала чималі зусилля у відродженні українського тіловиховання) до словінського містечка Тржич.

На схилі віку професор Боберський працював над спогадами. Доля не дала йому змоги закінчити цей задум. На 74 році серце його перестало битися. У жовтні 1947 року професор Іван Боберський помер. Похований у м. Тржич.

Питання та задання для самоконтролю:

- 1. Особливості розвитку фізичної культури і спорту в Східній Україні у XIX-XX ст.*
- 2. Особливості розвитку фізичної культури в Західній Україні (кінець XIX-30-і рр. XX ст.).*
- 3. Особливості виникнення спортивно-гімнастичного руху в Західній Україні.*
- 4. В чому полягала виховна суть Сокільства?*
- 5. Причини виникнення та передумови становлення січового товариства.*
- 6. Витоки національного «Пласту в контексті світового скаутського руху».*
- 7. Ідеолог Іван Боберський. Його роль як основоположника національної фізичної культури.*

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев О. О. Вплив оздоровчих традицій українського козацтва на формування здорового способу життя школярів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2012. Вип. 5. С. 3–9.
2. Алексеев О. О. Передумови виникнення і розвиток фізичного виховання на території України в епоху палеоліту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини)*. Випуск 4. 2011. № 4. С. 3–10.
3. Балух В. О., , І. П. Возний, В. П. Коцур. Історичні портрети античності та середньовіччя : підручник. Чернівці : Книги ХХІ, 2007. 502 с.
4. Боднар Я. Сокільські, січові та лугові свята як чинник фізичного і духовного розвитку людини (кінець ХІХ – початок ХХ століття). *Історія фізичної культури та спорту в Україні : Матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. конф., Тернопіль, (24-25 травня 2007 р.)*. Тернопіль, С. 25–28.
5. Вацеба О. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. 229 с.
6. Вацеба О. Піонер українського тіловиховання – Іван Боберський (до 135 річчя від дня народження). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3-4. – С. 4–7.
7. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль: Астон, 2001. 404 с.
8. Гуменюк С. В., Винничук О. Т. Історичні аспекти розвитку фізичної культури і спорту: навч. посіб. Тернопіль, 2021. 220 с.
9. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання Київської Русі та їх використання в загальноосвітній школі : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. : 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. Львів, 2004. 231 с.
10. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. ... докт. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2009. 41 с.
11. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І. Федоренка. Київ: Олімпійська література, 2000. 192 с.
12. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / [за ред. Булатової М. М.]. Київ. : Олімпійська л-ра, 2009. 400 с.

13. Карабанова Н.С., Карабанов А.Г., Ялович А.В. Історія фізичної культури : метод. розробка для студентів інститутів і факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Волинь-Поліграф, 2017. 130 с.
14. Карабанова Н.С., Савчук С.І. Історія фізичної культури та спорту в Україні : метод. рекомендації для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014 «Середня освіта: фізична культура, 017 «Фізична культура і спорт». Луцьк : Волинь-Поліграф, 2018. 107 с.
15. Королько А. Діяльність українського товариства «Сокіл» на покутті й галицькій Гуцульщині: порівняльний аналіз. Карпати: людина, етнос, цивілізація. 2012. Вип. 4. С. 73–90.
16. Кость М. Історичні аспекти розвитку фізкультурно-спортивного руху серед сільського населення України. *Молода спортивна наука України* : Львів : ЛДУФК, 2003. Т. 2. С. 19–194.
17. Лук'янченко М. Теорія й практика фізичного виховання в спадщині вітчизняних педагогів другої половини ХІХ – початку ХХ ст. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірн. наук. праць. 2012. № 4 (20). С. 24–30.
18. Мономах В. Поучення. Літопис Руський. Дніпро, 1989. С. 461–462.
19. Нестеряк Л.В., Райтаровська І.В. Організаційні принципи побудови фізичного виховання молоді Галичини наприкінці ХІХ-ХХ ст. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2012. Вип. 5. С. 163–168.
20. Пальчевський Р. С. Сокільський рух української молоді у період між двома світовими війнами. Актуальні проблеми вітчизняної та всесвітньої історії. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету* : збірн. наук. праць. 2011. Вип. 21. С. 63–71
21. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури : навчальний посібник. Київ.: Освіта України, 2009. 288с.
22. Попович О. Історичні аспекти становлення національної системи фізичного виховання населення України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 5 (2). С. 149–152.
23. Притула О. Л. Українське бойове мистецтво «Спас». Запоріжжя: «Запорізький Спас», 2000. 60 с.
24. Рибалко П.Ф., Прокопова Л.І., Гученко А.Б., Гвоздецька С.В. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури : *Вісник*

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 213-216.

25. Соколова Н. С. Розвиток системи фізичного виховання в навчальних закладах України у 30-х роках ХХ ст. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірн. наук. праць. 2012. № 4 (20). С. 46–51.
26. Степанюк С.І., Гречанюк О.О., Маляренко І.В. Методичний посібник для вивчення дисципліни “Історія фізичної культури” за блочно-модульною системою: Для студентів денної та заочної форми навчання факультету фізичного виховання та спорту. Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. 236 с.
27. Тимошенко Ю. Фізкультурна освіта в УРСР у повоєнні роки. Історико-педагогічний альманах. Умань, 2011. № 2. С. 108–115.
28. Тимошенко Ю. О., Пархоменко В. А., Горькова А. О. Сокільська діяльність у міжвоєнні роки ХХ ст. (за матеріалами центрального державного архіву громадських об'єднань України). *Сторінки історії*. 2019. Вип. 49. С. 122–133.
29. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук, 2017. 138 с.
30. Тягур Р. С. Історія олімпійського руху : базові терміни, таблиці, схеми. Івано-Франківськ, 2011. 275 с.
31. Тягур Р. С. Історія фізичної культури і спорту : курс лекцій. Івано-Франківськ : Плай, 2012. 276 с.
32. Хоменко С. В., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II) : навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: СНАУ, 2019. 105 с.
33. Хотієнко С. В. Розгортання масового фізкультурного руху в українському селі наприкінці 40-х – початку 50-х рр. ХХ століття. Грані. *Науково-теоретичний громадсько-політичний альманах*. 2013. № 5 (97). С. 21–26.
34. Цьось А. В., Деделюк Н. А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2014. 456 с. С. 228 с.
35. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2005. 19 с.

36. Цьось А. В. Навроцький Е. М. Тенденції розвитку фізичного виховання на території України в епоху міді і бронзи. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. 2003. № 24. С. 47–53.
37. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Луцьк : Надстир'я, 2000. 376 с.

Навчально-методичне видання

**Іщук Олена Анатоліївна
Карабанова Надія Семенівна
Томашук Олена Григорівна
Іванюк Ольга Андріївна**

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Методична розробка для студентів факультету фізичної культури,
спорту та здоров'я*