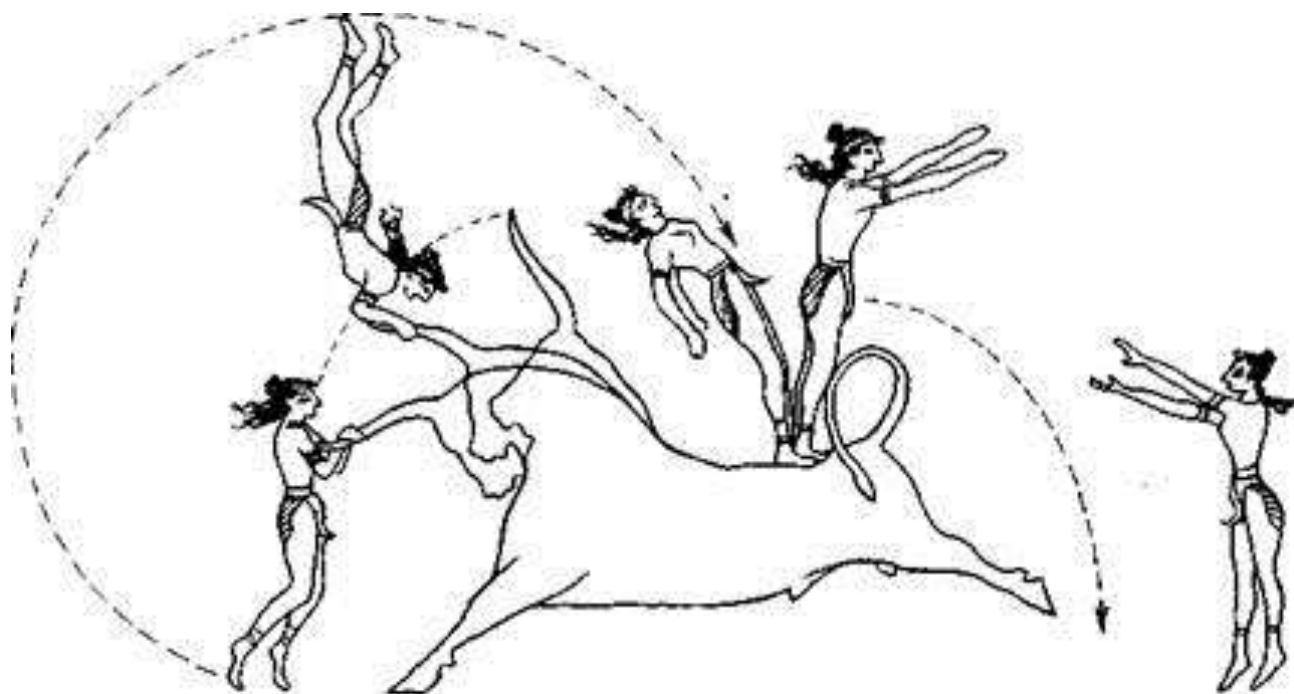


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

І.В. БАКІКО, В.С. ДМИТРУК

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



Луцьк – 2013

ББК 75.3я73
Б 19
Д 23

Рекомендований до друку вченою радою Луцького національного технічного університету (протокол № 6 від 31.01.2013 р.).

Рецензенти:

Цьось А.В. – д.фіз.вих., професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Карп'юк Р.П. – доктор педагогічних наук, професор (Луцький інститут розвитку людини університет «Україна»);

Сітовський А.М. – к.фіз.вих., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання (Луцький інститут розвитку людини університет «Україна»).

Автори:

Бакіко І.В. – к.фіз.вих., доц. кафедри фізичного виховання (Луцький національний технічний університет);

Дмитрук В.С. – викладач кафедри фізичного виховання (Луцький національний технічний університет).

В навчальному посібнику викладено зміст основних розділів історії фізичної культури, особливості розвитку фізичної культури в кожній соціально-економічній формації – від виникнення суспільства до сьогодення.

Затверджено вченою радою ЛНТУ, протокол № 6 від 31.01.2013 р.

Рекомендовано до друку науково-методичною радою ЛНТУ, протокол № 5 від 29.01.2013 р.

Рекомендовано до друку науково-методичною радою ННВПТ ЛНТУ, протокол № 6 від 24.01.2013 р.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання протокол № 6 від 11.01.13 р.

© І.В. Бакіко, В.С. Дмитрук 2013 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
I. Фізична культура в родовому суспільстві.....	5
Контрольні питання та завдання для самостійної роботи.....	14
II. Фізична культура античних часів.....	14
2.1. Фізична культура в країнах стародавнього сходу.....	14
2.2. Системи фізичного виховання у Стародавній Греції.....	18
2.3. Особливості фізичної культури в стародавньому Римі.....	21
2.4. Олімпійські ігри стародавності.....	24
2.5. Виникнення і розвиток теоретичних поглядів на фізичне виховання.....	36
Контрольні питання та завдання для самостійної роботи.....	37
III. Фізична культура в середні віки.....	37
3.1. Система фізичного виховання лицарів.....	38
3.2. Лицарські турніри. Їх соціальна роль.....	40
3.3. Фізична культура в житті селян і міщан.....	42
Контрольні питання та завдання для самостійної роботи.....	45
IV. Фізична культура в нові часи.....	45
4.1. Фізична культура в перший період.....	46
4.1.1. Розвиток ідейно-теоретичних основ фізичного виховання.....	47
4.1.2. Створення спортивних клубів та розвиток спорту.....	49
4.2. Особливості фізичного виховання та спорту у другий період нових часів.....	49
4.2.1. Розвиток спорту, поява міжнародних спортивних об'єднань.....	60
4.3. Фізична культура в третій період.....	61
Контрольні питання та завдання для самостійної роботи.....	67
V. Витоки і традиції народної фізичної культури.....	67
Контрольні питання та завдання для самостійної роботи.....	71
VI. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні у XXI столітті.....	71
Контрольні питання та завдання для самостійної роботи.....	81
Словник термінів і понять.....	83
Література.....	89

ВСТУП

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. Вона є самостійною галуззю історичної науки, являє собою специфічний напрямок історико-педагогічних знань про фізичне виховання, спорт та фізичну рекреацію.

Отже, історія фізичної культури (від грецького – *historia*) означає розповідь про минуле, про те, що сталося, а потім було досліджене, пізнане і може бути використане у майбутньому. Вона вивчає минуле людства у всій його конкретності та різноманітності, щоб пізнати, зрозуміти досягнення попередніх епох, а досвід тисячоліть корисно застосувати сьогодні та у майбутньому, як, наприклад, Олімпійські ігри.

Як складова історії народу, історія фізичної культури вивчає події, явища, засоби та методи впливу на фізичний стан людини, з'ясовує і пояснює загальні закономірності виникнення, сформування і розвитку фізичного виховання або спорту на різних етапах існування суспільства. Вона як би простежує еволюцію фізичної культури від первісних часів до сучасності, взаємозв'язок з іншими сторонами буття суспільства, показує фізичну культуру активним чинником розвитку людства у його безперервному русі вперед.

Як відомо, фізична культура виникла в процесі виробничої діяльності. Віками людина вдосконалювала знаряддя виробництва, з їх допомогою примножувала свої сили в однокористі з природою. Саме тут безупинно розвивались її фізичні та розумові здібності.

Предметом вивчення історії фізичної культури є загальні закономірності виникнення, розвитку фізичної культури на різних етапах існування людства, з'ясування їх особливостей у різних народів минулого і сьогодення, аналіз їх практики, до змісту якої входять засоби, методи, ідеї, теорії і системи фізичної культури різних народів, де вона органічно входить до життєдіяльності.

I. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РОДОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ

За даними сучасної науки, людство існує на землі близько мільйона років, хоч і є інші міркування, відомі факти про два і більше млн. років. Але лише приблизно за останні 40 тисяч років закінчився процес біологічного сформування типу людини.

Завдяки праці змінювався вид людини, вдосконалювалась її вища нервова діяльність, будова тіла та функції організму. Поступове наближення нашого пращура до сучасного типу відбувалось у процесі винайдення, виготовлення та вдосконалення знарядь праці. У первісної людини цими знаряддями були випадкові шматки каміння, звичайні палиці тощо. Потрібні були тисячоліття, щоб людина навчилася дробити камінь, загострювати з нього та із дерева примітивні знаряддя. У виробничій діяльності це був період збирання того, що дала природа, а полювання на диких, тварин ще носило випадковий характер.

Потрібні людям фізичні якості, вміння та навички набувались безпосередньо в трудовій діяльності. Так, наприклад, плем'я Кубу на Суматрі на момент його відкриття не знало камінних знарядь, ритмів танцю, свят, але, як свідчать очевидці, тубильці відрізнялись дивовижною спритністю, їхні діти до 10 – 12 років були при батьках, а потім набували самостійності.

Про наявність там елементів фізичного виховання в цей період ще не йдеться. Тільки молодь в якійсь мірі переймала у дорослих досвід роботи і знання як користуватись відомими знаряддями праці та захищатись від хижаків.

Однією із форм передачі досвіду було наслідування молоддю діянь дорослих, здійснюваних під час ритуалів напередодні праці. Аналогічну роль відігравали «ініціації» (посвяти) – обряд переходу в іншу вікову групу, як наприклад від материнського виховання до старійшини роду або громади, прийняття до військової організації тощо. У кожного народу побутували свої особливості його здійсненням ініціації передбачали певні обрядові дії, характерні для кожної події, їм передувала старанна підготовка та участь в

ритуалах. Таким чином, магичні ритуали забезпечували необхідну підготовку до наступної діяльності, а ініціації були методом контролю досягнутого її рівня.

Тут людина зрозуміла, що попередня підготовка, здійснена у ритуалах або наслідуванні, сприяє ефективності праці. Відтоді початкує процес виховання, коли центр уваги передачі досвіду переходить на виконання учнями попередньо спланованих дій.

Застосування розмаїтих легких списів із гострими наконечниками, а потім лука і стріл дозволили зробити полювання постійним ремеслом. Воно, як найраніший спосіб виробництва, вимагало підпорядкованих дій учасників і виявлення таких фізичних якостей, як сила, витривалість, спритність та інших.

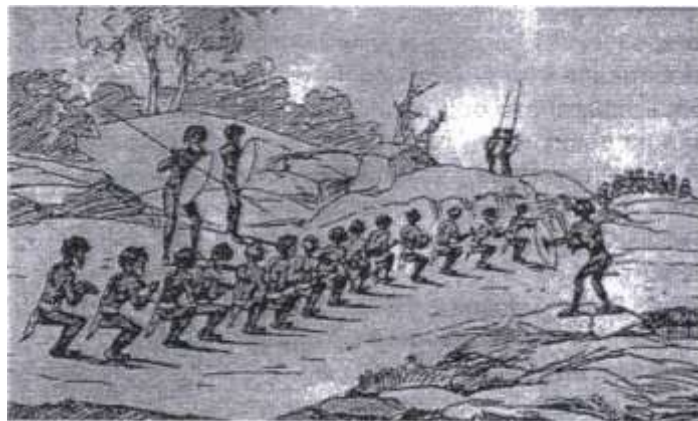
Але разом із цим нові знаряддя виробництва дозволили скоротити час на здобування їжі, допомогли людині перейти на осілий спосіб життя, посприяли можливості більше уваги приділити вихованню, де чільну роль відіграло фізичне вдосконалення. З появою нових форм господарювання стала більш стійкою організація суспільства, виникає материнська родова община (матріархат), члени якої пов'язані постійною спільною працею та кровним родством. Відбуваються зміни і в культурному житті, людина будує постійне житло з багаттям, готує 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 застосовуються колективом роду і спрямовані для різних вікових груп.

В умовах матріархату виникають елементи педагогічного процесу фізичного виховання, усвідомлена діяльність, регульована всіма членами роду (племені). Передача досвіду переходить до виховання, де учні повинні виконувати попередньо заплановані дії, фізичні; вправи виступають засобом пізнання довкілля. Вони (рухові дії), застосовувані при попередній підготовці, поступово відходять від трудової першооснови, стають абстрагованими. Так, на основі природного бігу за здобиччю поступово формується біг на різні дистанції

до фінішу, появляються стрибки, не пов'язані з перепонами, а метання в ціль – на метання на відстань тощо.

Розподіл праці відобразився 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, наприклад, аборигени Австралії, де до XIX століття зберігся первісно общинний устрій, що дало можливість відтворити картину фізичного виховання первісного періоду, застосовували полювання як для здобуття їжі, так і для фізичного розвитку членів роду. Різновидом полювання там було переслідування кенгуру з метою розвитку витривалості та спритності. 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 полювань, 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 кундел, бумерангу, дротиків; ігри в м'яч, прийоми боротьби (мал. 1, 2).



Мал. 1. Австралія. Танець «Кенгуру»

У народів Африки, наприклад зулусів, відоме метання палиць на кулю. Хлопчики, які розмістилися з двох боків пагорба, намагаються, влучити в кулю, що котиться по схилу. Відомі також метання списа на відстань (у різних племен) або у висоту, фехтування та інше.

У бушменів популярними були танці. Інколи замість запитання «З якого ти племені?» питали: «Який у тебе танок?».

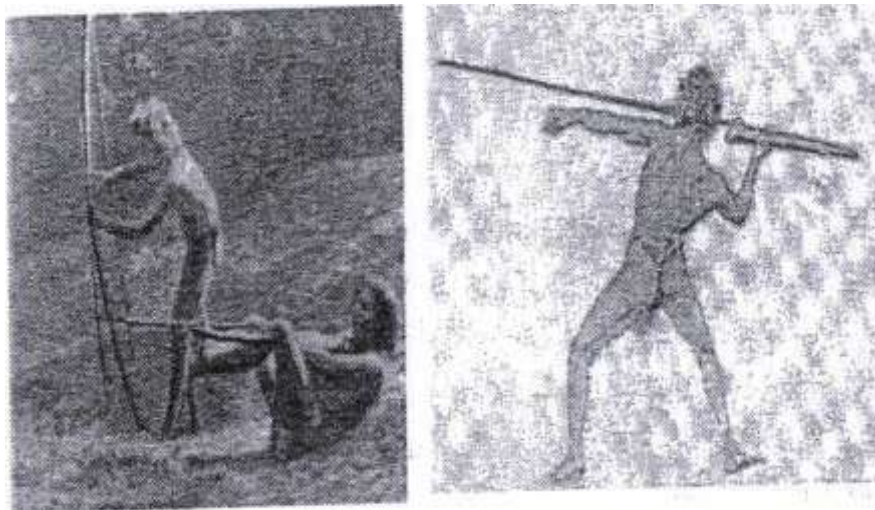


Мал. 2. Австралія. Метання бумерангу

У період матріархату жінки поряд з чоловіками брали участь у трудовій або оборонній діяльності. Вони на рівних змагались з чоловіками в кулачному бої, боротьбі, бігу, фехтуванні на палицях, метанні списа, стрільбі з лука та ін. Так, наприклад, у тасманійців (остання мешканка острова померла у 1877 році) в полюванні на кенгуру жінки брали участь разом з чоловіками, допомагали здійснювати загани, облави тощо, тим самим демонстрували колективну трудову діяльність. Дітей навчали дорослі, особливо звертали увагу на вміння лазити на дерево за допомогою сухожил тварин, котрими певним способом зв'язували ноги. Спис і палиця слугували предметами для фізичних вправ. Дівчата та юнаки – члени общини однаково мусили бути спритними, витривалими, швидкими, сміливими та рішучими. За свідченням етнографів, відсутність цих якостей була перепорою для шлюбу (створення сім'ї).

У період розквіту матріархату з'являються предмети, спеціально виготовлені для гри (м'яч із вовни, куля, фехтувальна палиця, спис із притупленим вістрям, іграшковий лук та інші (мал. 3). Навчання дітей,

особливо метанню палиці, списа, стрільбі з лука, входило до первісного фізичного виховання. Наприклад, ірокези, що знаходились на стадії розвинутого родового устрою, широко застосовували ігри з м'ячем. Навіть один рід мав назву «м'яч», ігри в м'яч були колективними (рід на рід, тут і дорослий, і дитина, і чоловік, і жінка).



А

Б

Мал. 3. А – Житель племені Ведда стріляє з лука. Б – Австралія. Метання списа, що має подовжувач

З появою залізної сокири, плуга, розвитком плужного землеробства і скотарства в домі утверджується 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 та пов'язаних узами кровного родства, а плем'я – це союз родів, що має спільну територію, мову або діалект, звичаї, обряди тощо.

При патріархаті посилюється міжплемінний культурний взаємовплив, збагачується досвід фізичного виховання, племінні ігри та фізичні вправи взаємно передаються іншим. Виникають бойові змагальні ігри, ще не відомі при матріархаті. Зароджуються поняття «бойова доблесть», «слава» тощо.

Інколи суперечки, що виникали між племенами, вирішувались боротьбою (дужанням) представників племен-суперників. Деколи вони завершувались не війною, а братанням, обміном подарунками, святкуванням. Тут важливу роль відігравали фізичні вправи, змагання. Приклади відомі і серед народів півночі, і Нової Гвінеї та інших.

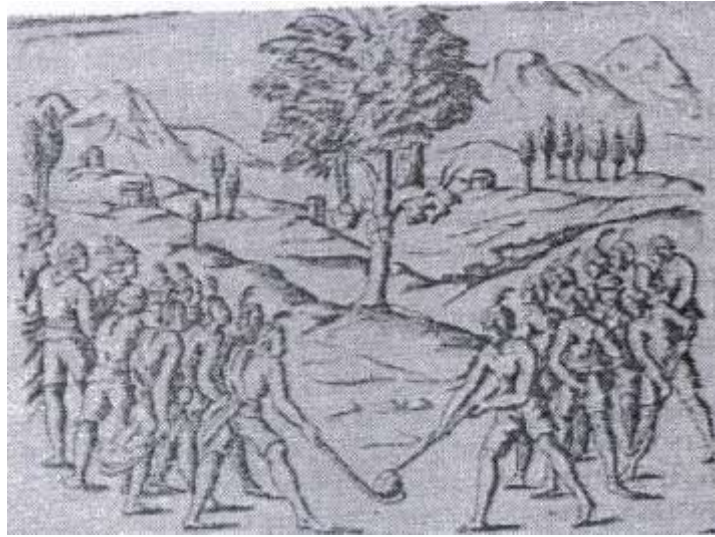
Зміни у виробництві та суспільному житті викликали нові явища у фізичній культурі. Старі ігри, зберігаючи попередню мисливську термінологію, за характером рухів перестали прямо стосуватись підготовки мисливця. Так, наприклад, кулачний бій, боротьба, долання тягара поступово перетворились у самостійні види індивідуальних змагань, в цей же час виникли нові змагальні ігри, що відображали побут землероба, скотаря чи мисливця.

У багатьох народів розповсюдилась гра з биком (на Русі це відомо з розповіді про Кожем'яку), де відображалась діяльність людини по прирученню диких тварин.

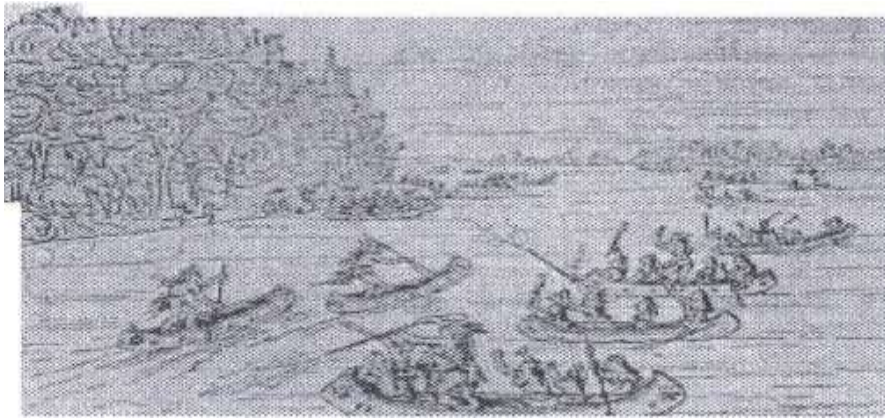
При патріархаті відбувається також диференціація ігрової творчості. Так, у багатьох народів існуючі ігри збереглись тільки у дітей, а дорослі залишили лише окремі їх елементи, що наблизились до змагання. Наприклад, у рівнинних індіанців популярними були ігри з метанням томагавка в ціль, гонки на лодках, ходьба на ходулях (дибах). В племені Апачі з дитинства навчали бігу, верховій їзді, стрибкам у воду (спроба тренувань). Популярними були ігри зі стрілами, ракетками, колесом тощо (мал. 4).

Ескімоси змагались з бігу, боротьби, метання важких каменів, грали у «футбол» дерев'яним або кам'яним м'ячем, вчили поводитись з лодкою, їздити на санях (мал. 5).

У період розладу первинно-общинного устрою (так званий період військової демократії) все частіше міжплемінні сутички з метою збагачення носять характер серйозних бойових дій. З'явилися особливі загони (дружини) під керівництвом військового вождя, який часто був і вождем племені.



Мал. 4. Гра у хокей у індіанців



Мал. 5. Змагання на пірогах. Індіанці

Поруч із дружиною виникають і народні збори (рада) для захисту общин, що складались з озброєного народу. Появляються укріплені поселення, що згодом переростають у городища з різного роду ровами, валами, тинами, а потім ще й баштами. Війна стає постійним ремеслом. Вона, 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 сусідів.

Так, вже в надрах первіснообщинного ладу зародились елементи нової системи фізичного виховання, що мала на меті підготовку воїна для самозахисту або пригнічення інших племен і народів.

Класичним прикладом періоду військової демократії є грецьке суспільство Гомерівської епохи, а також скіфів, норманів та інших народів. Як свідчить епос древніх греків, фізичні вправи та ігри займали тоді важливе місце в житті суспільства. Так, в Гомерівській «Іліаді» знаходимо опис боротьби, кулачного бою, змагань колісниць, метань списа, стрільби із лука по цілі та інше. «Одіссея» збагачує наші відомості про ігри та змагання з бігу, метання диску, стрибків. Гомерівські герої прославляли фізичну культуру, витривалість, спритність людини, свідомо розвивали їх. Слово «атлет» означало змагання у фізичних вправах, воєнний бій тощо. Як свідчить епос, у перерві між боями під Троєю її герої використовували час для метань диска, списа або вправ з луком. Під «диском» розуміли тоді залізний злиток, що був не лише спортивним приладом, але й призом. Цього заліза, як кажуть дослідники, вистачало на кілька років в господарстві скотаря або землероба.

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. Так, наприклад, польський народний переказ (легенда) пов'язує організацію військового союзу із ряду племен, а згодом і їхнє об'єднання у державу з іменем Лешка. Поляки обрали його своїм князем завдяки перемозі у змаганнях на швидкість – він перший добіг до мети (фінішу). В період військової демократії виникають держави, наприклад царський період Древнього Риму, змінюється характер фізичного виховання. Хлопчиків виховують у спеціальних закладах, дівчат – в родині. Військова справа стає постійним ремеслом. З'являється майнова ознака, виникає власність і передача її у спадщину. Навіть влада передається найбагатшому, а не найдостойнішому члену роду. Втрачається загальність фізичного виховання. Так, наприклад, в Африці ініціація вимагала коштів, тому малоімущі довго збирали їх і замість в 12 років посвящались у юнаки в 18 – 20 років.

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

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

Фізичні вправи, що застосовувались в ритуалах та ініціаціях, однаково слугували фізичному розвитку всіх членів суспільства, де кожен мав рівні права. Ініціація здійснювалась при досягненні певного віку та наявності належного рівня підготовки.

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

Цінним 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 розладу первіснообщинного устрою фізична культура стала використовуватись родоплемінною знаттю для військової підготовки себе і своїх дружинників з метою грабування або підкорення ойкумени інших племен. Так поступово формується рабовласницьке суспільство з характерними особливостями його фізичного виховання.

Контрольні питання та завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризуйте фізичну культуру в родовому суспільстві.
2. Дати визначення, що таке ініціація.
3. Охарактеризуйте фізичну культуру у період матріархату.
4. Охарактеризуйте фізичну культуру при патріархаті.

II. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА АНТИЧНИХ ЧАСІВ

2.1. Фізична культура в країнах стародавнього сходу

Рабовласницьке суспільство є закономірним етапом подальшого розвитку людства. Основою суспільних відносин тут стала власність на знаряддя та засоби виробництва, а також на робочу силу – раба, (людину). Це суттєво відобразилось на фізичному вихованні. Рабовласник фізично не працює, тому застосовує фізичні вправи для власної розваги, і військової підготовки з метою бути спроможним до завоювання, нових рабів та утримування їх у покорі. Рабам фізичні вправи заборонені.

Найбільше розповсюдження фізичної культури у ті часи знаходимо в країнах стародавнього сходу: Індії, Китаї, Єгипті та інших, а особливо в античних державах Греції та Риму. Численні пам'ятки матеріальної культури та рукописи Індії, Китаю, Єгипту, Персії, Вавилону, Ассирії свідчать, що фізичне виховання дедалі стає привілеєм рабовласників, хоч їхня фізична культура значною мірою запозичена із народних форм вправ та ігор.

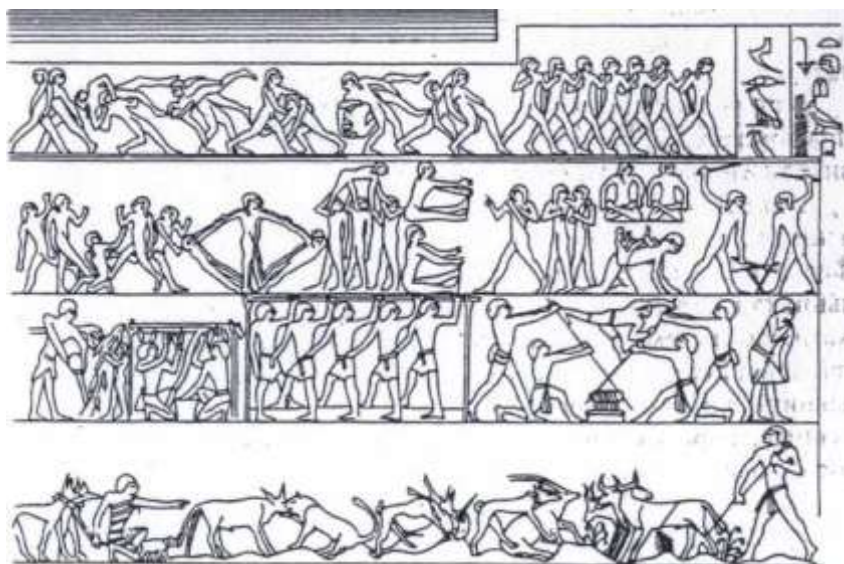
У народів Індії розповсюдженими були полювання, їзда верхи, фехтування на мечях, стрільба із лука, гонки колісниць, змагальні ігри з м'ячем та палицею. Багато із них дійшли до нашого часу, а серед них: кінне поло, шахи, хокей на траві, хатха-йога.

В Персії існували школи, де дітей навчали їздити верхи, метати дротики, стріляти з лука. В цілому виховання зосереджувалось на формуванні духовних і фізичних якостей вмілого, та загартованого воїна.

В Єгипті при розкопках могил XVIII – XXII віків до нашої ери на фресках знайдено понад 400 видів фізичних вправ та ігор. Серед них

епізоди боротьби, стрільби із лука, плавання, їзди на колісницях, акробатики (мал. 6).

В VI – V століттях до нашої ери в Єгипті були приміщення для занять фізичними вправами, проводились змагання. Засобами фізичного виховання були ігри, боротьба, акробатичні вправи, стрільба із лука, підняття тягаря. Аристократія застосовувала елементи фізичного виховання в спеціальних школах, побуті та на військовій службі.



Мал. 6. Зображення боротьби, ігор, акробатики, полювання та ін. на стінах гробниці Фіоххотена. Єгипет, середина III тисячоліття до н.е.

Фараони-завойовники славились своєю перевагою у військово-фізичній підготовці та спортивними досягненнями. В системі виховання рабовласників широко застосовувались змагання та виступи на святах і оглядах. Археологічні дані на теренах Вавилону і Ассирії свідчать про застосування кулачного бою і боротьби (переважно Вавилон), стрільбі з лука, плавання (Ассирія) (мал. 7, 8, 9).



Мал. 7. Боротьба на поясах. Бронзова скульптура із Месопотамії. Початок III тисячоліття до н.е.



Мал. 8. Кулачний бій. Вавилон II тисячоліття до н.е.

В міру зміцнення влади рабовласників стародавнього сходу відбувається все більше обмеження народу в заняттях фізичними вправами та іграми.

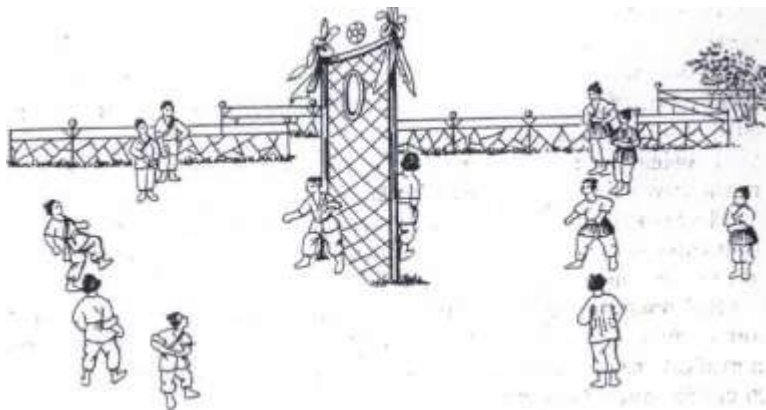
В стародавньому Китаї у хроніках VIII – VI століть до нашої ери повідомляється, що перші паростки фізичної культури в долині Хуанхе та Янцзи з'явилися на початку III тисячоліття до нашої ери.

У книзі під назвою «Кунфу» (приблизно 2698 рік до нашої ери), за даними Ласло Кун, були систематизовані описи розповсюджених у народі вправ лікувальної гімнастики, обезболюючого масажу, ритуальних танців лікувального або бойового спрямування. Є підстави вважати, що система фізичного виховання «У-шу», ще збереглася у Китаї до наших днів і розповсюдилася по світу, зародилася в глибокій давнині, а деякі її вправи виникли в умовах рабовласництва, тобто пізніше, з врахуванням потреб суспільства (як наприклад, заборона зброї у населення).



Мал. 9. Форсування ріки асирійськими воїнами. Перше зображення плавання стилем «кроль»

Письмові пам'ятки та розкопки свідчать, що давня китайська фізична культура досягла вершини розвитку в період XI – III століть до нашої ери. У цей період основу військової підготовки складали змагання колісниць, стрільба із лука, полювання, метання списа, рукопашний бій без зброї. Серед народу популярною була гра з м'ячем «Чжу-ке» – прообраз сучасного футболу. Грالی в одні ворота з двох визначених розмірами площин. М'яч передавали ногами і руками, заборонялося лише торкатися його відкритою долонею. Існувало понад 70 передбачених технічних прийомів та 10 можливих порушень, заборонених правилами (мал. 10). Проводились також змагання з боротьби, кулачного бою, перетягування канату, змагання на воді. В цей період хлопчиків виховували у спеціальних закладах. Особливої уваги своїми неповторними, своєрідними системами фізичного виховання заслуговують стародавні Греція та Рим.



Мал. 10. Зображення китайської гри «Чжу-ке» (близько II століття до н.е.).

Вважається прафутболом

2.2. Системи фізичного виховання у Стародавній Греції

Греція в VI – IV століттях до нашої ери складалась із ряду невеликих рабовласницьких держав (сім полісів). Своєрідне географічне місцезнаходження (як посередник між древніми державами Азії та Африки, а згодом Південної та Західної Європи) та економічний стан (широкий розвиток ремесел, торгівлі, в тому числі морської, та колонізація греків в Малій Азії, Причорномор'ї, на півдні Італії, в Африці) сприяли розвитку культури, в тому числі фізичної. Це значною мірою вплинуло на зріст культур інших народів світу аж до сьогодні (прикладом слугують сучасні Олімпійські ігри). Стародавня Греція пережила глибокий соціальний переворот, здійснивши перехід від первіснообщинного до класового, рабовласницького суспільства. Вона зазнала розвитку своєрідних культур її семи полісів. Найбільш цікавими для сьогоднішнього і відомими з точки зору фізичної культури є Афіни і Спарта.

В **Афінах** система виховання поєднувала розумове, етичне та естетичне (мусічне) з фізичним (гімнастичним). До 7 років хлопчики виховувались вдома; потім відвідували граматичні школи, де вчилися читати, писати, рахувати, а згодом, або одночасно, ще навчались музиці в кіфарійських школах.

В 12 років переходили в Палестру, де протягом двох років виховувались фізично: оволодівали навичками класичного грецького п'ятиборства, до складу якого входили: біг, стрибки у довжину, метання диска та списа, боротьба.

Більш заможні батьки, готуючи дітей до громадської діяльності, посилали їх у гімнасії – навчальні заклади (державні і приватні), що досягли вершини розвитку у V – IV століттях до нашої ери. Спочатку гімнасії були віддані фізичним вправам, але поступово стали центрами спілкування, мусічних та гімнастичних занять молоді. Більшість гімнасій були приватними, але під наглядом державних осіб (гімнасархів).

Фізичне виховання в Афінах спрямовувалось на підтримку здоров'я, розвиток сили, спритності та краси людського тіла, а моральне – на формування дисциплінованості, мужності, скромності, відчуття власної гідності та

красивих манер.

З 18 до 20 років юнаки проходили своєрідний професійний курс військового навчання в ефебії, продовжуючи свою політичну освіту та вивчаючи закони держави.

Дівчата виховувались вдома. Їх вчили читати, писати, грати на інструменті, а головне – доведенню, шиттю та рукоділлю. До заміжжя вони були затворницями, рідко виходили на вулицю і то лише для участі в релігійних церемоніях.

Афінське виховання мало рабовласницький характер. Діти рабів були повністю виключені з його системи, спілкування з вільно-народженими їм заборонялось. Їхнє ремесло – це праця, яка не входила в систему виховання, а сам термін «школа» буквально означав «дозвілля», свобода від праці. Навчання було платним, а значить, недоступним для малоімущих.

Детальніше вивчення афінської системи свідчить про її демократичність в окремих ланках. Освіта, як правило, була доступна не тільки вільним, але й вільновідпущеним. Відомі факти, коли окремі педагоги, ритори, філософи були рабського походження.

Спартанське виховання було більш суворим. Контроль за ним з боку держави розпочинався з перших днів життя. Новонароджених оглядали герусії і відбирали для державного виховання лише здорових дітей. Немічних та хворобливих, як відомо з легенд, нібито скидали у прірву з Тайгетського хребта.

До 7 років діти виховувались вдома. Далі аж до 20 років виховання здійснювала держава. Воно було обов'язковим (подібна система існувала на Криті та в інших полісах). В школах переважало військово-спортивне та громадсько-релігійне навчання.

З 7 до 14 років діти разом мешкали, їли, проводили дозвілля, грали. Вони вчилися письму, але найголовніше – навчалися бути слухняними, витривалими, непереможними. Хлопчики одного віку об'єднувались у підрозділи з військовим способом життя. З кожним роком зростала суворість режиму. В юнаках формували звичку ходити в легкому одязі, без взуття, спати

на жорстких підстилках тощо. Держава контролювала хід навчання періодичними змаганнями. Одним із засобів виховання було публічне карання коло вівтаря Артеміди.

В 14 – 15 років після пробних змагань молодь набувала право носити зброю і брати участь у так званих критіях, тобто систематичних побиттях ілотів (раби, невільники). Тепер учні були наглядачами у підрозділах, батогоносцями, керівниками на тренуваннях і змаганнях (по п'ять учнів під керівництвом педонома).

З 15 до 20 років їх вчили ще й хоровому співу. В 20 років молодь мала право на створення сім'ї, але фактично це здійснювалось в 30 і більше років. Важливим у розумовому вихованні вважалось вміння коротко і влучно відповідати на запитання (так звані лаконічні вислови).

Спартанське фізичне виховання стосувалось і дівчат. Для зміцнення тіла, вони мусли бігати, боротися, метати диск, спис, щоб їхні майбутні діти були фізично міцними. Закони забороняли їм ніжитися, сидіти вдома. Відомі факти змагань з чоловіками, де вони інколи перемагали. Виховання як чоловіків, так і жінок носило однобокий характер. Перевага віддавалась фізичному.

Етичні принципи спартанського виховання – скромність, стриманість, шана старших були потім застосовані європейською педагогікою XVII – XIX століть переважно у військових навчальних закладах. Спартанське виховання ще відомо як суворе, котре привчає до витривалості та обмежень.

Наприкінці V століття до нашої ери намітились ознаки розладу рабовласницького суспільства. Пелопоннеська війна (431 – 404 pp.), що закінчилась поразкою Афін, прискорила процес розпаду і призвела до різних змін соціального життя. Держава прийшла до найманого війська, а це негативно позначилось на загальному фізичному вихованні. Для рабовласника воно втратило попередній сенс, почався його занепад, змінився склад та характер ігор, появились рабовласники-професіонали спорту з однобічною підготовкою, ігри із загально-грецького свята перетворились у видовища, винагородою стали гроші (відчутним став вплив Риму).

В Греції виникла і розповсюдилась ідея гармонійного розвитку людини, але не була реалізована. Після завоювання Греції спочатку Македонією (кінець IV століття до нашої ери), а згодом Римом (146 рік до нашої ери) фізичне виховання все більше поступалося гуманітарному.

2.3. Особливості фізичної культури в стародавньому Римі

За свою понад тисячолітню історію Римська держава пройшла великий та значний шлях розвитку, на якому можна виділити три етапи. Заснування Риму – «вічного міста», «міста на семи пагорбах» датують серединою VIII століття до нашої ери.

Перші століття Рим нічим не відрізнявся серед інших міст. Корінне його населення (патриції) підкорило навколишніх мешканців, перетворивши їх у залежне, позбавлене політичних прав населення (плебеїв).

Перший період іменують «царським» (Rex – цар), який датується VIII – VI століттями до нашої ери. Характерним для цього періоду була боротьба патриціїв та плебеїв, котра завершилась вирівнюванням у правах. Тоді створилась Римська республіка, аристократична за своїм характером.

Пам'ятки тих часів засвідчують розповсюдження серед населення Риму численних святкувань, ігор, танців з яскраво-військовою спрямованістю. Найбільш характерними були «троянські ігри», де переважали змагання вершників у заплутаних ходах лабіринту. Ця гра була популярною серед рядової аристократії (патриціїв), адже кінні підрозділи домінували тоді на війні. Розповсюдженими були змагання колісниць, метання списа, кулачні бої, боротьба, військові танці. Стародавні елементи фізичної культури лягли в основу своєрідної системи військово-фізичного виховання у рабовласницькому Римі.

Часи від середини III до середини II століть до нашої ери увійшли в історію Риму як період Пунічних війн, внаслідок яких влада Риму розповсюдилась на Сицилію, Сардинію, Корсику, а згодом і на північ до Альп,

потім Карфаген в Африці, побережжя Іспанії, східне Середземномор'я, Балкани, Малу Азію.

Далі, до I століття нашої ери, етап носить назву «Громадянських війн», боротьби сільської та міської бідноти, посилення повстань рабів. Тоді були ліквідовані пережитки республіканського устрою, і в Римі встановили деспотичну владу, подібну до східних монархій (I – V століття нашої ери). Таким чином, Рим об'єднав під своєю владою значну територію від Піренейського півострова до кордонів Вірменії і Персії, від Британії до Єгипту. Тут рабовласницька формація досягла завершального розвитку.

В умовах величезної за територією держави наукові можливості тут стали більшими, ніж у стародавніх рабовласницьких країнах Сходу з їх нижчим рівнем виробничих сил та залишками патріархальних відносин. Тут були навіть кращі можливості, ніж у Греції, подрібненої на поліси (мікродержави).

Сьогодні важко назвати галузь знань, де б не відчувався римський вплив. Там було зроблено значний крок вперед у медицині (Аксклепід, Цельсій та інші). Твори римських агрономів і сьогодні вивчають діячі сільського господарства. Основами військового мистецтва, створеного римлянами, оволодівають офіцери армій всього світу, а бойові операції Марія, Цезаря, Сципіана вважались взірцевими.

Римське право вивчається юристами світу, а літературні пам'ятки тих часів стали взірцем для наступних поколінь, прикладом може бути Гораций або Вергілій зі своєю «Енеїдою», що стала першоджерелом для геніального твору І. Котляревського.

В Римі була наймана армія, що вела безперервні війни. Величезна кількість рабів дозволила здійснювати будівництво водоводів, каналізацій, доріг (звідси вислів: «Всі дороги ведуть у Рим»). І сьогодні зберігає окремі їх ділянки, а в термах-каракалах, що інколи дозволяли тисячам відвідувачів одночасно ними користуватись, були не тільки бані, басейни, але й майданчики для ігор, розваг і змагань.

На жаль, ці здобутки цивілізації суттєво не позначились на розвитку

фізичної культури. Ми можемо лише говорити про особливості фізичного виховання, відмінні (або гірші) від попередніх.

Своєрідність економічного та політичного розвитку, особливості військової організації обумовили формування в Римі інших методів фізичного виховання, ніж у Греції.

В римських школах (елементарній, граматичній, риторській) фізичне виховання не посідало такого значного місця, яку Греції. Фізичній підготовці особлива увага приділялась при навчанні воїна тому, що для нескінченних війн потрібна була численна армія.

Як відмічав Ф. Енгельс, «... римляни створили систему навчання кожного окремого воїна ще більш доцільну, ніж спартанська. Навчання було дуже суворим і розраховане лише на розвиток в ньому фізичної сили всіма можливими способами...».

До засобів фізичного виховання входили: біг, стрибки, лазіння, боротьба, плавання, спочатку без одягу, а потім у повному озброєнні та у сполученні з різними руховими діями. Обов'язковими були тривалі марші у важкому похідному спорядженні. При цьому кожен воїн ніс 40 – 60 фунтів вантажу у марші зі швидкістю 5 миль за годину.

До військового навчання входило також володіння окопним інструментом, облаштування укріпного табору та інше. І не тільки новобранці, але й легіонери-ветерани мусили виконувати ці вправи для збереження тілесної свіжості, гнучкості та здатності долати втому і поневіряння.

У третій період (період імперії) значне місце посідають циркові ігри та різноманітні видовища. До їх програми входили, крім іншого, змагання з фехтування, кулачного бою, боротьби, їзди на колісницях, бої гладіаторів.

Суспільство відчутно поділилось на горстку заможних людей та величезну армію бідноти. Саме у цей період натовпи бідних римлян вимагали «хліба та видовищ...». Невипадково, напевно, поступово збільшувалась кількість святкових днів. Так, на початку I століття нашої ери їх було 66, у середині II століття – 135, а в IV віці – 175 днів на рік.

Особливого розмаху тут набули гладіаторські бої. Вони перетворились у криваві побоїща, відбувались не тільки на аренах, але й на морі, або на арені у боротьбі з дикими тваринами. Для видовищ тільки у Римі було збудовано Колізей – амфітеатр з трибунами на 50000 глядачів (залишки збереглись до сьогодення).

Гладіаторами були переважно раби або невольники. Для їх підготовки існували спеціальні школи. Гладіатор-переможець міг стати вільною людиною, але для цього треба було зберегти життя.

Вкрай важке становище гладіаторів спричинило численні їх повстання. Найзначнішим із них було таке під проводом гладіатора Спартака (74 – 71 рік до нашої ери).

Отже, фізична культура рабовласницького суспільства використовувалась у політичних цілях і насамперед для підготовки військової сили, що веде загарбницькі війни, утримує рабів у покорі і долає їхній опір.

Таким чином, в період рабоволодіння фізична культура виділилась у самостійну галузь суспільних відносин, створились системи фізичного виховання (афінська, спартанська, римська), виникли спеціальні школи, влаштовувались змагання. Вагомим елементом систем фізичного виховання античного періоду були Олімпійські ігри як віддзеркалення особливостей цього суспільства.

2.4. Олімпійські ігри стародавності

Однією з найцікавіших ознак античного періоду були спортивні змагання під назвою «Олімпійські ігри». Сьогодні це найзначніші святкові події, для більшості країн світу, котрі беруть у них участь. Вони посідають чільне місце в житті молоді, сприяють зміцненню дружби, співпраці, згуртованості в ім'я миру та демократії.

Олімпійський факел, запалений промінням сонця коло вівтаря Зевса в Олімпії, переходячи із рук в руки, досягає стадіону, визначеного місцем чергових Олімпійських ігор. І коли загорасться вогонь над святковим

стадіоном, здійснюється олімпійський стяг, а делегації різних країн у алфавітному порядку святковим маршем вступають на стадіон, попереду йдуть спортсмени Греції. Чому їм така висока честь? Причини відомі усім і таяться в далекому минулому. Адже понад 1500 років промайнуло над місцем, де протягом багатьох століть кожні чотири роки проводились Олімпійські ігри, поки не були офіційно заборонені у 394 році нашої ери.

Свою назву «Олімпійські» мають від назви стадіону, що був розташований на території невеличкої держави Еліда – одного із семи полісів тодішньої Греції. Спочатку Олімпійські ігри, як і інші, розповсюджені тоді у Греції (Дельфійські, Немейські, Коринфські), мали локальний характер. Точних відомостей про місце або час їх виникнення історія не зберегла, але залишилось багато чудових легенд, створених давніми греками, які дійшли й до нас, долаючи тисячоліття.

Олімпійські ігри, що зародилися більше трьох тисячоліть тому в стародавній Елладі, перетворилися сьогодні (після 1500-річної перерви) у всевітнє свято молодості, сили і краси людини, її фізичної досконалості, в символ спокою та дружби між народами.

Щоб зрозуміти, що являють собою Олімпійські ігри, їхню суть, символіку, треба здійснити подорож в античність, познайомитись з героями їхніх стадіонів, особливо «Алтісу» як складової частки споруд Олімпії.

Немає цього стадіону (є лише його реконструкція після археологічних розкопок), немає атлетів, глядачів. Тільки археологи та туристи проходять дорогою Олімпійських переможців або переможених. Але історія зберегла для нас розповідь про ті часи, людей і події (мал. 11).

Олімпія – це комплекс спортивних та культових споруд, де кожні чотири роки протягом віків відбувалися спортивні події надзвичайної значущості. Вона розташована на півдні Греції в області (тоді поліс) Еліди (не Еллада), де ріка Алфей та струмок Кладей обмежували із Заходу та Півдня невелику долину, оточену лісистими пагорбами.



Мал. 11. Олімпія – місце проведення Олімпійських ігор.

Реконструкція

Олімпія не була містом. Тут у V віці до нашої ери на честь перемоги греків над персами було збудовано храм Зевса, а згодом споруджено гіподром (730x336 м), де влаштовувались кінні перегони (скачки), а також мармуровий олімпійський стадіон з місцями для 50 тисяч глядачів та з ареною для змагань (213x29 м) (ці споруда сьогодні, після розкопок, лише площинно нагадують минуле). Тут тепер знаходиться міжнародна олімпійська академія – науковий центр сучасного олімпізму.

Там для тренувань атлетів існував гімнасій – просторий двір з доріжками для бігу, майданчиками для метання та боротьби. В центрі двора знаходилась палестра – споруда розміром 66x66 м з приміщеннями для різних вправ та ігор з м'ячем, а також з банями, кімнатами відпочинку, приміщеннями для житла атлетів, що прибули на олімпійські змагання.

Тут з 776 року до нашої ери до 394 року нашої ери кожні 4 роки проводились Олімпійські ігри – всього їх було 293.

Існує помилкова думка, що античні атлети змагались на Олімпії нібито там сьогодні запалюють Олімпійський вогонь. Але Олімп – це назва гори на півночі Греції, де за античною міфологією, нібито мешкали боги. До Олімпійських ігор Олімп ніяк не стосується, він в іншій частині Греції.

Олімпію, де відбувались ігри, з'єднувало сім доріг з іншим Грецьким світом, тобто від усіх полісів дорога вела до Еліди, а звідти разом до Олімпії (55 км), де були зосереджені храми і вівтарі. Там протягом 1200 років під відкритим небом споруджувався музей олімпіоніків.

За традицією греків, ім'я олімпіоніка розбилося на наступній мармуровій колоні, розставленій вздовж Алфея. Це так званий «Алтіс» (музей олімпіоніків під відкритим небом). Можливим було різьбити не тільки ім'я, але й побільшу інформацію. Завдяки саме цій традиції ми дізналися, що у 776 році до нашої ери олімпіоніком став Корраб із Еліди – кухар за фахом. Саме 776 рік взято за початок античних Олімпійських ігор, з першої зафіксованої дати, але ігри, як відомо, проводились і раніше.

На перших 13 іграх змагались лише з бігу на один стадій (це відповідно 600 ступней верховного жреця Зевса)(мал. 12).



Мал. 12. Зображення змагань атлетів у бігу на стадію.

Нью-Йорк, метрополітен, музей

За легендою, цю відстань подолав Геракл за час від торкання сонця на заході до обрію і до його зникнення за горизонтом. Це дорівнювало 192 м 27 см. Звідси назва «стадіодром» (1 стадій), «стадіон».

Олімпійські ігри стародавньої Еллади слугували не тільки для огляду фізичних сил атлетів, але й відігравали надзвичайну соціально-політичну роль. Протягом ігор, а їхня тривалість поступово збільшувалась, наступало перемир'я воюючих армій. Воїни, ще вчора вороги, відкладали зброю і прямували в

Олімпію як її учасники або глядачі.

Підготовка до ігор розпочиналась заздалегідь. Спочатку призначались судді із числа найзаможніших жителів Еліди. Потім визначалась дата їх проведення (це мусили бути дні місячної повні). Далі оповіщалося населення та оголошувалося перемир'я.

В усі кінці Греції роз'їжджались гінці, які оголошували перемир'я. Вони своєю владою припиняли війни та чітко дотримувались правил священного перемир'я, а саме:

- 1) всі ворожі дії з моменту оголошення священного місяця ігор припиняються;
- 2) Еліда (держава, де знаходиться святилище Зевса) недоторкана для всіх народів – учасників святкування;
- 3) чужоземці мусять скласти зброю, вступаючи на територію Еліди;
- 4) порушники караються штрафом у 2 міни на кожного;
- 5) пірокляття та штраф кожному, хто нападе на мандрівника до Олімпії.

Правила ці неухильно виконувались. Так, Філіпп II (батько Олександра Македонського) мусив не тільки повернути афінянину Фріону вкрадене його воїнами майно, але й заплатити штраф за кожного воїна, хто брав участь у порушенні правил.

Якщо грошовий штраф не сплачено, то порушник виключався зі складу учасників ігор. Так сталося одного разу зі Спартою.

Оголошення про ігри викликали небувале пожвавлення серед греків. Люди пливли човнами, йшли пішки натовпами. Повсюдно їх зустрічали з тріумфом. І це не тільки в Греції, але й в усіх її колоніях (Криму, Єгипті, Іспанії та ін.). Більшість глядачів прямувала в Олімпію пішки. Серед них були і всесвітньо відомі греки, як наприклад філософ Сократ та ін. Гостинність в Олімпії надавалась не усім присутнім. Житло, харчування на час ігор одержували заможні, бідні влаштувалися самотужки.

Олімпійські ігри відображали також культурні досягнення. Кращі

скульптори, архітектори, будівельники створювали неповторні за красою та динамічністю статуї атлетів (як наприклад дискобол Мирона), прикрашали амфори колоритними постатями бігунів, борців, метальників; проектували храми, споруди для тренувань та змагань. Кращі музиканти, співаки, поети створювали гімни, тріумфальні промови на честь переможців Олімпійських ігор.

У різні часи ігри проходили від 1 до 5 днів, але підпорядковувались певним правилам. Цей порядок забезпечували і контролювали 10 еленодиків із аристократичних родин Еліди. Вже за 10 місяців до ігор вони ретельно стежили за дотриманням правил:

- 1) раби і не греки до ігор не допускаються;
- 2) забороняється участь тим, хто був засуджений або вчинив аморальне порушення;
- 3) кожен учасник, крім олімпіоніків (переможців попередніх ігор), повинен за рік до ігор записатись для участі і пройти 30-денне тренування в гімнасії Еліди та дати клятву про дотримання правил змагань (багато учасників прибували в Еліду для тренувань значно раніше);
- 4) хто запізнився – до змагань не допускаються;
- 5) жінкам заборонено з'являтися в Олімпії на час змагань;
- 6) тренери повинні бути у спеціальних приміщеннях при стадіоні, роздягненими;
- 7) заборонено вбивати суперника, застосовувати незаконні прийоми, сперечатися із суддями.

Порушення цих правил карались штрафом. Участь в іграх обходилась дорого (спорудження колісниць, утримання коней, тренування протягом 4 років та ін.), тому бідні селяни або інша незаможна частина населення були неспроможні брати участь в них, маючи на це право.

Тренування атлетів відбувалось в Еліді. Більша частина їх проходила в гімнасії майже 10 місяців (хоч обов'язковим було 30-денне) під верховним

наглядом еленодиків. На світанку судді-еленодики починали заняття з бігу. Потім тренувались у п'ятиборстві та гімнастиці. Режим атлетів був суворим, еленодики вимагали абсолютної покори, а за найменше порушення карали різками.

У процесі тренувань здійснювали відбір. По завершенню підготовки учасники (що залишилися) давали клятву – бути гідними ігор, не лінуватись, не допускати недостойних вчинків.

В III віці до нашої ери в Еліді появились лікарі для обслуговування атлетів. За 5 днів до святкування тренування припинялись. Всі залишали Еліду, прямуючи в Олімпію. Першими йшли еленодики та офіційні особи, за ними – атлети зі своїми тренерами.

Процесія вступала у священну дорогу до долини Алфея, подорож тривала 2 дні (55 км).

Кожен учасник брав участь у всіх видах програми. Але успіху міг досягти лише гармонійно розвинений, сильний всебічно атлет (крім колісниць).

З 37-их ігор до участі допустили юнаків молодше 20 років. На 84-их іграх (444 рік до нашої ери) започатковано конкурс мистецтв. З того часу на іграх виступали: історик Геродот, філософ Сократ, оратор Демосфен, письменник Лукіан, математик Піфагор (був відмінним атлетом, перемагав у кулачному бою).

Програма ігор поступово збільшувала кількість видів змагань (від бігу на 1 стадій до 6 стадій, п'ятиборства, кулачного бою, панкратію та колісниць) та тривалість відповідно від одного до 5 днів.

Особливої популярності набув так званий доліхотром (біг на витримку від 7 до 24 стадій). Він вимагав надзвичайної витривалості, особливо в спеку. Але відомо, що знаменитий спартанський бігун Лад на 85-их іграх (440 рік до нашої ери) після забігу помер на стадіоні, але йому поставлено бюст на знак шани переможця, і його ім'ям названо стадіон, де він тренувався. Це ім'я зберігалось понад 600 років.

Всі види бігу виконувались босоніж. Від бігуна вимагали витривалості та вміння мобілізуватись у разі небезпеки. Можна уявити, скільки треба було напруження сил волі афінянину Філіппіду (490 рік до нашої ери), щоб бігти без зупинки із Афін до Спарти (понад 200 км за 2 дні) за допомогою союзників.

На всі часи прославився бігун, що подолав 42 км Марафону до Афін, не шкодуючи сил та життя, щоб сповістити про перемогу над персами.

Відомі давньогрецькі бігуни-герої. Так Політ із Керамоса на 212-ій Олімпіаді (69 рік до нашої ери) переміг в бігу на всіх трьох дистанціях; бігун Гермоген із Ксанфа на 215-их, 216-их, 217-их іграх здобув 8 (із 9) перемог. Атлет Данд із Агроса на чотирьох Олімпіадах та інших національних святкуваннях мав 22 перемоги.

Інший класичний для греків вид – боротьба був введений до програми на 18-их іграх (708 рік до нашої ери) як складова п'ятиборства. Боротьба, як відомо, не допускала травмування, дослідження останніх десятиліть (німецькі автори) заперечують можливість больових прийомів, вивихів, переломів тощо, правила ігор це виключали. Вагових категорій не було, все вирішувало жеребкування. Боротьба велась стоячи, чистими приемами, треба було або тричі кинути суперника на землю, залишаючись у стійці, або покласти його на спину. Пари визначались перед початком поєдинків.

Відомі імена знаменитих борців. Так, наприклад, Мілон із Кротона був переможцем на шести Олімпіадах (540 – 516 роки до нашої ери). Він був філософом, учнем Піфагора, написав книгу «Фізика». Кажуть, творив чудеса. Одного разу у приміщенні, де було багато людей, почала валитись колона, а він підтримав стелю. Другого разу на парі з його ж імені треба було вирвати спілий гранат, але нікому це не вдавалось, а гранат залишився без пом'ятин. Ходила легенда, що на спір він проніс по стадіону чотирилітнього бика.

Класичне грецьке п'ятиборство (пентатлон) включало: біг, стрибок

у довжину, метання списа, диска, боротьбу. В класичні часи воно була центральним у програмі ігор. Першим метали диск діаметром від 17 до 30 см і товщиною від 10 до 14 мм. Є свідчення про кидок на 95 футів (правда, не з'ясовано чиїх), це приблизно 28 метрів, але вага диску невідома. Є і легенда про кидок через Алфей, на ті часи це 50 – 60 м, що малоймовірно (мал. 13).



Мал. 13. Зображення на вазі. Види грецького п'ятиборства.

VI століття до н.е.

Цицерон казав: «Молодь в гімнасіях більше любить жукання диска, ніж промови філософів». У 648 році до нашої ери на 33-ix іграх у їх програму залучено панкратіон, що поєднує боротьбу та кулачний бій. Це, мабуть, найжорстокіший вид змагань. Тут дозволялись будь-які удари, захвати, пинки ногами, больові прийоми (мал. 14). Про його популярність свідчить участь у змаганнях таких відомих людей, як Піфагор або Філіпп II. Для перемоги необхідно було мати левову силу та хитрість лиса. Вершиною слави була перемога в один день у боротьбі та панкратії. Цього домогся елієць Капр на 142-их іграх, а легендарний Фреон нарізних Грецьких іграх здобув понад 1000 вінків. Казали, що він, йдучи зі школи, прихопив додому бронзову статую бога.



Мал. 14. Змагання у панкратіоні

Перемога у панкратії була нечувано важкою, а інколи не на життя, а на смерть. Так, наприклад, Аррахіонт, якого противник душив, охопивши ногами за горло, міг звільнитись від «обійм» тільки надзвичайним заходом – вивихом пальців його ніг. Тут противник дав сигнал, що здається, але Аррахіон був вже мертвий. Заради справедливості його назвали переможцем, а труп увінчали вінком.

Стрибки у довжину практикувались лише як вид п'ятиборства, що здійснювались з місця. Але до сьогодні незрозуміла роль гирь у цьому руховому акті (гирі були довжиною від 12 до 29 см, вагою від 4 до 9 фунтів) (мал. 15).



Мал. 15. Стрибок у довжину. Археологічна знахідка із Аттики,
VI сторіччя до н.е.

За даними літератури, зафіксовано стрибок на 16,66 м. У епіграмі на одній із статуй в Алтісі сказано, що Файл ос із Кротона (біля 500 років до нашої ери) стрибнув на 16,28 м. Спосіб стрибка не з'ясовано, але думається,

що це були п'ять стрибків з місця.

Кулачний бій включено до ігор на 23-ій Олімпіаді (688 рік до нашої ери). Він вимагав сили, витримки, спритності та відваги. Учасники застосовували у тренуванні бій із тінню, «грушею». Вузький ремінь опоясував кисть та передпліччя аж до ліктя. Не було вагових категорій. Бій йшов до перемоги або признання суперником переваги. Відоме ім'я Діагора із Родоса, що став олімпіоніком на 79-ій Олімпіаді (464 рік до нашої ери) та створив спортивну династію. Три його сини та два онуки були олімпійськими переможцями.

На 25-их іграх (650 рік до нашої ери) започатковані змагання колісниць – спорт благородних, як казали греки. Кількість коней поступово збільшувалась (від 1 до 10).

На 211-их іграх (67 рік нашої ери) в іграх брав участь римський імператор Нерон на колісниці у 10 коней. Під час змагань він випав. Але його нагородили як переможця, тому що інші учасники зовсім не фінішували, аби не дратувати імператора.

На іграх присутність жінкам заборонялась під страхом смерті. Таких порушниць карали. Як пише Певнасій у книзі «Опис Еллади», їх скидали зі скелі, що недалеко від Олімпії на березі Алфея. Він, правда, наводить тільки один приклад такого прикрого порушення правил жінкою, її звали Калліпатера, походженням із знатного сімейства на острові Родос, відомому багатьма олімпіоніками. Вона сама навчала свого сина кулачному бою, готувала до змагань, мріяла про перемогу, але мала сумнів і забажала бути свідком його тріумфу. Переодяглась у чоловічу туніку (одяг офіційних осіб), проникла на стадіон. Але коли її син одного за іншим подолав п'ять суперників і став олімпіоніком, щаслива мати не стрималась, забула про все, перестрибнула бар'єр і кинулась сину в обійми. Під час стрімкого бігу вона загубила чоловічий одяг. Тут всі побачили жінку. За законом її мусили скинути зі скелі, але судді не знайшли сил це здійснити. Її помилували як матір чемпіона. І щоб це не повторилось, вирішили подбати, щоб офіційні особи, які мають безпосередній контакт з учасниками змагань, були на іграх без одягу.

Хоча олімпійські ігри були святом чоловіків, де присутність жінок категорично заборонялась, в Олімпії проходили і жіночі спортивні торжества на честь богині Гери – дружини Зевса. Вони й називались «Гереї» і повторювались кожні 4 роки в тій же Олімпії, але в інші терміни. Учасницями були дівчата найближчих околиць. Вони ділились на три групи за віком, дистанція бігу була коротшою на 1/6 від чоловічої. Бігли з розпущеним волоссям у короткій сорочці та оголеним правим плечем. Переможниця нагороджувалась вінком і мала право поставити своє зображення у Храмі Гери.

І після переходу Греції під владу Риму Олімпійські ігри ще понад 500 років (148 – 394 н.е.) проводились, правда змінюючи своє спортивне спрямування, від спорту в Греції до видовища в Римі.

Але християнство, ставши офіційною релігією, переконало імператора Феодосія I, що це не спортивне, а язичницьке дійство (вдалося Міланському єпископу Амбруазі). І ось у 394 році нашої ери імператор Феодосій I скасував Олімпійські ігри.

Таким чином, протягом 1170 років в Олімпії регулярно, раз у 4 роки, проводились змагання, було проведено 293 Олімпійських ігор. Олімпійські споруди пережили після цього лише 1 рік. У 395 році візантійці і готти війною зіткнулись на берегах Алфею – унаслідок кривавої битви Олімпія була зруйнована.

Через тридцять два роки після цієї руйнації імператор Феодосій II наказав спалити і стерти з лиця землі залишки язичницьких храмів. А тут ще й природа. У 522 та 551 роках сильні землетруси остаточно зруйнували Олімпію. Алфей вийшов з берегів і замулив долину товщиною 8 м. І тільки через 1500 років археологи докопались до окремих об'єктів Олімпії, які сьогодні існують після реконструкції.

2.5. Виникнення і розвиток 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.

Так, первісна людина, відчуваючи брак одягу, житла або потребу постійної боротьби з силами природи (стихійні лиха, епідемії тощо) чи дикими тваринами (як ворогами, або продуктами харчування), завважила ефект фізичного розвитку, зрозуміла необхідність попередньої підготовки до життєдіяльності, піклування про стан свого здоров'я.

З розвитком виробничих сил, появою нових знарядь праці (мисливство, війна тощо), необхідністю долати сил природи людина збагачувалась досвідом та знаннями з гігієни, медицини, педагогіки, вдосконалювала методи виховання.

Але засоби і методи фізичного виховання завжди безпосередньо впливали зі способу виробництва (абориген Австралії, лицар, космонавт тощо).

На жаль, ми мало що знаємо про фізичне виховання тих часів, але античність дає нам не тільки уяву, а і писемні наукові свідчення. Вона відома не тільки системами фізичної культури (Сходу, Греції, Риму), але й сформованими теоретичними міркуваннями тогочасних мислителів про фізичне виховання. До них можна віднести філософа Сократа (469 – 339 роки до нашої ери), родом із бідної тоді родини, але володаря надзвичайного розуму (так сказав Франсуа Рабле). Він вважав метою виховання пізнання самого себе і запропонував метод навідних питань (так звані сократичні).

Афінський аристократ Платон (427 – 347 роки до нашої ери) вважав, що виховання має бути організовано державою. Намагався поєднати окремі риси афінської та спартанської систем виховання. Заслуговує уваги його думка, що до 7 років переважає гра, з 7 до 12 років – письмо, читання, а в 12 – 16 років –

палестра, тобто фізичне виховання. Потім до 18 років – науки, підготовка воїна і з 20 до 35 років – військова служба, підготовка та здійснення державних справ.

Контрольні питання та завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризуйте фізичну культуру в країнах стародавнього сходу.
2. Системи фізичного виховання у Стародавній Греції.
3. Особливості фізичної культури в стародавньому Римі.
4. Олімпійські ігри стародавності.
5. Виникнення і розвиток теоретичних поглядів на фізичне виховання.

ІІІ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СЕРЕДНІ ВІКИ

У процесі закономірного історичного розвитку суспільства рабовласницький устрій змінюється на більш прогресивний – феодальний. При ньому основою виробничих відносин стає власність феодала на засоби виробництва та неповна власність на робітника-кріпака, кого феодали вже не могли вбити (як раба), але мали право продати, купити, поміняти ...

Поруч із феодальною існувала одноосібна власність селянина або ремісника на знаряддя праці, своє особисте господарство. Нові виробничі стосунки вимагають, щоб у робітника була яка-небудь ініціатива, зацікавленість у праці та нахили до неї. Тому феодал відмовляється від раба і надає перевагу кріпаку, як власнику господарства та знарядь виробництва, що дають йому можливість обробляти землю, виплачувати феодалу з врожаю натурою і собі щось залишити.

У цей історичний період пануючою ідеологією стає релігія, яка визначально вплинула на філософію, мистецтво, мораль та інші форми суспільної свідомості. Особливо це торкнулося фізичного виховання. Тепер замість фізичного розвитку наполегливо нав'язувався народові аскетизм. Середньовіччя ліквідувало стародавню цивілізацію, рівень культури, особливо фізичної, став значно нижчим від античної. Всі сторони суспільного буття контролювались духовенством.

Виховання в період феодального устрою було переважно церковно-

богословським. Тут ми знаходимо спеціальні школи для духовенства, для лицарського прошарку, міські школи для навчання дітей торгівців, ремісницькі та особливі для дворян.

Лицарські школи переважали в системі феодального виховання. Лицарі вважали себе «благородними», пристойним для себе заняттям вважали військове мистецтво. Презирливо ставились до фізичної праці, проводили час у війнах.

Панівна ідеологія вбачала в лицарі благородну, не тільки за походженням, але й духом людину, великодушного захисника слабих, пригноблених, чесного, правдивого, безкорисного, ввічливого носія обов'язку. Пережитки цієї уяви про лицаря зберігались протягом віків, хоч це стосується не всіх. Відомі численні випадки іншого порядку, в тому числі зневажливе ставлення до людей праці, грабіжництво тощо.

Враховуючи особливості суспільних відносин, слід виділити і відмінності фізичного виховання різних верств населення, а перш за все – лицарів або селян і міщан.

3.1. Система фізичного виховання лицарів

Головне в ній було оволодіння «сімома лицарськими доблестями», а саме: їздити верхи, плавати, володіти мечем, списом, щитом, фехтувати, полювати, грати в шахи, складати вірші та співати на честь дами серця або сюзерена (вищий за соціальним становищем – лицар, барон, герцог, ... король).

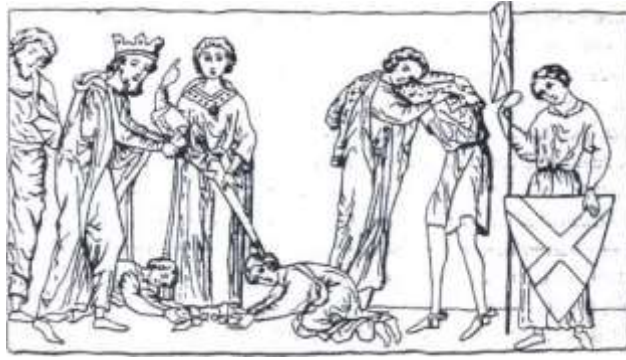
Лицарське виховання мало військово-прикладну спрямованість. Його система передбачала 3 ступені (етапи): до 7 років; з 7 до 14; з 15 до 21 та після 21 року – індивідуальне вдосконалення лицаря.

Діти лицаря до 7 років виховувались вдома. Потім йшли у замок вищого за соціальним щаблем феодала, наприклад діти лицаря направлялись до барона, син барона – у замок графа, далі – герцога, а герцог віддавав сина в замок короля.

Хлопчики з 7 років, що поступили у замок сюзерена, одержували звання «паж» і носили його до 14 літ. В цей період вони знаходились у 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, стрибати, бігати, фехтувати, плавати та їздити верхи.

В 14 років юнак одержував звання «зброносець» і переходив на виховання до господаря замку (сюзерена). Тут він набував право носити меч та шпори.

Під керівництвом сюзерена або спеціальних вчителів вдосконалював свій фізичний стан та оволодівав військовим мистецтвом. До його обов'язків входило всюди супроводжувати господаря, бути при ньому на полюванні, турнірах, у походах. Тепер він вдосконалював свої військові навички та необхідні якості. У програму входили: верхова їзда, об'їздка коней, біг у важких латах, стрибки через природні перепони (пліт, рів ...), лазіння по драбинах та канатах на укріпні стіни тощо. Багато часу проводили за грою в шахи, на полюванні, дресируванні собак або соколів. Перед завершенням перебування у зброносцях юнаки старанно оволодівали мистецтвом фехтування на мечах і списах, бойової виїздки, брали участь у лицарських турнірах. Зброносці, як майбутні лицарі, брали участь у всьому житті замку, починаючи з домашніх справ і до святкувань і турнірів. Тут вони набували навичок та манер поведінки при дворі, засвоювали як світську феодальну, так і релігійну ідеологію. Їх поступово привчали презирливо ставитись до фізичної праці та селян-кріпаків. В 21 рік зброносець посвящується у лицарі. Це слугувало своєрідним іспитом на вірність сюзерену та відданість релігії, завжди супроводжувалось особливою святковою церемонією та змаганнями (мал. 16).



Мал. 16. Посвята в лицарі. Юнаку надягають меч, шпори, пояс, дають кольчугу, спис, щит. Англійська хроніка XVI ст.

Лицар носив запобіжне або бойове озброєння, яке складалось із панцира, кольчуг, металевих кілець. Він був ходячою фортецею, броньованим був і його кінь. Такий воїн наводив жах на незброєних селян.

Для носіння такого озброєння, участі в турнірах або бойових діях лицар мусив бути надзвичайно сильним, витривалим, спритним. Цьому він навчався протягом 14 років у сюзерена, а потім багато років самостійно, беручи участь в бойових діях або турнірах, контролюючи свій фізичний стан.

3.2. Лицарські турніри. Їх соціальна роль

Соціальне значення лицарських турнірів полягало у потребі систематичного контролю за станом фізичної підготовленості та бойових якостей лицаря. Спочатку вони слугували виключно військовій справі, а з появою вогнепальної зброї набули характеру демонстрації фізичних сил лицаря.

Перший турнір датовано 935-им роком, а останній – 1487-им роком. Започаткували їх лицарі Франції, а згодом вони стали популярними в Англії, Німеччині, Польщі та ін.

Турніри приваблювали значну кількість учасників та глядачів. Вони влаштовувались на виклик або запрошення. До програми, як правило,

входили: а) різні алюри на конях; б) боротьба двох партій; в) попарні змагання.

Змагання проводились на трьох видах зброї: палиця, короткий меч, спис. Турнірам передувала значна підготовка, спочатку вибиралося ристалище (місце для турніру), сповіщались та запрошувались учасники. За кілька місяців (не пізніше одного) герольди роз'їжджали до замків та міст, оголошуючи про призначення турніру, місце його проведення, господаря-влаштовника, програму кожного дня.

Турніри продовжувались від 3 до 5 днів, а тому програма була змінною, і герольди завжди її оголошували. Турнір розпочинався розкішним богослужінням, а далі – оглядом учасників, їх спорядження та озброєння. Правила вимагали, щоб вся зброя на конях була високої якості та певних розмірів. Лицар, готуючись до турніру, намагався придбати нове спорядження, замовляв блискуче озброєння, прикрашене дорогим камінцем або золотими знаками, замовляв таку ж багату зброю для коня.

Переможців відзначали подякою. За ступенем свого значення вони оголошувались від імені: судді, старійшини лицарів або лицаря, що став кращим у володінні списом, чи найліпшим озброєнням тощо. Особливо цінувалась подяка дами, а тим більше – королеви.

В роки пізнього середньовіччя турніри були замінені так званими каруселями, де переважала їзда верхи та мистецтво керувати конем. Це були своєрідні верхогони (скачки) лицарів та зброєносців.

Церква по-різному ставилась до турнірів. Спочатку, в ранній період середньовіччя, в часи хрестових походів, вона підтримувала їх. В період же занепаду, коли вогнепальна зброя зробила із лицаря непотріб, а турнір став лише видовищем, яке закінчувалось, як правило, значною кількістю смертельних випадків, вона виступала за їх заборону.

Система фізичного виховання лицарів та турніри все-таки не забезпечили високого рівня фізичної та бойової підготовки лицарської армії. Ф. Енгельс, який вивчав війни та військове мистецтво різних епох, дав негативну оцінку

лицарській армії та війнам, де вони брали участь. У стратегічному відношенні війни феодалізму не залишили майже жодного сліду. Середньовіччя було безплідним і в галузі фізичного виховання.

3.3. Фізична культура в житті селян і міщан

В житті простого люду – селян і міщан – продовжували побутовати народні засоби фізичної культури, долаючи пригнічення як з боку феодала, так і церкви. Особливо слід відмітити різні за змістом народні ігри, забави, танці, масові купання. Застосовувалась також стрільба із саморобного лука(мал. 17).



Мал. 17. Середньовічні народні змагання, зображенні на Нюрнберзькому календарі

У перший період середньовіччя (до середини XI ст.), поки ще не сформувався розподіл між селом і містом, феодал був зацікавлений у добре фізично підготовлених кріпаках, готових своєчасно стати на захист його майна.

Далі (кінець XI ст.) виникають міста і стають центрами ремесла та торгівлі, носіями економічного і культурного прогресу. В них переважає вільна праця. Ремісники стають вільними, незалежними від феодалів. Така організація життя обумовила свободу дій городян у побуті, культурі, мистецтві,

втому числі фізичному вихованні. Замість аскетизму, що панував у середньовічному селі, стало заохочуватись фізичне виховання. Нові форми цехового виробництва змушували майстра, підмайстра чи учня вдосконалювати виробничі навички, а для цього був необхідним високий рівень фізичного розвитку.

Все це стало причиною виникнення своєрідного фізичного виховання, за формою і змістом відмінного від лицарського, але дуже близького до самобутньої фізичної культури кріпаків-селян.

В середньовічних містах побутовали народні ігри і забави, танці, змагання зі стрільби з лука, біг, стрибки, метання каміння, боротьба та ін. Вже на ранніх етапах виникнення міст з'являються стрілецькі та фехтувальні братства. В них особлива увага приділялась військово-фізичній підготовці. Члени цих братств повинні були нести охоронну службу, захищати місто від нападників, в тому числі і лицарських грабунків.

Братства надавали перевагу мистецтву фехтування, стрільбі із лука, метанню каміння, боротьбі, як засобам, найдоступнішим міському населенню. Популярності набули ігри з м'ячем, вони проводились у змагальній формі, були командними, де учасниками представлялись цехи, розташовані в межах міста або кварталу (столяри, ткачі, ковалі, шевці тощо)(мал. 18).



Мал. 18. Народна гра з м'ячем та клюшками

Ігри проводились спочатку на вулицях та призводили до пошкоджень майна. Невипадково король Англії Едуард II заборонив ігри на вулицях. Тоді їх винесли на замиський простір. Тепер замість квартальних воріт, куди Всесвітньо відомий Франсуа Рабле (1494 – 1553) французький гуманіст, вчений, письменник, у фантастичному творі «Гаргантюа і Пантагрюель» показав, що фізичне виховання повинно готувати людину до життєдіяльності, вважав за обов'язкове дотримання твердого режиму та гігієни побуту. Вимагав чергування занять фізичними вправами з розумовими, зберігаючи режим харчування, регулярне миття тіла та зміну одягу. Законом педагогічного процесу вбачав дотримання поступовості у збільшенні навантаження при виконанні фізичних вправ.

На відміну від тих, хто рекомендував вправи давніх греків, Франсуа Рабле цінував ті, що побутували в народі (серед дворян, городян, селян). Його вихованці займались: бігом, стрибками, метанням в умовах місцевості, стрільбою з лука чи арбалета; плавали різними способами, стрибали у воду; фехтували списом, мечем, шпагою, кинджалом. До програми занять включались: кінні перегони, вольтижування, веслування, полювання, прогулянки, боротьба, гімнастичні вправи, ігри з м'ячем, танці, шахи та інші.

Франсуа Рабле підтримав ідею гармонійного розвитку особистості, де фізичне виховання зайняло б провідне місце. Він дав поради з методики застосування фізичних вправ, перш за все радив поступово збільшувати їх складність. Домагався виховуючого навчання. Більш того, він доводив, які вправи слід застосовувати для досягнення високого рівня фізичного розвитку та надійного здоров'я.

Не обійшли увагою фізичне виховання і утопісти. Так, наприклад, Томас Мор (1478 – 1535) вважав за потрібне відійти від протиріч між розумовим і фізичним розвитком. Особливу увагу приділяв фізичному вихованню в організації масових розваг у святкові дні.

Подібні думки висловлював інший утопіст – Томмазо Кампанелла (1568 – 1639). Він вбачав у фізичному вихованні основу формування людини, а чергування фізичних вправ з розумовими заняттями – засобом

взаємозбагачення тіла і душі людини.

В епоху Відродження педагогічна теорія значно випереджала розвиток фізичної культури, якому заважали тогочасні соціально-економічні та культурні умови життя в містах і селах. Значним гальмом у цьому процесі була релігія. Але починаючи з XVI століття в багатьох державах Європи відбулись реформаторські події в церкві (т. зв. реформація), виникли нові напрямки християнської віри (протестантство, лютеранство...). Як наслідок цього, служителі культури стали активно застосовувати фізичне виховання і спорт для впливу на молодь.

Не залишились безслідними в історії середніх віків періоди історії українського народу, що видно на прикладах як раннього (Київська Русь), так і пізнього етапів (козацька республіка).

Контрольні питання та завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризуйте фізичну культуру в середні віки.
2. Система фізичного виховання лицарів.
3. Лицарські турніри та їх соціальна роль.
4. Фізична культура в житті селян і міщан.

IV. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В НОВІ ЧАСИ

У міру того, як в надрах феодальних виробничих відносин проростали елементи нового капіталістичного устрою, зростав вплив буржуазії на різні сторони життя суспільства. Вона намагалась взяти владу із рук феодалів у свої. У всесвітній історії особливу роль у цьому відношенні відіграла революція, що відбулась в Англії в середині XVII століття. Капіталістичний лад стверджується спочатку в Англії, а згодом у всьому світі.

Саме з цієї події прийнято початкувати нову історію, хоч вона почалась значно раніше. Але, враховуючи, що на різних етапах розвитку капіталістичного суспільства значні відмінності, в новій історії виділяють 3 періоди:

Перший – середина XVI століття (Ренесанс) до другої половини XIX століття;
Другий – друга половина XIX століття, до світових війн та між ними;
Третій – після другої світової війни (для України, як відомо, настав ще один період – признання у 1991 році її незалежності).

Ці періоди відрізняються певними особливостями суспільного розвитку, від чого значною мірою залежить розвиток фізичного виховання та спорту.

4.1. Фізична культура в перший період

У перший період нової історії дворянство, налякане революціями, намагалось всіляко укріпляти феодалізм, хотіло виховувати молодих дворян сильними, спритними, сміливими, добре володіючими зброєю, готовими захистити свої інтереси. У побуті – вигідно відрізнитись від простолюду манерами та поставою. Для нього створюють спеціальні навчальні заклади для підготовки із дворянської молоді офіцерів та державних службовців. Це лицарські академії в Німеччині, Австрії та ін.; навчальні заклади єзуїтів (католицький орден), де вчили їздити верхи, фехтувати та іншим прикладним діям.

Друга половина XVII століття характеризується значною кількістю навчальної спортивної літератури, як, наприклад, підручників і посібників з фехтування, верхової їзди, гімнастики та інших видів фізичних вправ.

Значне місце серед дворянської молоді відводилось іграм, розвагам та полюванню. Особливо розповсюдженою в Європі була гра «Жьо-де-пом», схожа на сучасний теніс. В poradнику XVII століття у Парижі писали: «Грати треба для відпочинку і розуму, не ляйтесь та не виголошувати богохульств».

Заможна частина населення – торгівці, купці, власники майстерень – намагались наслідувати дворянство. Тому у перший період нових часів в державах Європи фізичні вправи, що застосовувались дворянами, були недоступні простому люду. Невипадково в його середовищі народні види ігор, боротьба, кулачні бої ретельно зберігались і знайшли широке розповсюдження. Так, наприклад, в Англії практикувались змагання між селянами з боротьби (1661 рік), крокет, гольф,

футбол. В 1719 році початкує історія боксу. На початку XVIII століття розповсюдились змагання на призи з бігу, кулачного бою та інших видів. Зароджується професіоналізм, удачливі борці, бігуни, скороходи використовують свої здібності для заробітку. Елементи професіоналізму простежуватись ще в період розладу давніх Олімпійських ігор, коли збіднілі рабовласники використовували ігри для заробітку. Професіоналізм нового часу відіграв позитивну роль, бо сприяв розвитку майстерності спортсменів, інтересу до спортивних видовищ.

4.1.1. Розвиток ідейно-теоретичних основ фізичного виховання

Стрімкий розвиток виробничих сил тих часів сприяв підйому науки і техніки, вивченню природи. Були зроблені важливі відкриття в анатомії та фізіології, які відіграли значну роль у розвитку науки про фізичне виховання. Біомеханічні дослідження, здійснені Леонардо да Вінчі та іншими вченими кінця пізнього середньовіччя, створили основу для вивчення будови і функцій організму людини. Вже наприкінці XVIII століття робились спроби застосовувати у фізичному вихованні результати цих досліджень.

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

Джон Локк (1632 – 1704) – видатний філософ і педагог епохи англійської буржуазної революції – запропонував систему фізичного виховання, в якій переконливо довів необхідність вдосконалювати органи руху (ноги, руки...), органи чуття (зору, слуху, нюху, дотику...), гартувати тіло, набувати корисних прикладних навичок (плавання, їзда верхи, веслування, фехтування, стрільба), розвивати силу волі та здатність до максимальної напруги фізичних сил. Він рекомендував вивчати витончені манери, бальні танці, інші елементи галантності, які зовні виділяють «знатних» від простолюдинів. 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.

Французький просвітитель XVIII століття Жан Жак Руссо (1712 – 1778) у своєму творі «Еміль, або Про виховання» виділив три етапи у фізичному вихованні: 1) загартування тіла; 2) загартування і розвиток органів чуття; 3) загартування, вдосконалення органів чуття та формування рухових вмінь і навичок.

Фізичне виховання вважав основою формування «природньо-вільної людини». У фізичному вихованні рекомендував застосовувати змагальний метод як природний шлях підвищення зацікавленості учня до вдосконалення своїх фізичних здібностей та виявлення індивідуальних досягнень.

Руссо пропонував проведення національних народних святкувань до видатних подій в житті народу, в програмі яких повинні бути масові спортивні змагання та ігри.

Іоганн Песталоцці (1746 – 1827) – видатний швейцарський педагог-демократ послідовно відстоював ідею народної освіти. Вважав за необхідне систематично розвивати тіло. Для цього рекомендував фізичне виховання, що складається із дитячих ігор, участі дітей в домашніх трудових справах, курсу елементарної гімнастики суглобів (фізична освіта), народних ігор і забав. На його думку, діяльність тіла проявляється в рухах, а це залежить від будови та рухливості суглобів. Для цього він розробив елементарну гімнастику суглобів. Суть полягала в тім, щоб навчити людину виконувати рухи, можливі в кожному окремому суглобі. Далі передбачалось поступове ускладнення вправи за рахунок одночасного виконання рухів у двох, потім і народів, люди любили і цінували переможців. Значне місце серед народних фізичних вправ посідали такі, як боротьба, кулачний бій та інші. І як не прикро, кулачні бої були заборонені в 1832 році, цар Микола I вважав їх забавою шкідливою.

У народному побуті XVIII – першої половини XIX століть зберігались види

ігор та фізичних вправ, хоча царські укази (1726, 1832) забороняли їх.

4.1.2. Створення спортивних клубів та розвиток спорту

Бурхливий розвиток на початку нової історії промисловості, науки, техніки, культури, військової справи, а також переміщення великих мас сільського населення до міст сприяли формуванню і розвитку спорту та ігор, створенню клубів, організації і проведенню змагань.

Основу спорту склали фізичні вправи, що побутували в народі та дворянському середовищі, з наявним елементом змагання (їзда верхи, фехтування, гра в гольф, крокет, полювання, стрільба із лука). Учасниками змагань були студенти та заможні громадяни.

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

Таким чином, у перший період нового часу в державах Європи та США відбувається становлення багатьох сучасних видів спорту, як закономірний процес, обумовлений усім ходом розвитку суспільства. Поступово (спочатку в училищах, а потім в коледжах і університетах, пізніше в містах) створюються спортивні клуби, союзи, ліги, проводяться національні змагання.

4.2. Особливості фізичного виховання та спорту у другий період нових часів

Другий період нової історії характеризується тим, що старий «чистий» капіталізм переростає в імперіалізм з властивими йому явищами: розгорається національно-визвольний рух в колоніальних державах, загострюється боротьба

між державами за ринки збуту та сировину, імперіалістичні війни стали неминучими.

Нові способи ведення війни вимагали від солдата ініціативи, кмітливості, вміння швидко і економно долати відстань та перепони, здатності витримувати максимальні напруження фізичних і моральних сил. На розвиток фізичної культури значно вплинуло також скорочення служби в армії до 4 – 6 років.

В різних країнах, особливо Європи, буржуазія вдалася до створення напіввійськових, напівспортивних організацій, які виховували молодь в націоналістичному дусі.

Так, на самому початку ХХ століття в Англії виникли загони бойскаутів (хлопчик-розвідник), у Франції були поновлені шкільні батальйони, в Росії створювались загони «потішних», посилилось військово та націоналістичне виховання в організаціях «Сокола». В гімнастичних організаціях Німеччини почалась активна пропаганда війни за переділ світу.

Із нових систем фізичного виховання активно застосовувались ті, що мали воєнну і військово-спортивну спрямованість. Швидкий розвиток воєнно-спортивних організацій та їх підтримка урядами пояснюється тим, що спорт краще, ніж гімнастика, готував молодь до військової служби.

Буржуазія, налякана подіями Паризької комуни (1871), вживає заходів по обмеженню участі робочого люду в революційному русі, намагається відвернути його від активної боротьби. Серед важливих заходів застосовує спортивну гімнастику, ігри. На фабриках і заводах створює так звані «підприємницькі спортивні клуби».

У великих державах створювались численні національні і міжнародні спортивні організації з метою розповсюдження спорту та проведення міжнародних змагань. Але, крім зміцнення зв'язків між державами, спорт використовували і для тиску великих держав на менш розвинені.

Процеси, що відбувались в економіці, політиці, на ідеологічному і культурному фронтах, торкнулись і фізичної культури, призвели до утворення

двох напрямків у спортивно-гімнастичному русі – буржуазного і робітничого. В другій половині XIX століття стали виникати самостійні робочі спортивні, гімнастичні та туристичні організації. Це було пов'язано з ростом промислового виробництва, концентрацією робітників на фабриках і заводах, створенням політичних партій та професіональних спілок.

Перші такі робочі спортивні організації виникли в Німеччині, а на початку XX століття – в Бельгії, Угорщини, Франції, Чехії, Болгарії та ін. Але головну роль у фізичному вихованні відігравали буржуазні спортивні утворювання.

Тепер старі гімнастичні системи, що склалися у перший період, вже не відповідали вимогам часу до фізичної підготовки молоді. Вони все частіше замінювались спортивно-ігровими системами. Гімнастика ж набула спортивної спрямованості.

Продовжувала діяти і вдосконалюватися сокільська система, що зародилась ще у перший період. Великого значення в ній надавалось патріотичному вихованню. В методиці сокільської гімнастики вдосконалювались методи організації та проведення занять, масових виступів, застосування приладів, розроблялась термінологія, зверталась увага на підготовку громадських інструкторів.

Важливого значення набули, як виховні і агітаційні заходи, всесокільські зльоти (їх звали «здвиги») гімнастів, що проводились у Празі з 1882 року. В цих традиційних святах у масових виступах брали участь до 15 – 20 тисяч чоловік. Багато із організаційно-методичних положень сокільської гімнастики покладені в основу сучасної спортивної гімнастики.

У цей час в Англії виникає і набуває популярності скаутський рух. Його підрозділи являли собою військово-спортивні молодіжні організації. Засновником цього руху був генерал англійської армії Баден Пауел (1857 – 1942).

До скаутських підрозділів приймали дітей і підлітків до 17 років. Основним завданням цієї організації було ідеологічне та фізичне виховання

бойскаутів (хлопчиків-розвідників). Їх вчили бути дисциплінованими, покірними, слухняними, беззаперечно підкорялись скаут-майстру. Так створювався авторитет начальника. Багато уваги у фізичному вихованні приділялось походам і екскурсіям, заняттям спортом та іграми. Скаутів навчали спостерігати за птахами, тваринами, вмінню «читати» сліди, полювати, керувати лодкою, ловити рибу, розводити багаття, ставити шатри. Важливими засобами були: фехтування, їзда верхи, плавання в одязі та з предметами, надання першої долікарської допомоги тощо.

Крім Англії, скаутський рух розповсюдився в Німеччині, Бельгії, Франції, Італії, Росії, США, Китаї та інших державах.

В другий період нової історії розповсюдились численні системи індивідуальної гімнастики. Найбільш відомою стала домашня гімнастика Йоганна Мюллера (1866 – 1939), яку він оприлюднив в книзі «Моя система».

На початку ХХ століття почала розвиватись ритмічна гімнастика. Найбільш відомим діячем в цій галузі був Далькрос (1865 – 1914.). Спеціальними вправами він добивався, щоб рухи тіла відповідали на ритмічний імпульс. В своїй гімнастиці він виділяв три види вправ: а) вправи в ритмічних рухах; б) вправи в тренуванні слуху; в) вправи в імпровізованих діях.

Значну роль у розвитку художньої гімнастики відіграла Айседора Дункан (1878 – 1927). В її танцях поєднались ритмічність і виразність рухів при високій емоційності. Важливого значення надавала імпровізації, заклала основи сьогоднішньої художньої гімнастики.

Значного розвитку фізичне виховання на території України набуло в період слов'янства, Київської Русі, Запорізьких козаків. В той час поширеними були різноманітні школи (школи грамоти, школи «книжного вчення», а пізніше братські, січові, монастирські та церковно-парафіяльні школи), де діти у вільний від навчання час виконували різноманітні ігри та фізичні вправи.

В кінці ХІХ на початку ХХ ст. фізичне виховання, залежно від соціально-політичних умов в Україні, розвивалося дещо різними шляхами. На західній Україні широкого поширення набув сокільський рух, національно-патріотичні

спортивні клуби.

Початок видавництва літератури з питань тіловиховання заклав у Галичині В. Лаврівський – один із перших засновників українського “Сокола” у Львові. Його невтомною працею і власним коштом з’являються у Львові й по всій Галичині перші наклади сокільських статутів і календарів. Заслуговує на увагу сокільський календар на 1895 рік, де крім детальної хроніки першого року діяльності товариства подано орієнтовний порядок проведення гімнастичних вправ та вперше запропоновано єдині правила подачі муштрових команд – «Прикази до вправ рядових». Цінними виданнями В. Лаврівського є його «підручники до англійських змагових гор» – «Колана» і «Lawn tennis». За коштом В. Лаврівського вийшли вперше перекладені українською мовою правила ігор з футболу і тенісу. Зазначимо, що ці видання були видрукувані ще до того, як молодь захопилася цими видами спорту. Варто підкреслити, що подібна тенденція зберігалася в Галичині і в подальші роки – спеціальна методична література випереджала практику. До 1920 р. у Львові виходить ще дві книжечки правил спортивних ігор: “Правила до гаківки” І. Боберського і “Правила до ситківки” П. Франка.

В цілому, від початку століття основна увага приділялася виданню статутів, альманахів, звітів з діяльності товариств за окремі роки. Тобто друкувалася література організаційного, допоміжного характеру.

Помітною подією в спортивно-гімнастичному русі на західно-українських землях було видання перших пластових підручників. При підтримці І. Боберського д-р О. Тисовський надрукував у 1913 р. свою першу книгу «Пласт», яка пізніше витримала ще не одне видання під назвою «Життя в Пласті». П. Франко, який теж активно в молоді роки працював як організатор Пластового руху в Галичині, власним коштом друкує в перекладі з англійської мови підручник «Пластові гри і забави» (1913). Ця книга містила описи понад 80 ігор та дитячих пластових розваг на свіжому повітрі, там поміщено описи й окремих спортивних ігор. Після ліквідації польською владою Пласту товариства, практично припинилося в Галичині і видання пластової літератури.

Проте, ті пластові підручники, що вже були надруковані, мали неабияке значення для поширення спорту серед молоді та сприяли патріотичному вихованню.

Наприкінці 20-х – на початку 30-х років у Львові виходять друком перші підручники з окремих видів спорту: І. Мриц «Наука їзди на лещатах» (1929), М. Присташ «Наука гри в шахи» (1929), С. Гайдучок «Відбиванка» (1930), Е. Жарський «Легка атлетика» (1935), А. Фовицький «Плавання» (1939) та ін. Поява перших підручників саме з цих видів спорту відображала, певним чином, рівень їх популярності.

Високим фаховим рівнем відзначалися й два підручники Е. Жарського. Його посібники з легкої атлетики та боксу містять детальний опис технічних способів і видів вправ. Описи техніки, зокрема, легкоатлетичних дисциплін – метання спису, штовхання кулі, спринтерського, бар'єрного та естафетного бігу – подано згідно передових на той час про неї уявлень. У підручнику з легкої атлетики є також розділ присвячений організації змагань із цього виду спорту. Книга з боксу, окрім опису технічних способів ведення бою, подає орієнтовні вправи для освоєння з ними, пов'язуючи методіку їх виконання з правилами боксу. Вперше в навчальній літературі з видів спорту розглянуто тактику боксерського поєдинку.

Територія центральної і східної України знаходилась під владою Росії. Тому фізичне виховання ґрунтувалося на основі, загалом, російської науково – методичної думки.

На початку ХІХ ст. в школах Росії передбачалося введення фізичної культури. Зокрема у постанові 1804 року говориться: «Там, де можливо, належить проводити заняття танцями, музикою і тілесними вправами». Але за відсутності викладацьких кадрів та фінансування, за виключенням лише окремих навчальних закладів: кадетські корпуси, ліцеї, військові гімназії й комерційні училища, – цей задум так і не реалізовано.

Після поразки Росії в Кримській війні спостерігається помітна активізація процесу фізичної підготовки військовослужбовців: переглянуто військові

статути, в навчання військ введено гімнастику. Проте для поліпшення фізичного розвитку призовників необхідно було турбуватися і про фізичне виховання дітей шкільного віку. Під впливом військового відомства Міністерство народної освіти в 1873 році випустило «Керівництво гімнастики для сільських і народних шкіл». Але на практиці воно не використовувалось тому, що фізичним вихованням займались нефахівці (в кращому випадку унтер-офіцери).

Основоположником системи підготовки кадрів з фізичної культури став П. Ф. Лесгафт. У 1874 р. його було запрошено на роботу в Головне управління військових навчальних закладів. В тому ж році він написав першу наукову роботу в галузі фізичної культури «Основи природної гімнастики». Згодом опубліковано його працю «Відношення анатомії до фізичного виховання».

Головне управління військових навчальних закладів доручило П. Ф. Лесгафту ознайомитися з досвідом підготовки вчителів гімнастики за кордоном. За два роки (1875 – 1876) Лесгафт відвідав декілька західноєвропейських країн, вивчив найбільш розповсюджені системи гімнастики й підготовки вчителів цього профілю. Критичний аналіз зазначених систем виявив певні невідповідності багатьох теорій, що склалися. Тому П. Ф. Лесгафт поряд з розробкою системи фізичної освіти розробив систему підготовки відповідних кадрів.

Однією з головних вимог до майбутніх фахівців, на думку П. Лесгафта, є вимога фундаментальної педагогічної підготовки. У зв'язку з цим він настоював на понятті «педагогічна гімнастика», тобто система вправ, які вирішують педагогічні завдання. Для успішного розв'язання цих завдань, відмічав вчений, потрібна загальна теоретична, філософська, психологічна, фізіологічна підготовка.

Говорячи про теоретичну підготовку, Лесгафт підкреслював її педагогічну спрямованість: «...лікар може визначити фізичний розвиток учня, але він не знайомий з окремими вправами, а головне – з впливом їх на молодий організм». Викладач, зазначав він, «повинен бути добре ознайомленим з

фізичними умовами того організму, який він береться виховувати; повинен розуміти вплив на організм тих вправ, які застосовує, і повинен мати таку педагогічну освіту, яка керувала б ним під час застосування знайомого матеріалу викладання до відомого йому організму».

П. Ф. Лесгафт критикував існуючу систему підготовки вчителів гімнастики в першу чергу за вузьку практичну (технічну) підготовку. На основі наукового аналізу і досвіду роботи він давав характеристику керівника фізичної освіти, який «...повинен бути добре освіченою, дисциплінованою і стриманою людиною, як і кожен, хто має відношення до викладання, повинен добре розуміти свій предмет, а головне, повинен витончено володіти всіма своїми рухами. Всі ці якості можна отримати тільки наполегливою і послідовною працею над собою». Вчений особливо наголошував на тому, що «...науково освічений педагог повинен бути психологом». До характерних якостей особистості педагога Лесгафт відносив любов до дітей, прагнення підтримувати їх добрі вчинки, стриманість і терпимість. Разом з тим П. Ф. Лесгафт розробив чітку систему фізичної освіти дітей. Головними завданнями цієї системи є:

- 1) сприяння розумовій освіті, виховання в молодій людини високих моральних і вольових якостей;

- 2) сприяння гармонійному фізичному розвитку, нормальній діяльності всіх органів, пропорційній будові тіла, гарній поставі, високому розвитку рухових якостей: сили, швидкості рухів, спритності і витривалості;

- 3) сприяння фізичному вихованню – поліпшенню здоров'я шляхом систематичних і послідовних за напруженням фізичних вправ, які мають позитивний вплив на всі системи і функції організму людини. З цією метою фізичні вправи повинні проводитися при сприятливих гігієнічних умовах.

Для підготовки вчителів «педагогічної гімнастики» П. Ф. Лесгафт пропонував створити Центральний гімнастичний інститут. З вимогами широкої загальноосвітньої і педагогічної підготовки поєднувались вимоги до створення закладу, який би мав гімнастичний зал, обладнаний різноманітними приладами,

аудиторію на 100 слухачів, приміщення для практичних занять, хімічну лабораторію, місце для бігу, ігор та вправ у теплу пору року.

У вигляді експерименту в 1877 р. Лесгафтом організовано двохрічні навчально-гімнастичні курси, які проіснували під його безпосереднім керівництвом до 1882 р. Ці курси за своїм профілем, навчальний планом, програмами організації навчального процесу, вимогами до учнів відповідали типу вищого навчального закладу.

У 1876 році Міністерством народної освіти видано наказ про обов'язкове введення гімнастики в чоловічі навчальні заклади. Але з виникненням епідемій (1884, 1885, 1887), а також із-за перенавантаження навчальних планів цей наказ було відмінено.

У квітні 1889 р. Міністерством народної освіти затверджено інструкцію для викладання гімнастики в чоловічих навчальних закладах, де крім загальних положень, які стосувались завдань фізичного виховання молоді, містилася програма фізичних вправ. Програма складалася з настанов щодо стройової підготовки, настанов з вільних рухів, а також переліку вправ з рухомими снарядами.

Введення у навчальну програму занять фізичними вправами як обов'язкового предмету мало б відіграти позитивну роль у фізичному вихованні та розвитку дітей. Але цієї мети не було досягнуто. У 1899 р. на засіданні Педагогічної ради при Московському університеті, присвяченій 10-річній роботі за вище згаданою інструкцією, говорилось: «Мета була поставлена велика, але здійснення її незадовільне. Приміщень у багатьох навчальних закладах не вистачало, тому гімнастика проводилась у пильних коридорах. Через відсутність підготовленого складу гімнастику викладали офіцери та напівграмотні унтер-офіцери»; ...в системі гімнастики, яка встановлена в 1889 р., є багато корисного, але й багато непотрібного. Саме те, що є в ній корисного, в школах не практикується, а те, що практикується, не потрібне. Тому комісія з питань фізичного виховання видала постанову «Про негайне припинення викладання гімнастики в тому вигляді, в якому вона

проводиться».

Фізичне виховання проводилося і в деяких вищих навчальних закладах (наприклад, в Петербурзькому і Київському політехнічних інститутах). В інститутах-пансіонатах, де виховувалися дівчата, викладались бальні танці. Велика увага приділялась формуванню постави, але не за допомогою фізичних вправ, а за допомогою носінням корсета.

В 1905 р. і поразки в російсько-японській війні положення дещо змінилося. З метою відволікання студентської молоді від справ політики урядовці Міністерства освіти й поліція не перешкоджали створенню спортивних гуртків, а навпаки, підтримували їх діяльність.

Разом з тим, загальний стан фізичного виховання не задовольняв вимог життя і, зокрема, вимог військової справи. У 1910 р. у газеті «Російський спорт» зазначено: «Призов до військової повинності свідчить про фізичне виродження населення тому, що кількість осіб, непридатних для військової служби, з кожним роком збільшується». В цьому ж році урядом було підготовлено декілька постанов про фізичне виховання в школі. Загалом процес фізичного виховання поліпшувався, з'явилися перші досягнення, хоч і відчувалися великі труднощі з педагогічними кадрами та матеріальною базою.

Після політичних подій 1917 р. фізичне виховання почало свій розвиток фактично з початку. У 1918 році прийнято декрет про затвердження спеціального відомства (Всеобуч), у складі якого було організовано відділ фізичного виховання і спорту, який завідував підготовкою в частинах армії, на пунктах допризовної підготовки, а також серед населення. У 1919 р. цим відділом розроблено зміст занять фізичною культурою з дітьми й підлітками. Ці матеріали стали основою для складання губернськими відділами народної освіти своїх програм.

Програми розроблялися вчителями, інспекторами чи інструкторами фізичної культури й затверджувалися губернськими науково-методичними радами. За своїм змістом вони помітно відрізнялися. Одні з них були складовою частиною загальноосвітніх програм і мали короткий перерахунок фізичних

вправ, які потрібно застосовувати на заняттях. Було складено і спеціальні програми з фізичного виховання. Наприклад, в основу програми, яка була розроблена Іркутським губоно, покладено сокольську систему зі збереженням її термінології. Програма починалася вступом з детальними методичними вказівками й перерахунком необхідного для занять інвентарю (м'ячі, палиці, скакалки, булави тощо). Друга частина складалась зі змісту занять фізичними вправами для різних вікових груп (7 – 9, 9 – 11, 11 – 14, 14 – 18 років). Кожна вікова група починалася з опису анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей. Третя частина програми містила перелік фізичних вправ, об'єднаних у чотири додатки: вільні вправи; вправи з палицями; вправи з булавами; вправи з живою опорою в парах.

Зміст програми, як правило, складали гімнастика і спортивні вправи. Останні слугували засобом дії на фізичну і психічну природу дітей. Розділ «Гімнастика» містив порядкові вправи, ходьбу, біг, стрибки (у довжину, висоту, в глибину, з поворотами), лазіння, боротьбу (прийом нападу і захисту), піднімання, перенесення, штовхання і перекидання вантажу, вільні рухи, вправи з приладами (палиці, булави, м'ячі). До спортивних вправ належали: плавання, ходьба на лижах, біг на ковзанах, веслування, ігри (волейбол, баскетбол).

У середині 20-х років ХХ ст. зі створенням лікбезів розгорнувся рух за ліквідацію «фізкультурної неграмотності», який супроводжувався залученням населення до спортивних секцій. Проте, не зважаючи на досягнення в ті часи певних успіхів у галузі фізичної культури в фізкультурному русі загалом, а також у фізичному вихованні учнів зокрема, було ряд недоліків: нечітке визначення змісту, методів і форм фізкультурної роботи, відсутність розробки шляхів подальшого розвитку.

Разом з тим, велику шкоду фізичному вихованню нанесли представники пролеткульту. Вони відмовлялися від використання минулих досягнень у галузі фізичної культури, заперечували деякі види спорту лише тому, що вони виникли й розвивалися в буржуазному суспільстві. Дійшло до абсурду: фізичні

вправи, наприклад, рекомендували замінити трудовими рухами типу ударів молотком по накувальні.

Представники педагогії вважали, що дітям трудящих взагалі непосильні і, навіть, шкідливі навантаження, які пов'язані зі спортом. Отже, в такій обстановці необхідно було вказати напрям подальшого розвитку фізкультурного руху, дати відмову помилковим установам щодо організації фізкультурної роботи.

4.2.1. Розвиток спорту, поява міжнародних спортивних об'єднань

В другій половині XIX століття у більшості країн спорт став визнаним явищем, але на нього ще дивились як на засіб організації дозвілля або розваги. Участь у змаганнях інколи вважалась непристойною, і окремі спортсмени не погоджувались назвати власне прізвище, а виступали під псевдонімом. І все ж спорт приваблював молодь як ефективний спосіб розвитку фізичних та вольових якостей, вдосконалення організму. Цьому сприяли спортивні клуби та гуртки, а публічні змагання з різних видів спорту відігравали важливу агітаційну роль.

В 70 – 80 роки XIX століття змагання з багатьох видів спорту стали проводитись регулярно. Виникла потреба створення міжнародних об'єднань, адже міжнародні спортивні змагання з епізодичних перетворились у систематичні. Поширюються міжзональні змагання, кубки, чемпіонати, першості. Стає гострою потреба міжнаціональних та міжнародних змагань. У кінці XIX століття створюються міжнародні спортивні федерації. Так, вже в 1881 році створено Європейську спілку гімнастики. У 1892 році – Міжнародну федерацію веслування (ФІСА) та Міжнародну спілку ковзанярського спорту (ІСУ). У 1897 році створена Міжнародна федерація гімнастики (ФІЖ). У 1900 році – Міжнародна федерація велосипедистів (УСІ). В 1904 році – Міжнародна федерація футбольних асоціацій (ФІФА). В 1905 році – Міжнародну спілку стрілецького спорту (УІТ). В 1908 році – Міжнародна аматорська федерація

плавання, Ліга хокею та ін. В 1912 році – Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація, а в 1913 році – Міжнародна федерація плавання (ФІНА), та фехтування (ФІЄ).

Крім об'єднань спортсменів-аматорів, з'явилися міжнародні осередки професіоналів з окремих видів спорту. Спорт став не тільки засобом виховання молоді, її допризовної підготовки, але й способом отримання доходів для спортивних ділків. Уряди більшості держав всіляко підтримували тягу молоді до спорту, заохочували зростання кількості спортивних організацій. Найчастіше очолювали їх знатні державні чиновники і спрямовували діяльність на виховання спортсменів в дусі своєї ідеології.

4.3. Фізична культура в третій період

На початку 40-х років ХХ століття, заняття з фізичного виховання було переглянуто. Фізкультурні організації зіткнулися з проблемою широкого використання засобів фізичного виховання з метою зміцнення обороноздатності країни. До програми з фізичного виховання шкільної молоді було включено початкову військову і допризовну підготовку, навички рукопашного бою.

Навчальна програма 1942 р. встановила єдність процесу військової підготовки і фізичного виховання. І це наочно відображено в її змісті (вогнева й стрійова підготовка, топографія, фізична підготовка). На військово-фізичну підготовку протягом навчального року в 1 – 2 класах було відведено 33 год.; в 3 – 4 – 66 год.; в 5 – 7 – 99 год. У 8 – 10 класах відповідно 3, 4 і 5 год. на тиждень. Навчальний матеріал містив природні види рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння і т. д. Вправи на гімнастичних снарядах вилучено з програми як неефективні в умовах шкільного уроку. Додатковий матеріал також було відмінено.

В перші повоєнні роки предмет «Фізична культура» в якості обов'язкового зайняв своє місце в загальноосвітній школі. Головною метою

того часу було зміцнення здоров'я дітей. Назріла потреба в створенні нової програми, яка й була розроблена в 1947 р. До неї увійшли біг, ходьба, стрибки у висоту, в довжину, з місця і з розбігу, метання в ціль і на дальність, одноборства, лазіння, перенесення вантажів, акробатика, опорні стрибки, вправи на бумі, рухливі ігри, катання на лижах. Програма містила лише основний матеріал. У пояснювальній записці детально описано біологічні й психологічні особливості дітей різного віку, що сприяло диференційованому підходу до учнів у процесі навчання.

Пізніше головними завданнями в галузі фізкультурної роботи стало розгортання масового фізкультурного руху в країні, підвищення рівня спортивної майстерності спортсменів, досягнення ними світових рекордів, що позначилося й на новій програмі з фізичної культури, яка вийшла в 1954 р. У ній більше уваги приділялося спорту; гімнастика й легка атлетика виділялися в окремі розділи; детально викладено методикау навчання висів та упорів, акробатики. З року в рік програма поповнювалася різноманітними видами фізичних вправ для виконання їх учнями протягом всього курсу навчання у школі. Застосовуючи їх на уроках, учитель зобов'язаний був звертати увагу не тільки на кількісне зростання показників, а й на систематичне покращення якості виконання цих вправ учнями.

Уперше в програмі з фізичної культури акцентовано увагу на навчання. Дещо підвищилися навчальні нормативи з окремих видів фізичних вправ, введено навчальні нормативи з гімнастики. Крім основного, обов'язкового для шкіл усіх регіонів країни, знову включено додатковий матеріал з окремих видів спорту, який вивчався вибірково залежно від географічних, кліматичних та інших місцевих умов. Для дівчат-старшокласниць було розроблено спеціальні програми, в яких зменшено обсяг виконання вправ у висах та упорах, більше уваги зверталось на зміцнення м'язів черевного преса, скорочено дистанцію для бігу на витривалість та ходьбу на лижах, обмежено стрибки в глибину. Більше уваги зверталось на проведення загальнорозвиваючих та підготовчих вправ у формі художньої гімнастики з музичним супроводом. Пропонувалося ширше

використовувати елементи танців. Для закріплення рухових умінь і навичок передбачено домашнє завдання, зміст якого включав використання вправ, які добре вивчено на уроці.

У програмі 1954 р. знову звертається увага на необхідність навчання учнів умінь і навичок з основних видів гімнастики, спорту, ігор та розвитку у процесі навчання спритності, швидкості, сили й витривалості. У цій програмі гімнастику, як вид спорту, змінено на «гімнастичний метод навчання», а «природні види рухів» замінено іншим видом – легкою атлетикою. До кінця 50-х років перед країною постали нові завдання: використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення виробництва, зростання масового фізкультурного руху, введення фізичної культури і спорту в повсякденне життя людей. Багато уваги приділялося підвищенню майстерності спортсменів.

Нова програма для восьмирічних шкіл, яка введена в 1960 р., складалася з двох частин. У першій частині містився обов'язковий для всіх шкіл матеріал – теоретичні відомості з гігієни фізичних вправ. У другій частині програми подано матеріал для поглибленого засвоєння одного з перерахованих видів спорту, вибраного кожною школою, який був обов'язковим. Наприклад, якщо школою вибрано гімнастику, то матеріал з легкої атлетики, лижного спорту, рухливих ігор і баскетболу вивчався учнями за першою частиною програми, а з гімнастики – за другою. Час для поглибленого проходження вибраного виду містив ту кількість годин, які передбачено на цей розділ у першій частині, і додаткових годин, які виділялися для його поглиблено вивчення в другій частині програми. Все це робило програму більш вагомою, але зміст її, порівняно з попередньою програмою, був значно складнішим.

Вивчення програмного матеріалу не пов'язувалося з певним приладом. Вчитель використовував те обладнання, яке було в даній школі. Наприклад, вправи у висах можна було виконувати на перекладині (звичайній і продовговатій), колоді (звичайній, двійній, трійній), брусах (паралельних, різної висоти), горизонтальних шестах, канатах, драбинах та ін. Навчальні нормативи учні складали лише в старших (8 – 10) класах. Загалом основну

увагу вчитель акцентував на якості засвоєння учнями програмного матеріалу.

З метою покращення спортивно-масової роботи в школах, зміцнення здоров'я дітей, організації їх дозвілля, залучення учнів до систематичних занять гімнастикою та її популяризації в 1965 р. проведено перші змагання школярів з гімнастики на приз клубу «Сила і грація».

Нова програма 1967 р. складалася з основного матеріалу. В середині 60-х років Центральна рада спортивних товариств і організацій спрямувала свою роботу на омолодження збірних команд із різних видів спорту. Це мало вплив на програму з фізичної культури 1967 р., до змісту якої входили вправи з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (ручний м'яч, волейбол) і лижної підготовки та матеріал за вибором, до якого входило плавання, баскетбол, катання на ковзанах, спортивна боротьба і художня гімнастика (на цю частку відведено 12 год.). У старших класах обсяг нового матеріалу дещо зменшено, але збільшувалась інтенсивність застосовуваних вправ. У пояснювальній записці до програми говорилося: «За своїм характером уроки фізичної культури певною мірою повинні наближатися до спортивних тренувань».

У 1972 р. Колегією Міністерства освіти прийнято рішення «Про вдосконалення програми з фізичної культури до 1975 р». У ньому говорилося про те, що діюча програма з фізичної культури загалом відповідає вимогам, які пред'явлено до фізичного виховання молоді, але потребує певного вдосконалення. Отже, програма 1976 р. отримала назву вдосконаленої програми з фізичної культури. Одним із її завдань залишалось озброєння учнів вміннями й навичками, які пов'язані з різними видами спорту, а в старших класах крім цього, постало завдання формування організаторських навичок щодо суддівства спортивних змагань та вміння самостійно тренуватися. Загалом програма складалася з основного матеріалу і включала такі види спорту: гімнастику, класичну боротьбу, легку атлетику, лижну підготовку, спортивні ігри (ручний м'яч, баскетбол).

До розділу «Легка атлетика» введено вивчення сучасних способів стрибків і метань, уперше включено кросову підготовку та біг по пересіченій

місцевості. У розділі «Спортивні ігри» рекомендовано робити акцент на ручний м'яч, оскільки в цій грі учні можуть самовдосконалюватися в бігові, стрибках та метанні для підготовки до складання норм ГПО. Особлива увага в програмі зверталася на специфіку навчання юнаків і дівчат. Для дівчат у розділ «Гімнастика» вперше введено в певному обсязі вправи художньої гімнастики. Для юнаків також вперше введено розділ «Боротьба». У всіх розділах передбачено варіанти вправ, які спрямовані на розвиток фізичних якостей. З цією метою на кожному уроці запропоновано відводити в 4-8 класах 8-10 хв, у 9-10 – 10-20 хв. Ефективний розвиток рухових якостей досягався й раціональною організацією учнів, яка забезпечувала високу моторну щільність уроків: виконанням вправ фронтально, поточно або з невеликими групами «по станціях».

У 1977 р. до програми внесено певні зміни. Із розділу «Гімнастика» виключено складні вправи, навчання яких вимагало тривалого часу, або постійної присутності педагога для страхування. Спрощено й скорочено матеріал з баскетболу та ручного м'яча. У зв'язку з тим, що більшість учителів не мали ґрунтовної підготовки для проведення занять із боротьби, в цьому розділі в подальшому було впроваджено лише прості прийоми одноборства. Розділи програми: легка атлетика, лижна підготовка, кросова підготовка, плавання, волейбол – змінам і доповненням не піддавались. Подальшого вдосконалення набули програми 1979 року.

У 1981 р. вийшла постанова «Про подальший підйом масовості фізичної культури і спорту». Була опублікована програма для учнів спеціальних медичних груп. У 1983 р. була прийнята нова шкільна програма з фізичної культури, зміст якої спрямовувався на фізичну підготовку учнів. Основну увагу в програмі акцентовано на низку взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я учнів, виховання у них високих моральних якостей, навчання життєво важливих умінь і навичок та розвиток основних фізичних якостей. Нова програма не ставила завданням навчати учнів елементів різних видів спорту. За будовою і змістом вона мало відрізнялась від попередніх програм. В цілому

вона складалася з основного матеріалу, і тільки програмний матеріал (для учнів 9-10 класів) з одноборства було введено в розділ за вибором. У школах, де були умови для навчання прийомів боротьби, на цей розділ відводилося 10 год., які вилучали з інших розділів програми.

До змісту програмного матеріалу входили: теоретичні відомості, гімнастика, легка атлетика, елементи спортивних ігор (волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол), лижна підготовка (кросова або ковзанярська), плавання (за наявності умов), боротьба. З метою залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами у програму вперше введено спеціальний розділ «Навички та вміння самостійних занять». Вперше також представлено матеріал з міжнародних зв'язків. У розділ «Спортивні ігри» додатково включено футбол, а в розділ «Гімнастика» – елементи сучасних танців. З метою підвищення моторної щільності уроків із програми вилучено вправи, які вимагали тривалого навчання (стрибки у висоту способом «перекидний»).

Для розвитку фізичних якостей учнів програма рекомендувала обов'язкове включати в кожний урок відповідні вправи, але спеціального розділу з набором таких вправ у програмі не було.

Реформа загальноосвітньої і професійної школи 1984 р. поставила питання про необхідність організації щоденних занять школярів фізкультурою. На розв'язання цього завдання і спрямовано зміст комплексної програми з фізичного виховання учнів 1 – 11 класів загальноосвітньої школи, чинної з 31 вересня 1985 р. Комплексна програма включає всі форми фізичного виховання у школі і становить єдину систему.

Вперше в програму включено орієнтовний обсяг рухової активності учнів, орієнтовні вправи для розвитку рухових якостей і вправи для самостійних занять. Зміст програмного матеріалу уроків фізичної культури складає ті ж розділи, що й у попередній програмі, за винятком складних вправ, які не мали прикладної спрямованості, тому їх вилучено. Більше уваги приділено розвитку рухових якостей. Тому в програму введено ритмічну гімнастику, ускладнений матеріал смуги перешкод, збільшено дистанції в бігу,

лижних гонка та кросі. Такі зміни повинні сприяти підвищенню моторної щільності уроків, а звідси й покращанню фізичної підготовленості учнів. Тому навчальні нормативи підвищено порівняно з нормативами 1983 р.

Таким чином, протягом 1940 – 1990 рр. програми з фізичної культури змінювались залежно від суспільно-політичних змін у країні і в світі. Саме ці обставини стали причиною зміни шкільних програм від військового до спортивного, а потім – до масового спрямування.

Контрольні питання та завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризуйте фізичну культуру в перший період нових часів.
2. Розвиток ідейно-теоретичних основ фізичного виховання нових часів.
3. Створення спортивних клубів та розвиток спорту в період нового часу.
4. Особливості фізичного виховання та спорту у другий період нових часів.
5. Розвиток спорту, поява міжнародних спортивних об'єднань у другий період нових часів.
6. Охарактеризуйте фізичну культуру в третій період нових часів.

V. ВИТОКИ І ТРАДИЦІЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Українська народна фізична культура органічно увійшла і функціонує в різних сферах життєдіяльності народу, а саме: в побуті, в релігійних, родинних і господарських святах, в галузі військової підготовки тощо. Життєдіяльність українських хлопців і дівчат була тісно пов'язана з веденням господарства. Хлопці влітку виконували польові роботи, а взимку опановували різні ремесла. Дівчата ж найчастіше господарювали, хоча влітку вони також час від часу працювали на полі, а взимку – прали, ткали, вишивали.

Незважаючи на досить напружений трудовий день, молодь щовечора знаходила час і на відпочинок, який проводився на «вулицях» та «вечорницях» і включав у себе різноманітні засоби української народної фізичної культури. Тому такі вечірні зібрання хлопців та дівчат можна вважати своєрідними

організаційними формами фізичного виховання української молоді (особливо сільської).

Разом збиралися хлопці й дівчата окремих вулиць чи кутків села, які входили в парубочі й дівочі громади – своєрідні об'єднання неодружених хлопців і дівчат. Парубочі й дівочі громади впродовж багатолітнього існування виробили специфічні форми проведення дозвілля, залежно від місцевих умов, пори року, складу громади тощо.

«Вулиця» в українському селі була дуже своєрідною формою традиційного дозвілля молоді. Починалася «вулиця» від Великодніх свят і тривала ціле літо – аж до дня Симеона Стовпника (14 вересня за новим стилем). До початку польових робіт молодь збиралася щовечора, а коли починалася робота в полі – тільки в неділю і в святкові дні. «Вулиця» проходила в заздалегідь призначеному місці: десь на майдані посеред села, на зеленому лузі біля річки чи на леваді – це залежало від місцевих обставин. Звичайно, «вулиця» відбувалася весело і жваво: з музикантами, танцями, а найбільше було пісень, співали по черзі то дівчата, то хлопці. Танці на «вулиці» провадилися досить досконали, навіть витончені. Особливо поширеними на селі були народні танці – «Шумка», «Метелиця», «Аркан», «Козак», «Козачок» та ін.

Крім танців, на «вулиці» водили хороводи, проводили ігри. Хороводи супроводжувалися піснею. Співаючи, дівчата бралися за руки, утворюючи коло або ключ, і так рухалися під ритм пісні. Тому хороводи поділялися на «колові» та «ключові». До «колових» належали такі хороводи, під час яких одна з дівчат усередині утвореного товаришами кола, зображувала рухами все те, про що вони співали. Після закінчення пісні дівчина ставала в коло, а на її місце виходила інша. До цього типу належать такі хороводи: «Перепілочка», «Подольночка», «Король», «Нелюб», «Мак», «Зайчик» та ін. «Ключові» хороводи водили дівчата довгою лінією – ключем. До таких хороводів належать: «Кривий ганець», «Плетениця», «Зелений шум», «Роман-зілля», а такий усім відомий хоровод, як «А ми просо сіяли», виконувався двома «ключами». Темп руху залежав від темпу пісні, тож він міг бути швидкий або

повільний. Коли хороводи водили ключем, то рухалися швидко – «бігали з підстрибом», а коли ставали в коло, то рухалися повільніше. Хлопці участі в хороводах не брали. Вони звичайно тільки приглядалися до руху, прислухалися до співу і час від часу, спровоковані насмішками та дотепами дівчат, «впадали» поміж юрбу і на хвилину переривали хоровод.

У той час, як дівчата виводили хороводи, серед хлопців проводилися такі ігри та забави, як «У короля», «У дзвона», «У коромисла», «Чехарда» та ін., а також змагання з традиційно окресленими неписаними правилами: «Хто далі кине», «Хто швидше пробіжить або пропливе», «Ходіння на ходулях» та ін.

Крім пісень, танців, хороводів, рухливих ігор, забав і змагальних вправ під час «вулиці», особливого поширення набули різні види народної боротьби: «Поясна», «На ременях» та ін. Для її проведення два борці сходилися грудьми, обхопивши однаковим захватом корпус суперника двома руками за пояс (ремін). Після сигналу до початку поєдинку кожен намагався повалити суперника на землю на лопатки.

14 вересня на зміну «вулиці» приходили «вечорниці». Вони були своєрідним клубом української молоді. «Вечорниці», «досвітки» та «складчини» проходили в хаті, яку молодь винаймала у вдови на цілу зиму. Під вечір сюди сходилися дівчата. Вони ткали, вишивали, готували вечерю. Згодом до хати по двоє-троє приходили хлопці. Якщо громада вже була в зборі, дівчата припиняли роботу, подавали вечерю, а після неї проходили танці, ігри, забави. Коли після забав дівчата залишалися в хаті докінчити роботу і переночувати, то такі «вечорниці» називалися «досвітками».

На «складчинах» дівчата не працювали, а весь вечір проходив за іграми, забавами, танцями. На «складчині» в переддень Пилипівського посту «...танцювали так, що губили каблуки, а дівчата у знемозі падали».

Взимку, коли молодь не переобтяжена роботою, було достатньо часу для проведення рухливих ігор та забав. Як випаде сніг, то «воювали» сніжками. Коли мороз вкривав кригою ставок, особливо популярною була зимова забава «Жорно» («Крутилка», «Фуркало») – своєрідна карусель.

Отже, традиційними формами організації молоді в побутових умовах українського села були: «вечорниці», «досвітки», «складчина». Найкращі народна музика, танці, народні пісні – все багатство народних засобів духовного і тілесного виховання молоді виникали саме на цих організаційних формах дозвілля молоді.

Українська народна фізична культура відігравали велику роль у гармонійному розвитку також і міської молоді. Коли центром виховної роботи на селі були парубочі громади, то у місті їхню роль виконують молодіжні братства, які: «...збирають у собі найсвідоміші елементи, громадять матеріальні засоби, всесторонньо охоплюють громадське життя й творять по містах нездобутні культурні станиці».

В умовах міста існувало, звичайно, більше можливостей удосконалювати систему народної фізичної культури завдяки середніх і вищих навчальних закладів, де збиралася молодь, а також завдяки вищому культурному рівню населення. Проте місто мало і свої недоліки, адже міська дітвора була більш відірваною від природного середовища, а діяльність дітей обмежувалася міськими забудовами. За змістом, засобами й методами фізичне виховання міської молоді мало чим відрізнялося від сільської. Міська культура, відіграючи провідну роль у розвитку всеукраїнської культури, все ж таки черпала свої надбання із культури українського села. Багатство українських народних рухливих ігор, забав, інших фізичних вправ, які були поширеними на селі, використовувались й міською молоддю.

Традиційними в Україні були весняні рекреації студентської молоді, що відбувалися щорічно 1-го, 15-го і 30-го травня. Студенти, після ретельної підготовки, вибиралися на природу – в ліс, на берег річки, де відбувалися усілякі ігри, розваги, забави. У годину дозвілля до парубків приєднувалися й одружені чоловіки, проводячи свій час за рухливими іграми, забавами, боротьбою та змагальними вправами.

Особливо популярними серед хлопців були двобої «Навкулачки» і «На палицях», які відбувалися е взимку на льоду. Змагаючись у двобої

«Навкулачки», бажаючи збиралися групами і розподілялися на дві супротивні команди. За визначеним завчасно сигналом (свистком) вони кидалися одна на одну з лементом. Перебійці вражали один одного в груди, обличчя, живіт тощо.

Важливу роль в оздоровленні народу відігравали лазні. Особливо поширеним був спосіб паритися у печі: «Із напаленої печі вигрібають вугілля, вимітають попіл і настеляють соломи. Для того, щоб у печі з'явилася пара, стінки її обприскують водою. Потім лягають на солому, засовують заслін і паряться гарячим березовим віником. Напарившись, обливаються на подвір'ї, навіть узимку, холодною водою».

Поширення набуло багато народних способів масажу, нерідко у поєднанні із лазнею. Слід зазначити, що чистота та акуратність в українців вважаються ознакою переважно не матеріальною, тілесною, а духовною. Чистота в українській культурі вважається одним із елементів краси, шляхом до прекрасного. Велике значення у здоровому способі життя відігравали також режим дня, праці, відпочинку і харчування.

Таким чином, народна фізична культура була невід'ємною складовою частиною виховання молоді різного віку. Засоби тіловиховання підбиралися так, щоб вони відповідали рівню фізичного і психічного розвитку особистості, а також щоб сприяли його подальшому підвищенню.

Контрольні питання та завдання для самостійної роботи

1. Форми традиційного дозвілля сільської молоді.
2. Зміст, засоби й методи фізичного виховання міської молоді.

VI. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні у XXI столітті

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову

дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також приватних фітнес-занять.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану), так і переслідувати мету, пов'язану з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

В першому випадку фітнес-програми зорієнтовані на оздоровчий фітнес, в другому – спортивно-орієнтованого або рухового.

Класифікація фітнес-програм базується: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т. п.); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдінг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.); в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; бодібілдінг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтегративні, загальні фітнес-програми, зорієнтовані на

спеціальні групи населення: для дітей; для похилих людей; для жінок в до- і післяпологового періоду; для осіб з високим ризиком захворювань або мають захворювання; програми корекції ваги тіла.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Таке різноманіття фітнес-програми визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси різних верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба із стресами і інші фактори здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програми практично не обмежена.

Різнманіття фітнес-програми не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання. Яка б оригінальна не була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновна) частина.

Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей);

- коректуючий (корекція фігури тіла і вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення).

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг (англ. – розтягування) – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості у суглобах. Після основної розминки або після закінчення аеробної чи силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття вправи стретчингом знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідовують синдром відстроченого болю у м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчинга – міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон в примусово розтягнутому м'язі та посилення в ньому обмінних процесів. В результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів в суглобовому комплексі.

Раціональний варіант стретчинга припускає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (виборчою спрямованості) характеризується застосуванням низки вправ (як правило, 5 – 7) з участю одних і тих самих м'язевих груп, що викликає локальний, але значний по дії ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожен з яких спрямований на певну м'язеву групу. Доцільно займатися стретчингом по 15 – 30 хв. щоденно, чергуючи різні по спрямованості варіанти.

Основні процедури тонічного стретчинга виконуються у положень стоячи, з випадками та нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримання позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості людини.

Невід'ємний компонент фітнес-програм – оцінка фізичного стану людини. Оцінюються основні складові: антропометричні показники,

функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість.

В наш час з'явилося багато видів рухової активності, які складаються із відомих та традиційних вправ, але у власній комбінації та змінених умов виконання, вони викликають захоплення у різних вікових групах населення (спінбайк, фітбол, степ – , слайд – аеробіка, роуп – скіпінг та ін.).

За останні роки здобули популярність заняття в фітнес-групах спінбайк-аеробіки. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, який імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-велосипедиста. Спінбайк-аеробіка дозволяє одночасно з головним видом тренувальної роботи – педалюванням, виконувати різні вправи з участю м'язів плечового поясу та тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної і статичної сили, швидкісних якостей, здібності швидко переходити з одного режиму тренувальної роботи на інший (мал. 19).



Мал. 19. Заняття в групі спінбайк-аеробіки

Степ-аеробіка розроблена в 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джином Мілером і являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10 – 30 см. Завдяки своїй доступності, емоційності та високою оздоровчою ефективності, степ-аеробіка широко використовується на заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність

серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих фізичних якостей та формуванню пропорційної будови тіла (особливо ніг та нижньої частини тулуба) (мал. 20). Використання гантелей вагою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.



Мал. 20. Заняття на степ-платформі

Роуп-скіпінг являє собою комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально та в групах (мал. 21). Роуп-скіпінг є одним із самих доступних та емоційних видів м'язевої активності, який дозволяє ефективно діяти на важливіші м'язеві групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну систему, коректувати вагу тіла, розвивати загальну та швидкісну витривалість, силові якості, спритність та координацію.



Мал. 21. Фрагмент змагань з роуп-скіпінгу

Слайд-аеробіка представляє собою програму різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг запозичених з ковзанярського спорту (мал. 22). Вправи слайд-аеробіки підвищують силу та координацію м'язів нижніх кінцівок, розвивають витривалість, служать ефективним засобом регуляції ваги тіла. Встановлено, що виконуючи базову програму низької інтенсивності слайд-аеробіки людина вагою 70 кг втрачає за 30 хв. в середньому до 250 ккал, що є одним з найбільш високих в порівняльному плані енергозатрат в аеробіці.



Мал. 22. Фрагмент занять зі слайд-аеробіки

Тераробіка заснована в 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, яка включає в себе танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, в поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. При цьому в якості амортизатора використовується спеціальна латексна стрічка, яка має різний опір та фіксується на кисті та гомілці людини.

Можливе використання також звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване навантаження стрічки роблять заняття тераробікою привабливим та дозволяють здійснювати індивідуальний підхід в процесі їх виконання.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, латина, сіті-джерм, рок-н-рол і ін.)

заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно і послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також з вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються в залежності від вибраного стилю, який виражається засобами популярної музики. Використовування в заняттях поєднання танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів та елементів, які застосовують в боксі, кік-боксингу, карате, таеквондо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, координації, підвищує емоційний фон занять.

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу (мал. 23).



Мал. 23. Заняття з хіп-хопу

Фітбол-аеробіка являє собою комплекс різних рухів і статичних поз з опорою на спеціальному м'ячі із полівінілхлориду з провітрюваним наповненням тіла діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначені для людей ростом 190 см і вагою тіла понад 150 кг) (мал. 24).



Мал. 24. Фрагмент заняття з футбол-аеробіки

Аквафітнес – система фізичних вправ, вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, які виконуються завдяки своїм природним властивостям (мал. 25). Оздоровчі дії засоби аквафітнесу обумовлено активізацією важливіших систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, феноменом гравітаційної розгрузки опорно-рухового апарату, наявністю стійкого загартовуючого ефекту. Систематичні заняття в воді показані без обмежень практично всім здоровим людям будь-якого віку та характеризується широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно-орієнтовної.



Мал. 25. Фрагмент заняття з аквафітнесу

Оптимальний рівень розвитку сили та силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом із цим дуже популярні спеціальні силові вправи, які відносяться до окремого виду спорту під назвою бодібілдинг.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними важелями, які виконують з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла (мал. 26). Засновник бодібілдинга – Фредерік Мюллер, який розробив першу програму вправ з гантелями, гирями і гумовими амортизаторами, узагальнивши особистий досвід тренувань в підручнику «Будова тіла» (1904 р.).



Мал. 26. Бодібілдинг

Каланетика – створена американською балериною Каллан Пінкні система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна відносно термінів досягнення результатів. Мета занять каланетикою – покращення фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язевих груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто в незручному положенні в повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані «проблемні зони» (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи (мал. 27).



Мал. 27. Заняття з каланетики

Систематичні заняття каланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонійної фігури) і практично не мають вікових обмежень.

Таким чином, було розглянуто сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, які в наш час дуже бурхливо розвиваються і є основним напрямком роботи фітнес-центрів.

Контрольні питання та завдання для самостійної роботи

1. Загальна характеристика сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні.
2. Фітнес-програми як форми рухової активності.
3. Класифікація фітнес-програм.
4. Пояснити, що це за вид рухової активності – стретчинг.
5. Пояснити, що це за вид рухової активності – спінбайк-аеробіка.
6. Пояснити, що це за вид рухової активності – степ-аеробіка.
7. Пояснити, що це за вид рухової активності – роуп-скіпінг.
8. Пояснити, що це за вид рухової активності – слайд-аеробіка.
9. Пояснити, що це за вид рухової активності – тераробіка.
10. Пояснити, що це за вид рухової активності – танцювальна аеробіка (хіп-хоп, латина, сіті-джем, рок-н-рол і ін.).
11. Пояснити, що це за вид рухової активності – фітбол-аеробіка.

12. Пояснити, що це за вид рухової активності – аквафітнес.
13. Пояснити, що це за вид рухової активності – бодібілдинг.
14. Пояснити, що це за вид рухової активності – каланетика.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ

Айседора Дункан – танцівниця.

Аквафітнес – система фізичних вправ, вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, які виконуються завдяки своїм природним властивостям.

Алтіс – це музей олімпіоніків під відкритим небом.

Атлет – змагання у фізичних вправах, воєнний бій тощо.

Баден Пауел – це засновник скаутського руху, генерал англійської армії.

Богиня Гера – дружина Зевса.

Бодіблдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними важелями, які виконують з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла.

Вечорниці – це був своєрідний клуб української молоді.

Вулиця – в українському селі була дуже своєрідною формою традиційного дозвілля молоді.

Гімнасхарії – державні особи.

Гімнасія – навчальний заклад.

Громади – своєрідні об'єднання неодружених хлопців і дівчат.

Джон Локк – видатний філософ і педагог епохи англійської буржуазної революції – запропонував систему фізичного виховання, в якій переконливо довів необхідність вдосконалювати органи руху (ноги, руки...), органи чуття (зору, слуху, нюху, дотику...), гартувати тіло, набувати корисних прикладних навичок (плавання, їзда верхи, веслування, фехтування, стрільба), розвивати силу волі та здатність до максимальної напруги фізичних сил.

Дибі – ходулі.

Диск – залізний злиток, що був не лише спортивним приладом, але й призом.

Досвітки – це коли після забав дівчата залишалися в хаті докінчити роботу і переночувати.

Дужання – боротьба.

Жан Жак Руссо – французький просвітитель XVIII століття.

Жьо-де-пом – гра схожа на сучасний теніс.

Здвиги – всесокільські зльоти гімнастів.

Плот – це раб, невільник.

Ініціація (посвята) – обряд переходу в іншу вікову групу, як наприклад від материнського виховання до старійшини роду або громади, прийняття до військової організації тощо.

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. Історія фізичної культури (від грецького – historia) означає розповідь про минуле, про те, що сталося, а потім було досліджене, пізнане і може бути використане у майбутньому.

ІСУ – Міжнародна спілка ковзанярського спорту.

Каланетика – це заняття для покращення фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язевих груп.

Кінні перегони – це скачки.

Ключові хороводи – це хороводи, під час яких водили дівчата довгою лінією – ключем.

Колові хороводи – це хороводи, під час яких одна з дівчат усередині утвореного товаришами кола, зображувала рухами все те, про що вони співали.

Лаврівський В. – один із перших засновників українського “Сокола” у Львові.

Лесгафт П. Ф. – основоположник системи підготовки кадрів з фізичної культури.

Одна стадія – це відповідно 600 ступней верховного жреця Зевса.

Олімп – це назва гори на півночі Греції, де за античною міфологією, нібито мешкали боги.

Олімпія – це комплекс спортивних та культових споруд, де кожні чотири

роки протягом віків відбувалися спортивні події надзвичайної значущості.

Іоганн Песталоцці – видатний швейцарський педагог-демократ послідовно відстоював ідею народної освіти.

Паж – це звання.

Палестра – це споруда з приміщеннями для різних вправ та ігор з м'ячем, а також з банями, кімнатами відпочинку, приміщеннями для житла атлетів, що прибули на олімпійські змагання.

Патріархат – родова община з чоловіком-старійшиною на чолі.

Патріації – коринне населення Риму.

Пентатлон – це класичне грецьке п'ятиборство, яке включало: біг, стрибок у довжину, метання списа, диска, боротьбу.

Піфагор – це математик, був відмінним атлетом, перемагав у кулачному бою.

Платон – афінський аристократ, філософ.

Плебеї – позбавлене політичних прав населення Риму.

Плем'я – це союз родів, що має спільну територію, мову або діалект, звичаї, обряди тощо.

Поліс – це невелика рабовласницька держава.

Рада – народні збори.

Ристалище – місце для турніру.

Рід – це колектив людей, об'єднаних у суспільно-виробничі групи та пов'язаних узами кровного родства.

Робоча сила – раб, (людина).

Роуп-скіпінг – це комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально та в групах.

Складчини – це своєрідний вид дозвілля, під час якого дівчата не працювали, а весь вечір проходив за іграми, забавами, танцями.

Сократ – філософ.

Слайд-аеробіка – це заняття з різнобічної фізичної підготовки на основі

латеральних (бокових) рухів ніг запозичених з ковзанярського спорту.

Спінбайк-аеробіка – це заняття, яке проводиться з використанням спеціального велотренажера, який імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-велосипедиста.

Спорт – це частина фізичної культури, що об'єднує матеріальні і духовні цінності суспільства для виявлення та порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки. У вузькому розумінні спорт передбачає змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, специфічні міжлюдські відносини і установки у сфері цієї діяльності.

Степ-аеробіка – це тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах.

Стретчинг (англ. – розтягування) – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості у суглобах.

Сюзерен – господар замку.

Танцювальна аеробіка – це заняття, яке засноване на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно і послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також з вправами спортивного характеру.

Тераробіка – це заняття, яке включає в себе танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, в поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом.

Томмазо Кампанелла – утопіст.

УІТ – Міжнародна спілка стрілецького спорту.

УСІ – Міжнародна федерація велосипедистів.

У-шу – система фізичного виховання.

ФІЄ – Міжнародна федерація фехтування.

ФІЖ – Міжнародна федерація гімнастики.

Фізична культура – це частина загальнолюдської культури, яка являє собою всю сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному

використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності. Фізична культура особистості відображає її освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання. Фізична культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навиками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для наступного використання в процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я людини, яка може зберегти завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності.

Фізичне виховання визначається як процес, що забезпечує спрямоване формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей людини, сукупність яких у вирішальній мірі визначає її фізичну дієздатність, чи як вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам і виховання (спрямований розвиток) фізичних якостей людини.

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій.

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямовані на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної чи розумової роботи. Фізична рекреація – здійснення активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

ФІНА – Міжнародна федерація плавання.

ФІСА – Міжнародна федерація веслування.

Фітбол-аеробіка – це комплекс різних рухів і статичних поз з опорою на спеціальному м'ячі із полівінілхлориду.

ФІФА – Міжнародна федерація футбольних асоціацій.

Франсуа Рабле – французький гуманіст, вчений, письменник.

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Чжу-ке – гра, прообраз сучасного футболу.

Школа – це дозволя, свобода від праці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бистрова О. М. Світ культури (основи культурології): Підручник для вузів / О. М. Бистрова. – К. : ЮКЕА, 2002. – 712 с.
2. Григоревич В. В. Загальна історія фізичної культури: Підручник / В. В. Григоревич. – М. : Радянський спорт, 2008. – 228 с.
3. Голощاپов Б. Р. Історія фізичної культури і спорту: Навчальний посібник / Б. Р. Голощاپов. – М. : Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. – 312 с.
4. Пельмень В. К. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / В. К. Пельменів, Є. В. Конєва. – К. : Видавничий центр ВЛАДОС, 2005. – 312 с.

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Навчальний посібник для студентів та викладачів фізичного виховання.

Комп'ютерний набір та верстка: А. Жолондевський

Редактор: О. Гордіюк

Підп. до друку. Формат 60x84/16. Папір офс.
Гарн Таймс. Ум. друк. арк. 6,7 Обл.-вид. арк. 6,4
Тираж 300 прим. Зам. 40

Редакційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75