

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

І.В. ІВАНІЙ

ІСТОРІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ

Суми – 2018

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

І.В. ІВАНІЙ

ІСТОРИЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ

Методичні рекомендації

Суми – 2018

УДК 37.018.2:796.011

ББК 74.200.544я723

I-18

Рекомендовано до друку вченою радою
навчально-наукового Інституту фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка
Протокол № 5 від 27 листопада 2018 р.

Рецензенти

В.М. Сергієнко, доктор наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту СумДУ

А.М. Ратов, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри теорії та методики спорту СумДПУ імені
А.С. Макаренка

Іваній І.В.

I-18 **Історія фізкультурно-спортивного руху: методичні рекомендації /**
І.В. Іваній. – Суми: СДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. – 141 с.

Розкрито історію та розвиток фізкультурно-спортивного руху
основних епох розвитку людства, від фізичної культури первісного
суспільства до розвитку спортивно-ігрової системи Нового часу та
проведення сучасних Олімпійських ігор. Представлено історичні аспекти
розвитку фізичної культури та спорту на теренах теперішньої України.
Надано методичні рекомендації щодо вивчення окремих тем предмету та
самостійної перевірки отриманих знань.

Рекомендовано для викладачів вищої школи, студентів
фізкультурних спеціальностей, учителів фізичної культури, тренерів,
фахівців з фізкультурно-оздоровчої роботи та прикладного фізичного
виховання.

УДК 37.018.2:796.011

ББК 74.200.544я723

© Іваній І.В., 2018

© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ ДАВНІХ ЧАСІВ	6
1.1. Фізична культура первісного суспільства	6
1.2. Фізична культура Стародавнього світу	17
1.3. Фізична культура епохи Середньовіччя	28
РОЗДІЛ 2. ІСТОРІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ НОВОЇ ДОБИ	39
2.1. Розвиток фізичної культури в епоху Відродження	39
2.2. Фізкультурно-спортивний рух Нового часу	51
2.3. Розвиток спортивно-ігрової системи Нового часу	66
РОЗДІЛ 3. ІСТОРІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ В УКРАЇНІ	89
3.1. Фізична культура за часів Київської Русі	89
3.2. Фізичне виховання в період Запорізької Січі	102
3.3. Розвиток фізичної культури та спорту в сучасній Україні	116
ПОРЯДОК ПІДГОТОВКИ ДО НАПИСАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАУКОВО-ДОСЛІДНОГО ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)	134
ПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛІКУ	135
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	138

ВСТУП

Історія фізкультурно-спортивного руху – цікава та пізнавальна наука. Багатопланові її напрямки: від еволюції виникнення та розвитку, походження та розповсюдження засобів, форм і систем фізичного виховання до спортивної та оздоровчої діяльності людей, міжнародних рухів і Олімпійських ігор.

В системі теоретичних та педагогічних дисциплін, що вивчаються на спеціалізованих факультетах та інститутів фізичної культури, учбовій дисципліні «Історія фізкультурно-спортивного руху» відводиться суттєве місце. Вказана дисципліна відноситься до профільюючих, так як є основою інших предметів, а джерелами її вивчення є архівні матеріали, літописи, археологічні та етнографічні дані, пам'ятники образотворчого мистецтва, кіно та фотоматеріали, документи урядових і неурядових організацій.

Головна мета предмету – вивчення і збереження джерел світової та національної культур, органічною частиною якої є фізична культура, а також професійна підготовка висококваліфікованих фахівців у цій сфері знань, де найбільш важливими задачами є: розширення кругозору спеціалістів; підвищення ерудиції; активізація творчого мислення; підвищення теоретичного рівня та збагачення досвідом минулого; створення основи вивчення теоретико-педагогічних, медико-біологічних та спортивно-педагогічних положень та позицій; передбачення тенденцій розвитку і прогнозування фізкультурного руху сучасності.

РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ ДАВНІХ ЧАСІВ

1.1. Фізична культура первісного суспільства

Мета вивчення: дати характеристику сутності предмету «Історія фізкультурно-спортивного руху» - як учбової та навчальної дисципліни, історії її зародження в первіснообщинному суспільстві та на ранніх етапах розвитку держав Азії та Америки.

Завдання:

- дати характеристику предмету «Історія фізкультурно-спортивного руху», структурі його вивчення та головним етапам розвитку;
- розкрити сутність найбільш популярних теорій походження історії фізичної культури;
- визначити етапи розвитку фізичної культури в первіснообщинному суспільстві;
- надати відомості про перші відомі нам сліди фізичної культури країн Стародавнього світу;
- розглянути розвиток фізичної культури країн Стародавнього Сходу;
- охарактеризувати рівень розвитку продуктивних сил та традиційні фізичні вправи народів Америки до Європейської колонізації.

План семінарського заняття:

1. Характеристика та структура предмету «Історія фізкультурно-спортивного руху», головні етапи його вивчення

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

Історія розглядає фізичну культуру як органічну частину усієї людської культури, виховання та освіти людей, підготовки їх до трудової та військової діяльності. На розвиток фізичної культури в суспільстві надає вплив виробниче відношення людей, економічний, політичний,

ідеологічний стан, а також досягнення науки, філософії, погляди людей на ту чи іншу суспільно-економічну формацію. У той же час фізична культура також надає зворотній вплив на різні форми життя суспільства: медицину, педагогіку, науку, військову справу, мистецтво.

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Найбільш популярні теорії походження історії фізичної культури

Існує багато різноманітних поглядів на проблему виникнення фізичної культури та спорту як елемента культури. Саме на основі різноманітних, логічно обґрунтованих поглядів на виникнення фізичної культури сформувалися і теорії її виникнення.

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

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

2. Теорія магії вперше викладена англійським вченим Г.Рейнаком. Пізніше прихильники цієї теорії стали також німці К. Дім і В. Кербе та француз Б.Жіллет, Вони висувають, сучаснішу теорію походження фізичної культури – рухові якості, які повторюються у процесі магічних ритуалів давніх людей (танці, імітація трудової та мисливської діяльності), лягли в основу нової для давньої людини виду діяльності, який був направлений на вчення руховим якостям та їх вдосконаленню. Тобто «фізичні вправи і ігри мають культове і твариноподібне походження».

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

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

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

результатами полювання, а також організувала передачу досвіду отриманих навиків тобто виховувала.

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

Таким чином, сумуючи всі теорії походження фізичної культури, можна зробити висновок, що фізична культура – це процес та результат готовності людей до життя, тобто раціональне використання рухової діяльності для покращення фізичного стану і розвитку людини.

3. Перші відомі нам сліди фізичної культури у первіснообщинному суспільстві

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

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

Оволодіння цими вміннями і навиками проходило шляхом спостереження і копіювання. На основі успіхів та невдач, котрі змінювали одне одного, людина зрозуміла, що одні дії ведуть до успішних результатів, а інші - навпаки. Тож первісна людина все частіше вживала ті рухи, що дозволяли їй як найуспішніше полювати.

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

Згодом почали формуватися і перші системи фізичного виховання. Для підготовки майбутніх поколінь, переходу від отрочтва до зрілості та

перевірки фізичної готовності членів родини почала використовуватися формаобряду присвячення – ініціації. Наприклад, таким обрядом в африканських племенах було видалення хлопця в джунглі на самостійне існування на декілька місяців.

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

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

4. Рівень розвитку фізичної культури країн Стародавнього світу

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

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

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

Археологічні знахідки підтверджують виникнення в цей період у Месопотамії вправ ігрового характеру, для чого виготовляли палиці з

очищеного стрижня листа фінікової пальми, що надалі служили для гри з битою в м'яч, а потім і в кінне поло.

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

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

Із Стародавньої Персії до нас дійшли записки давньогрецьких історіографів Геродота (484 до н.е. – 425 до н.е.) та Ксенофонта (444 до н.е. – 356 до н.е.), які свідчать про те, що перси виховували своїх дітей з 7 до 16 років у «виховних будинках», що діяли при дворах сатрапів. У виховання входило навчання боротьбі, бігу, верховій їзді, метанню спису, стрільбі з лука і правдивості. Пізніше з цих закладів утворилися так звані «будинки розвитку сили», які довгий час залишалися центрами фізичної культури Персії, та збереглися аж до розповсюдження сучасного шкільного фізичного виховання і спортивних організацій Ірану.

5. Особливості розвитку фізичної культури в країнах Стародавнього Сходу

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

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

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

(почесні ремісники, скотарі). Сільське населення і не арійці об'єднувалися в касту шудрів. Знедолені версти населення, раби, їх нащадки, ті що займалися «брудною» роботою, не могли до жодної з каст і були паріями, або недоторканими.

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

Іншим відомим надбанням сучасного світу, що залишила нам Стародавня Індія є система йоги. Її філософія заснована на тому, що людський організм є зменшена копія всесвіту, рівновага якого забезпечується праной (диханням, життєвою силою). Усередині людського тіла знаходяться сімрозташованих один над іншим центрів праны (чакри), у нижньому, в одному з нервових вузлів поперекового відділу хребта, згорнувшись, дрімає «джерело життєвої сили», так звана «змія кундалини». Вона під впливом наполегливо виконуваних людиною розумових і фізичних вправ прокидається і повзе вгору від чакри до чакри, досягаючи верхівки. У цей момент йог досягає стадії самадхи, тобто стану фізичної і психічної рівноваги, спокою, далекого від земних турбот. Після цього залишається лише один ступінь, на якій кундаліні покидає останню чакру, внаслідок чого йог – через тіло «друге-я», що покинуло його – набуває надприродної окультної сили і починає своє злиття з божеством.

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

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

Класова структура Стародавнього Китаю давала можливість досягти успіху за рахунок фізичних і розумових здібностей. Так для того, щоб

наприклад, потрапити в стан мандаринів (чиновників) потрібно було здати іспити на фізичні здібності і спеціальні знання.

Велике значення на розвиток фізичної культури Стародавнього Китаю надали і природно-філософські погляди та медичні знання, отримані на основі експериментів. Так за допомогою методів лікування, заснованих на русі, була відкрита можливість впливу на функціональні системи організму. Нарівні з лікувально-терапевтичними рухами культивувалася і військова підготовка, що включала змагання на колісницях, стрільбу з лука, рукопашний бій без зброї, метання списа.

б. Суспільний устрій та традиційні фізкультурні обряди народів Америки до Європейської колонізації

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

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

Залишки цих майданчиків, та різних ієрогліфів декоративних елементів, які символічно зображають гру, свідчать, крім іншого, і про велике значення для цих народів і гри в м'яч. Відбувалися тут і ритуальні ігри під назвою Тлахлі, які на думку іспанського історика XVII століття Антоніо де Еррера являли собою церемонію свята весни під знаком кукурудзи.

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

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

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

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

Очко отримувала та команда, після удару якої м'яч, відскочивши від вищої кромки стіни, що знаходилася за спиною суперника, приземлявся за його спиною. Змагання складалося з трьох ігор. Перемагав той, хто вигравав всі три гри, причому рахунок 2:1 вважався нічийним. Перемоги можливо було і в результаті однієї-єдиної акції, якщо хто-небудь з гравців потрапляв м'ячем у кам'яне кільце суперника. Втім для цього було потрібна надзвичайна спритність, і не тільки через висоту, на якій було розташоване

кільце, але й тому, що розміри м'яча були лише на кілька сантиметрів менше внутрішнього отвору кільця. У цьому випадку команда завойовувала всі призи, більш того, вона отримувала в нагороду і накидки глядачів, які вважалися найбільшою грошовою одиницею.

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

Теми наукових рефератів:

1. Історія фізкультурно-спортивного руху – як учбова та наукова дисципліна.
2. Фізична культура у первіснообщинному суспільстві.
3. Розвиток фізичної культури в країнах Стародавнього світу.
4. Особливості фізичної культури у народів Америки до колонізації.

Питання для самоконтролю:

1. Що собою представляє предмет «Історія фізкультурно-спортивного руху»?
2. Які галузі знань вивчає наука «Історія фізкультурно-спортивного руху»?
3. Яка існує структура та періодизація вивчення предмету «Історія фізкультурно-спортивного руху»?
4. Чому останнім часом суттєво зріс інтерес спортсменів, фахівців та любителів спорту до історії фізичної культури?
5. Які найбільш популярні теорії походження фізичної культури?
6. Що стало найбільш ранішньою формою фізичного виховання первісного суспільства?
7. Який вплив у розвитку фізичної культури первіснообщинного устрою зіграв винахід луку?
8. Як змінився розвиток фізичної культури первісної людини коли головним джерелом існування стало землеробство та скотарство?
9. Які методичні прийоми навчання дійшли до нас із стародавнього періоду?
10. В чому була головна мета фізичного виховання первісної людини?
11. Де були виявлені перші відомі нам сліди фізичної культури країн Стародавнього світу?

12. Які археологічні знахідки підтверджують розвиток фізичної культури на Близькому Сході?
13. Яким чином змінювалася фізична культура Давнього Єгипту?
14. В чому була характерна особливість фізичної культури Стародавньої Індії?
15. Яка пам'ятка стала прикладом високого розвитку фізичної культури Давнього Китаю?
16. Які якості були головними при тренуванні воїнів Америки до Європейської колонізації?
17. В чому була сутність індіанських релігійних уявлень при грі у м'яч?
18. Яким чином обряд жертвоприношення відповідав індіанській уяві про сенс життя?
19. Які головні елементи індіанської гри в м'яч «ток-а-ток»?
20. Чим фізична культура інків відрізнялася від фізичної культури ацтеків та майя?

Рекомендована література:

1. Б.Р.Голощанов «Історія фізичної культури і спорту» - Навчальний посібник для студ. вищ. пед. навчальн. закладів, - М.: Видавничий центр «Академія», 2001 р.
2. История физической культуры: Учебник для студентов пед.институты, -Москва: Просвещение, 1989.-288 с.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: - Москва, Радуга, 1982. – 399 с.
4. Низовський О.Ю. Сто великих археологічних відкриттів. Москва: «Віче», 2004. – 543 с.
5. В.К.Пельмені, Є.В.Конеева «Історія фізичної культури», - Навчальний посібник – Калінінград, 2000 р.
6. Пономарьов М.Л. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры. – Москва, 1970.
7. Столбов В.В. Історія фізичної культури: підручник для студентів пед. ін-ів. – М: Просвіта, 1989.
8. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд-во: АСВ, 2000.
9. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
10. Цатурова К.А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

1.2. Фізична культура Стародавнього світу

Мета вивчення: дати характеристику особливостям зародження фізичної культури в Стародавніх Греції та Риму, визначити особливості розвитку фізичної культури в цих країнах та причини їх занепаду.

Завдання:

- розкрити сутність розвитку фізичної культури в Стародавній Греції;
- встановити час та значення зародження педагогічної теорії фізичного виховання в Стародавній Греції;
- дати характеристику змісту грецької гімнастики та агоністики;
- розглянути причини зародження та проведення стародавніх Олімпійських ігор;
- розкрити сутність фізичної культури в Стародавньому Римі;
- охарактеризувати роль і місце в історії проведення гладіаторських боїв в Стародавньому Римі;
- визначити причини кризи та занепаду рабовласницького суспільства Стародавніх країн.

План семінарського заняття:

1. Сутність фізичної культури в Стародавній Греції

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

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

Фізична культура Спарты наполегливо трималася за племінні традиції, та досягла свого апогею в VI столітті до н.е. У цей час у Спарті налічувало близько 9 тисяч вільних громадян, 30 тисяч напіввільних і близько 200 тисяч рабів. Центральним завданням фізичного виховання, при такій пропорції населення, було формування підростаючого покоління,

здатного перемогти в будь-яких умовах, відважного, наполегливого і такого, що сліпо підкоряється дорослим.

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

Дітей, що досягли 7-річного віку, віднімали у батьків і передавали в розпорядження державних вихователів, які продовжували їх загартовувати, привчали переносити холод, голод, спрагу, виносити біль, здійснювали загальнофізичну підготовку: метання списа і диска, біг, боротьба, стрибки, військові ігри, полювання на диких тварин; та давали основу освіти, яка обмежувалось читанням, письмом, короткою історією держави та естетичним вихованням – заучуванням віршів, грою на музичному інструменті, танцям. Так до 14 років кожна дитина звикала до фізичних і душевних випробувань і отримувала уявлення про основи гімнастики та оркестрики.

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

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

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

Дещо по іншому здійснювалося фізичне виховання в Аттиці з центром в Афінах. Місто – країна, яке жило ремеслом та торгівлею, мало інший ніж у Спарті склад населення. Із 400 тисяч населення приблизно 150

тисяч складали вільні громадяни. Тому виховна і освітня системи в Афінах в V-VI століттях до н.е. не обмежувалися тільки військово-фізичною підготовкою молоді, як в Спарті, а давала різностороннє виховання. Афіняни вважали, що гармонійний розвиток людини повинен складатися з розумового, етичного, естетичного і фізичного виховання.

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

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

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

2. Зародження педагогічних теорій фізичного виховання в Давній Греції

Зародження педагогічної теорії фізичного виховання в працях стародавніх філософів і вчених – Платона, Аристотеля та інших, було висловлено багато цінних думок про фізичне виховання як складову частину загального виховання і освіти.

Платон (427–347 до н.е.) – представник афінської аристократії, філософ-ідеаліст – обґрунтовував теорію гармонійного розвитку духовних і фізичних якостей рабовласників. Платон був прихильником спартанської системи виховання із значним розширенням в її рамках розумової освіти. Велику увагу філософ приділяв вихованню дошкільників, ігри дітей будувалися так, щоб вони з малих років звикали до способу життя дорослих. Відповідно до цього вироблені правила ігор вважалися непорушними,

виходячи з того, що дитина, яка прагне до нового вже в іграх, ставши дорослим, також не буде задоволена батьківськими звичаями і законами. У своїй праці «Держава» він говорить: «Хороша гімнастика теж буде простою, і перш за все гімнастикою військовою». Платон висловлював цінні думки про послідовність державної системи виховання, а також про те, що розумове і фізичне виховання дасть позитивний ефект тоді, коли молодь вестиме аскетичний спосіб життя з дотриманням правил гігієнічного характеру.

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

3. Зміст грецької гімнастики та агоністики

Завдяки діяльності філософів грецька культура поширилась на величезні території, а нові умови життя справили вплив і на фізичне виховання та навчання. У Стародавній Греції розрізняли два методи застосування фізичних вправ: гімнастику, або загальне фізичне виховання, і агоністику – спеціальну підготовку і участь у змаганнях. Гімнастика, в свою чергу, складалася з:

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

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

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

З юних років елліни пізнавали смак перемоги в змаганнях. Одним із завдань фізичного виховання було залучення навиків боротьби, змагання в силі, спритності, швидкості, витривалості. Цей підхід лежав в основі стрункої системи змагань, яку греки називали агоністикою, що була важливим

елементом побуту та культури Давніх греків. Агоністика, в свою чергу, розпадалася на гімнастичні ігри і змагання, а також мусичні змагання (музика, танці, поезія).

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

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

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

- Панафінійські ігри у Афінах на честь богині Афіні Паллади;

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

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

4. Причини зародження та проведення стародавніх Олімпійських ігор

На думку істориків вибір Олімпії, як місця проведення таких масштабних змагань, пов'язаний з декількома факторами:

1. Альтіс був ритуальним місцем обрання царів.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

До програми Олімпійських ігор 708 року до нашої ери додали боротьбу та пентатлон - давній вид п'ятиборства, який складався зі стрибків, біга, метання диску, метання спису або дротику та боротьби. Для перемоги в цьому виді спорту треба було стати першим у трьох його видах. Якщо це нікому не вдавалося, то переможця визначали у останньому виді – боротьбі. З 688 року до н.е. в програму змагань включається кулачний бій. Лише через 8 років з'явилися змагання на колісницях, запряжених четвіркою коней. У середині VII-го століття у 648 році до н.е. у програму включили кінні змагання та панкратіон – боротьбу, в якій дозволено будь-які прийоми. У 632 році до н.е. до змагань допустили молодь. З 520 року до н.е. стали

практикувати гонки воїнів у повному спорядженні, а з 408 року до н.е. змагання на колісницях запряжених двома кіньми.

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

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

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

Найбільш визначними представниками Олімпіад Давньої Греції є:

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

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

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

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

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

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

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

Кризисне явище у давньогрецькому олімпійському спорті набуло особливого загострення після завоювання грецьких країн римлянами у середині II століття до н.е.. Траплялось під час святкувань оголошувалися важливі рішення римської влади. З втратою незалежності відбуваються зміни політичної, економічної та соціальної сфер життя грецького суспільства, які негативно відбилися на спорті. Вперше Олімпія сильно постраждала при захопленні її військами першого римського диктатора Луція Корнелія Сули (138-78 до н.е.), котрий дозволив своїм солдатам, для продовження війни, розграбувати її скарби. Згодом за його наказом 175-та Олімпіада 80 року до н.е. була проведена в Римі.

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

Теми наукових рефератів:

1. Система фізичної культури Давньої Греції.
2. Міфи та легенди про зародження Давніх Олімпійських ігор.
3. Фізична культура та масові видовища Стародавнього Риму.
4. Причини та етапи занепаду Римської імперії.

Питання для самоконтролю:

1. Яка особливість розвитку фізичної культури Стародавньої Греції на перших етапах свого існування?
2. Дайте порівняльний аналіз Спартанської та Афінської систем фізичного виховання?
3. Коли і як відбулося зародження педагогічних теорій фізичного виховання в Давній Греції?
4. В чому суть грецької гімнастики та агоністики?
5. Які з найбільш відомих агонів давніх греків дійшли до наших днів?
6. Якими факторами був пов'язаний вибір Олімпії для проведення найбільш масштабних змагань?
7. Хто мав право виступати на давніх Олімпійських іграх?
8. Як змінювалась програма Давніх Олімпіад?

9. Дайте характеристику періоду розквіту Давніх Олімпійських ігор?
10. Хто з спортсменів найбільш відзначилися на Олімпійських іграх Давньої Греції?
11. В чому причини занепаду Давніх Олімпіад?
12. Чому римський пануючий клас не відчував життєвої потреби активно займатися спортом?
13. Дайте характеристику спортивним іграх римлян царському періоду?
14. Які ігри та видовища були особливо популярними у період республіки?
15. В чому суть імператорської «турботи» фізичною культурою в Давньому Римі?
16. Як відбувалися перших хвилювання вболівальників на старовинних стадіонах?
17. Яким чином проходила підготовка та поєдинки гладіаторів?
18. В чому головні причини занепаду Римської імперії?
19. Коли і як Римська імперія припинила своє існування?
20. В чому був своєрідний розвиток фізичної культури в Давньому Римі?

Рекомендована література:

1. Агеев В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее. – СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: - Москва, Радуга, 1982. – 399 с.
3. Кун М.А. Легенди і міфистародавньої Греції. – СПДФО Чиженко С.Ю., 2005. – 480 с.
4. Лабскір Ю.С., Любів А.И. Наследие греческого олимпизма: Учебное пособие для студентов вузов.-Харьков, 1994.–114с.
5. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн. –К.: Олимпийская литература, 1994.-К.1.–496с.
6. Пономарьов М.Л. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры. – Москва, 1970.
7. Рогінська Г.Ю. Життя відомих римлян. Харків: МОСТ-Торнадо, 2000. - 333 с.
8. Столбов В.В. Історія фізичної культури: підручник для студентів пед. ін-ів. – М: Просвіта, 1989.
9. Хачатурян В.М. Стародавня Греція, історія, побут, звичаї. Москва: Слово, 2002.

1.3. Фізична культура епохи Середньовіччя

Мета вивчення: визначити особливості зародження та розвиток феодальних відносин у період середньовіччя, вплив на них християнської церкви та розкрити особливості розвитку фізичної культури різних верств населення.

Завдання:

- встановити етапи становлення епохи середньовіччя, особливості фізичної культури та роль християнської церкви в цей період;
- розкрити суть фізичного виховання лицарів-феодалів;
- дати характеристику лицарських турнірів та військово-релігійних формувань – лицарських орденів;
- визначити сутність фізичного виховання сільського населення;
- розглянути значення спортивних ігор та вправ у фізичній і військовій підготовці городян, створення стрілецьких та фехтувальних суспільств.

План семінарського заняття:

1. Сутність фізичного виховання лицарів-феодалів

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

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

Таке існування феодалів, змушених нести військову повинність, а також пов'язане з постійними міжусобицями та війнами, визначалося високими фізичними вимогами. Адже боєздатність середньовічного війська визначалася перш за все фізичною силою та стійкістю лицаря в латах. Так лицарі одягалися в залізну зброю, а на озброєнні у них були важкі мечі, щити, списи, лук. Тож вага такої амуніції іноді досягала 80 кілограмів.

Через таку екіпіровку специфічною була і військово-фізична підготовка лицаря-феодала. У різних країнах існували схожі системи

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

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

Починаючи з XIV століття коли почалося навчання лицарів пішим військовим діям, велику популярність придбали вміння самозахисту без зброї. Розповсюдженню техніки самозахисту без зброї сприяла також підготовка до випробування піших воїнів шляхом так званого «Божого суду» (випробування вогнем, водою, тощо), в основі якого лежало релігійне уявлення про те, що істина може бути встановлена тільки за допомогою втручання Бога. Різновидністю «Божого суду» - був судовий поєдинок, коли вважалося, що «вищі сили» забезпечать перемогу правому. Якщо звинувачували жінку, то за неї міг вступитися будь-який лицар.

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

Разом з лицарськими навичками, лицарі зобов'язані були засвоїти сім лицарських чеснот: бути вірними церкві; зберігати вірність королю або сюзерену; володіти особистою хоробрістю; дотримуватись правил

лицарського поєдинку; свято шанувати дане слово; проявляти великодушність до слабких та переможених; шляхетно ставитися до жінок. Втім останнє зовсім не відносилось до селянських жінок і жінок з міських станів. Проте володіючи таким великим набором великосвітських якостей більшість лицарів рідко уміли читати та писати, адже майже весь свій час вони проводили у походах, грабуючи чужі землі та придушуючи повстання власного народу.

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

Та справжнє виховання починалося з семи років, коли рядові феодалі віддавали синів у своєрідні школи при замках більш заможних феодалів-сюзеренів або королів. Там хлопчики отримували звання пажів. Вони допомагали по господарству, освоювали лицарський етикет та займалися фізичними вправами для розвитку сили і спритності: метанням каменів і копій, стрибками, бігом, верховою їздою, боротьбою, стрільбою з лука, танцями.

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

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

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

Церемонія складалася з торкання плоскою стороною меча плечей кандидата, який стояв на колінах. Потім, той хто приймав посвяту, завдавав

юнакові удар долонею по потилиці з коротким наказом: «Будь хоробрим». Це був єдиний в житті лицаря удар, який він мав залишити без відповіді. Інколи, той хто здійснював посвяту, урочисто обіймав нового члена лицарства, покладаючи йому свої руки на шию. Такі обійми увійшли в історію під назвою – аколада.

Ритуал посвяти завершувався демонстрацією спритності нового лицаря: який полягав в тому, що потрібно було на коні, який скаче щодуху, проколоти списом солом'яне опудало. Після церемонії посвячення кандидат у лицарі отримував шолом, меч, щит, лицарський пояс і золоті шпори, та ставав членом лицарського ордену.

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

2. Характеристика лицарських турнірів

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

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

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

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

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

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

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

роздавалися нагороди. Крім того переможець отримував право обирати королеву турніру - королеву любові та краси.

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

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

3. Роль та місце спортивних ігор та вправ у фізичній і військовій підготовці городян, перші стрілецькі та фехтувальні клуби

Зі зростанням міст як центрів ремесла і торгівлі виникла необхідність і в їх обороні від набігів і поборів феодалів-лицарів, для чого почало створюватися міське ополчення на яке в своїй боротьбі з феодалською анархією почала спиратися і центральна влада. В цих умовах склалися сприятливі можливості для формування специфічних видів фізичних вправ, необхідних для оборони міста, а також танців та ігор супутніх образу життя міського населення.

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

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

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

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

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

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

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

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

Втім і громадянами іншої Європи культивувалися свята та змагання з нагоди весни, завершення збору урожаю, проводів зими. Так на цих святах проводилися змагання з боротьби, кулачних боїв, виступали канатохідці і акробати.

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

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

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

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

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

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

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

Та в умовах пізнього середньовіччя народне ополчення було ліквідоване у зв'язку з появою в містах найманого війська. Але стрілецькі і фехтувальні братерства збереглися, перетворившись на клуби, де проводили своє дозвілля заможні городяни.

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

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

Теми наукових рефератів:

1. Особливості фізичної культури в епоху середньовіччя.
2. Роль християнської церкви на різних етапах епохи середньовіччя.
3. Фізичне виховання лицарів-феодалів, лицарські турніри.
4. Спортивні ігри та вправи у житті середньовічного населення.

Питання для самоконтролю:

1. Який період прийнято вважати епохою середньовіччя?
2. Чому державні утворення раннього середньовіччя були досить німецькими?
3. Яким був вплив християнської церкви на суспільство на різних етапах феодалізму?
4. Чому фізичну культуру середньовіччя слід розглядати відповідно до особливостей феодального ладу?
5. З яких причин клас феодалів був досить неоднорідним?
6. Що змушувало феодалів нести військову повинність?
7. Які навички лягли в основу лицарської системи виховання?
8. Які лицарські чесноти зобов'язані були засвоїти лицарі-феодалі?
9. Яким чином відбувалося виховання особи призначеної в лицарське звання?
10. В чому ціль і сутність лицарських турнірів?
11. Коли і з якої причини почали створюватися військово-релігійні організації – лицарський орден?
12. Які головні причини занепаду лицарської системи фізичного виховання?
13. Які зміни у соціально-політичному житті суспільства спонукали до занять фізичними вправами сільське населення?
14. Якими фізичними вправами переважно займалось селяни?
15. Який внутрішній світ відображався у танцювальних рухах та у середньовічному «масовому футболі»?
16. Чому народна фізична культура середньовіччя не була замкнутою системою?
17. Як змінювалась фізична культура міського населення з розвитком ремесла і торгівлі?

18. Де, коли і з якою ціллю були створені перші стрілецькі та фехтувальні суспільства?

19. Які фізичні вправи та ігри міських мешканців були найбільш популярними у різних регіонах Європи?

20. Чому середньовічним городянам-ремісникам ми зобов'язані походження великої кількості сучасних спортивних ігор та фізичних вправ?

Рекомендована література:

1. Гене Б. История и историческая культура средневекового Запада. М., 2002.
2. Гуревич А.Я., Харитонович Д.Э. История Средних веков. – 2-е изд.– М.: МБА, 2008. – 320 с.
3. Егер О. Всемирная история Средние века. / 3-е изд. испр. и доп. – М.: АСТ, 2006. – 607 с.
4. Кардіні Франка. Витоки середньовічного лицарства, 1987 р.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: - Москва, Радуга, 1982. – 399 с.
6. Пономарьов М.Л. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры. – Москва, 1970.
7. Столбов В.В. Історія фізичної культури: підручник для студентів пед. ін-ів. – М: Просвіта, 1989.
8. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд-во: АСВ, 2000.
9. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
10. Цатурова К.А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

РОЗДІЛ 2. ІСТОРІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ НОВОЇ ДОБИ

2.1. Розвиток фізичної культури в епоху Відродження

Мета вивчення: визначити особливості зародження та розвиток науково-методичної думки в галузі фізичного виховання. Встановити передумови створення національних систем фізичного виховання та розвиток школи, виховання і педагогічних ідей.

Завдання:

- встановити причини зародження та розвитку науково-методичної думки в галузі фізичного виховання;
- розкрити суть фізичного виховання цього періоду;
- дати характеристику передумовам створення національних систем фізичного виховання та розвиток школи, виховання і педагогічних ідей;
- дати характеристику педагогом-реформатором Відродження.

План семінарського заняття

1. Зародження нових суспільних відносин, які увійшли в історію як епоха Відродження

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

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

Багато істориків вважають, що потужним поштовхом для такої зміни стало захоплення турками Константинополю у 1453 році. Адже на їхню думку саме ця подія була ключовим моментом в європейській історії, що відділяє Середньовіччя від епохи Відродження, пояснюючи це крахом

старого релігійного порядку, а також потужним застосуванням у ході бою нових військових технологій, таких, як порох та артилерія.

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

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

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

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

Такі зміни призвели до бурхливого розвитку ремесел та торгівлі, що в свою чергу сприяло зростанню впливів станів, які не приймали до того участі у феодалських відносинах: майстрових та ремісників, торговців та банкірів.

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

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

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

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

Вся значимість епохи Відродження проявилась і в тому, що була зруйнована середньовічна схоластична (церковна) система освіти. Їй була протиставлена нова система, в основі якої – всебічний розумовий та фізичний розвиток людини, формування у нього моральних якостей. Стверджувалась необхідність засвоєння фундаментальних знань в області історії та філософії, природознавства та математики, а також вмінь та навиків, необхідних у житті. Цей підхід широко пропагувався багатьма гуманістами Франції, Італії, Англії, Німеччини та інших європейських країн.

Велику роль у такій руйнації старого належить середньовічному університетському вихованні. Ще починаючи з XII-XIII століть у Західній Європі розширюються економічні зв'язки між країнами та послаблюється феодальна замкнутість. Поступово зі Сходу починають проникати еретичні вчення, спалахують релігійні дискусії. Вчені, будучи невдоволені ігноруванням церковними школами нових знань, які не відповідали догматам

віри, почали об'єднуватися в поза церковні спілки й ставали ініціаторами створення вищих спеціальних шкіл-університетів (*universitas* – сукупність, об'єднання) – співтовариств тих, хто вчить і тих, хто вчиться. Такі перші університети було відкрито в Болоньї (1088), Оксфорді (1096), Кембриджі (1209), Парижі (1253), Празі (1348), Кракові (1364) та в інших містах.

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

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

Так в дворянських академіях почали викладати танці, фехтування, верхову їзду тощо. В шкільних програмах з'явилися (раз на тиждень) вільні дні, які відводилися на активний відпочинок – гімнастику, ігри, прогулянки. Тож фізичне виховання і спорт перетворювалися в активний засіб системи виховання, залученню до здорового способу життя, укріпленню здоров'я людей.

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

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

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

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

2. Розвиток ідей фізичного виховання

Великі географічні відкриття Христофора Колумба, Фернана Магелана, Васку да Гама, Америго Веспуччі та інших надали потужний поштовх до розвитку науки Відродження, які в свою чергу відіграли суттєву роль у зміні відношення до фізичної культури та спорту. З наукових досліджень, що зробили великий вплив на розвиток фізичної культури, важливі були роботи по анатомії і біомеханіці Леонардо да Вінчі, по анатомії – Андреа Везалія і фізіології – Уільяма Гарвея, Теофраста фон Гогенгейма, Миколи Коперника та інших. Їх праці стали фундаментом для розвитку природничо-наукових основ фізичного виховання.

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

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

- вони відкидали відношення до тіла, як до в'язниці;
- поряд з окремими фізичними вправами (біг, ходьба, фехтування та інші) значна роль ними відводилася рухливим іграм;
- вони воскресили і розповсюдили передові методики фізичного виховання давнини;
- восторжествував ідеал гармонійного розвитку людини;
- прийшли до розуміння використовувати у фізичному вихованні засобів вільної природи;
- визнали взаємозв'язок між фізичними і духовними зусиллями;
- звернули увагу на вікові особливості занять фізичними вправами.

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

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

Ієронім Меркуріаліс (1530–1606) в творі «О мистецтві гімнастики», багато в чому збудованому на давньогрецькій спадщині писав: «Більше всього помиляються ті, хто стверджує, ніби фізичні вправи не сприяють підтримці здоров'я... Правильно і розумно вели себе Гіппократ, Платон, Гален, Авіценна, які залишили нащадкам вчення, згідно якому найбільш ефективний засіб зберегти здоров'я – правильне харчування і відповідні фізичні вправи». Він описав виникнення і розвиток фізичних вправ і класифікував їх по трьом групам: лікувальні («істинні»), військові («життєво необхідні»), атлетичні («помилкові»). До того ж Меркуріаліс засуджував надмірності в їжі, вині, сні, рекомендував плавання і імітацію бою з тінню та закликав виховувати у молоді засобами фізичної культури витончені манери і етичні якості.

Еразм Роттердамський (1469-1536) – видатний нідерландський учений-гуманіст. У своїх працях значну увагу приділяв проблемам освіти й педагогіки. Високо оцінюючи роль виховання, вбачав його головне завдання у виробленні в дітей з раннього віку моральності та благочестя. У своїх памфлетах «Похвала глухості» та «Розмови запросто» різко критикував зміст і схоластичні методи навчання, палочну дисципліну і брутальність тодішніх вчителів. Під час вивчення стародавніх мов вважав за необхідне основну увагу приділяти не формальному оволодінню граматиною, а читанню латинських та грецьких класиків. Вимагав, щоб навчання було легким та

приємним для учнів, ґрунтувалося на їхніх інтересах і розвивало самостійність. Як і всі гуманісти, був прихильником м'якої дисципліни в школі. Його книга «Молодим дітям наука» містить правила з укріплення духа, важливі для юнацтва. Наприклад: «Насміхатися, виставивши язика, є справа блазня», «Зі старшими говорити потрібно поважно і мало, а з рівними – дружньо і ласкаво», «Три знаряддя ми маємо для вченості: розум, пам'ять, старанність. Розум формується вправами. Пам'ять примножується від наполегливості. Наполегливість розвивай сам і не лінуйся».

Томас Мор (1478-1535) – англійський мислитель-гуманіст, політичний діяч, один із засновників утопічного соціалізму. В знаменитій «Золотій книжці про найкращий суспільний лад і про новий острів Утопію», яка вийшла у світ в 1516 році, обстоював необхідність надання всім громадянам можливості «духовної свободи і освіти». Критикуючи економічний і політичний лад в Англії, докладно змалював картину справедливого, на його думку, ладу, де люди працюють, а держава дбає про освіту і виховання громадян. Обстоював принципи загального навчання рідною мовою, вимагаючи рівності освіти для чоловіків і для жінок. Задовго до Коменського висунув принцип наочності та спостереження за природою. Наголошував на гармонійному розвитку особистості, зв'язку школи з життям, трудовому вихованні, рівноправності розумової й фізичної праці. Вперше поставив проблему освіти дорослих засобами бібліотек, музеїв, організацією самоосвіти громадян і прилученням їх до науки.

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

Франсуа Рабле (1494–1553) – один з найбільш яскравих представників французького гуманізму і педагогічної думки епохи Відродження. Отримавши типово середньовічну освіту в монастирських школах, він захопився природними науками та закінчив медичний факультет. Священик, лікар і професор анатомії, Рабле здобув широку популярність як автор роману «Гаргантюа і Пантагрюель».

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

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

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

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

Томмазо Кампанелла (1568–1639) – один з найбільш яскравих представників раннього утопічного соціалізму. З юності, прагнучи до науки, він у віці 15 років вступив в чернечий орден домініканців і присвятив себе вивченню філософії та богослов'я. У його соціально політичних переконаннях центральне місце займає ідея створення єдиної світової держави, що повинне було привести до усунення всіх конфліктів між людьми і установлення миру і щастя на землі.

Впродовж 27 років Кампанелла був заточений у тюрму за участь у заколоті проти іспанського панування. Знаходячись в ув'язненні, за участь в змові проти іспанського панування, Кампанелла написав твір «Місто Сонця».

У ньому він зображав ідеальну державу, де немає приватної власності, де всі однаково трудяться, мають можливості займатися науками і мистецтвами. Значне місце в книзі займає опис виховання дітей в місті Сонця. На думку Кампанелли, воно повинне бути організоване так, щоб у дітей була можливість розвивати як фізичні, так і розумові здібності.

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

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

3. Перші педагоги-реформатори

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

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

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

Після закінчення латинської школи і університету у Німеччині був проповідником, а потім і головою своєї релігійної громади. Згодом займався

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

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

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

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

Теми наукових рефератів

1. Відродження, як епоха в історії культури Європи.
2. Розвиток наукових досліджень педагогів-гуманістів.
3. Розвиток ідей фізичного виховання.
4. Перші педагоги-реформатори.

Питання для самоконтролю

1. Причини зародження та розвитку науково-методичної думки в Західній Європі епохи Відродження.
2. Які причини спонукали суспільство до потреби великої кількості здорових, фізично сильних людей.
3. Яку роль у розвитку фізичної культури відігравав прискорений ріст міст та розвиток ремесл та торгівлі.
4. Роль університетів у розвитку фізичної культури епохи Відродження.
5. Яку роль у розвитку ідей фізичного виховання відіграла церковна реформа.
6. Як вплинули Великі географічні відкриття на розвиток наукової думки Західної Європи.
7. Роль придворних вихователів, як пропогандистів фізичного виховання.
8. Роль наукових досліджень на розвиток фізичної культури.
9. Діяльність Мартіна Лютера та його послідовників.
10. Перші теоретичні трактати з організації фізичного виховання.
11. Вклад Вітторіно да Фельтре у розвиток фізичної культури.
12. Суть твору Ієроніма Меркуріаліса.
13. Розвиток наукової думки Еразма Роттердамського.
14. Томаса Мора – засновник утопічного соціалізму.
15. Мішель Монтень - представник філософського скептицизму.
16. Франсуа Рабле – представник французького гуманізму.
17. Думки Томмазо Кампанелла про ідеальну державу майбутнього.
18. Перші спроби введення фізичного виховання в учбові заклади.
19. Внесок Яна Амоса Коменського у розвиток гуманістичних ідей фізичного виховання.
20. Сутність головних наукових праць видатного чеського педагога.

Рекомендована література

1. Гене Б. История и историческая культура средневекового Запада. М., 2002.
2. Гуревич А.Я., Харитонович Д.Э. История Средних веков. – 2-е изд.– М.: МБА, 2008. – 320 с.
3. Егер О. Всемирная история Средние века. / 3-е изд. испр. и доп. – М.: АСТ, 2006. – 607 с.
4. Кардіні Франка. Витоки середньовічного лицарства, 1987 р.

5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: - Москва, Радуга, 1982. – 399 с.
6. Пономарьов М.Л. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры. – Москва, 1970.
7. Столбов В.В. Історія фізичної культури: підручник для студентів пед. ін-ів. – М: Просвіта, 1989.
8. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд-во: АСВ, 2000.
9. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
10. Цатурова К.А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

2.2. Фізкультурно-спортивний рух Нового часу

Мета вивчення: дати характеристику особливостям фізичній культурі Нового часу та зародженню фізичного виховання в нових шкільних системах.

Завдання:

- розкрити сутність розвитку фізичної культури після буржуазних революцій;
- встановити час та значення фізичної культури в період нового часу 1640 – 1789 роках;
- дати характеристику змісту місцю фізичного виховання в нових шкільних системах;
- розглянути розвиток фізичної культури в період 1789 – 1870 роках.

План семінарського заняття:

1. Розвиток фізичної культури країн Західної Європи після буржуазних революцій

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

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

Заперечуючи природженість ідей, філософ дуже високо оцінював роль виховання, яке повинне підготувати людину до життя. Характерна особливість педагогічної теорії Локка – утилітаризм: керівним принципом виховання він вважав принцип корисності. Звідси у нього велика увага до фізичного розвитку дітей, турбота про зміцнення їх здоров'я. Оскільки Локк мав на увазі виховання «джентльмена», він велике значення надавав виробленню витончених манер, навиків ввічливої поведінки. Головним завданням етичного виховання Локк вважав вироблення твердої волі, уміння стримувати безрозсудні бажання, привчити людину керувати собою. Фізичне виховання він розглядав як мета в досягненні здорового духу в здоровому тілі, що допомагає людині досягти особистого благополуччя. Локк був прихильником жорсткого режиму, гартування організму і здорового виховання. Він рекомендував легкий і зручний одяг, просту їжу, багато повітря і сонце, численні фізичні вправи: плавання, фехтування, верхову їзду, греблю і парусну справу. Завдання виховання бачив в розвитку волі, етичній дисципліні, виробленні характеру.

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

треба піклуватися, про її фізичний розвиток, естетичне виховання, привчати до ведення домашнього господарства.

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

2. Місце фізичного виховання в нових шкільних системах

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

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

У рамках своєї системи вони виділяли три головні групи рухів:

а). ігри - один з основних принципів навчання, сприяючий розвитку особи дитини шляхом використання різного роду рухомих ігор (зокрема б3 ігор з м'ячем), що розвивають: смак; кмітливість і розсудливість; увагу; пам'ять; уяву; розумові здібності;

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

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

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

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

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

Перший том був історичним дослідженням. Основне місце в ньому займала розповідь про фізичну культуру в Стародавній Греції, зокрема опис Олімпійських і інших загально еллінських ігор. Важливу роль в розвитку фізичної культури автор відводив середньовічним рицарським турнірам, іспанським коридам, англійським скачкам і боксу, практичному досвіду системи навчання до Дессау.

Другий том присвячений викладу сучасних Фіту виду фізичних вправ. Автор дає визначення фізичним вправам, під якими має на увазі «рух і використання сили з метою вдосконалення тіла». При цьому він підкреслює

необхідність повторення фізичних вправ. Фіт ділив всі вправи на пасивні та активні. Активні вправи пов'язані з простими рухами тіла: ходьба, біг, стрибки, плавання, танець, або здійснюються за допомогою сторонніх предметів – підняття тяжкості, стрілянина, боротьба, фехтування, верхова їзда. Фіт не тільки аналізував дію спеціальних рухів на тіло людини, але і описав їх техніку. Заслуга Фіта полягала в тому, що він, узагальнивши досвід, піддав теоретичному аналізу всі фізичні вправи. Серед них були вправи на дерев'яному коні і інших снарядах, прості рухи окремими частинами тіла і ручна праця. Таким чином, Фіт не створив закінченої системи гімнастики, але підготував матеріал для неї. Найбільшу цінність в його працях представляють опис техніки гімнастичних вправ і методичні вказівки для їх проведення.

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

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

Гімнастичні системи переважно створювалися в країнах континентальної Європи (Німеччина, Швеція, Франція). Це було обумовлено особливостями їх політичного і військового розвитку. Війни Фрідріха Великого кінця XVIII і Наполеонівські війни початку XIX століть, із

застосуванням масових армій вимагали великої кількості фізично підготовлених резервів. Заняття гімнастикою давали можливість навчати конкретним руховим навикам, відповідним тактиці ведення бою того часу, а також чіткому виконанню стройових команд.

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

Фрідріх Ян (1778–1852) в 1811 році на лузі Хазенхайде під Берліном влаштував майданчик для гімнастики. Молодь, більшість з яких складали дрібні буржуа, торговці, студенти, службовці, під його керівництвом займалася фізичними вправами на гімнастичних снарядах і одночасно слухала бесіди патріотичного характеру, проникнувшись духом ідей французької освіти. Ян називав свою систему «турнкунст» – мистецтво виверткості (скорочено – турнен), і учнів називав турнерами. Він склав перелік вправ на гімнастичних снарядах, перекладені, брусах і коні, які зводилися до багатократного повторення окремих елементів-підйомів, оборотів, махів і тому подібне. Яном було підготовлене 2 тисячі гімнастів. По його прикладу в інших містах почали з'являтися ідентичні школи. Пруський уряд, намагаючись припинити несприятливу для себе течію, в 1819 році заборонив фізичне виховання в школах і гімнастичні заняття дорослих на відкритому повітрі. Яна помістили у фортецю (випустили в 1825 році). Заборона на заняття гімнастикою продовжувалася з 1820 по 1842 рік. Тільки у 1842 році королівським указом була знята заборона на комплекс вправ Яна.

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

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

Теоретики німецького турнена зараховували до гімнастики всі області фізичної культури. З особливим завзяттям вони займалися стрибковими видами атлетики. Проте решта видів фізичних вправ – атлетика,

веслування, біг на ковзанах, велоспорт – розвивалися абсолютно в інших умовах і по інших законах, ніж руховий матеріал гімнастики. Тому в другій половині 19 століття поклонники цих видів поступово покинули ряди гімнастичного руху.

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

Роботу батька продовжив його син Ялмар Лінг (1799-1881). Він детально описав техніку виконання вправ, запропонував методіку викладання, розробив структуру уроку гімнастики. Урок складався з 14 – 16 серій поточно виконуваних вправ для окремих частин тіла у поєднанні з вправами в рівновазі, ходьбі, бігу і дихальними вправами в кінці уроку. Навантаження протягом уроку кілька разів підвищувалося і знижувалося. Щоб ефективно впливати на окремі групи м'язів, автори системи придумали нові снаряди – шведську стінку, бум, лавку, колоду, плінт, стрибковий трамплін. Їх призначення принципово відрізнялося від снарядів, прийнятих в німецькій гімнастиці. Ті, що там займаються прагнули виконати всі рухи, які можна було виконати, а в шведській гімнастиці снаряди грали допоміжну роль. Вони або полегшували, або затрудняли виконання рухів, залежно від поставлених завдань, даючи можливість ізольовано впливати на окремі групи м'язів. Для шведської гімнастики були характерні симетричність, прямолінійність, мала амплітуда і незграбність рухів, зайва статичність зусиль, із-за чого критики називали її «гімнастикою поз». Але, не дивлячись

на ці недоліки, вона своєю гігієнічною спрямованістю і методичною обґрунтованістю вигідно відрізнялася від німецької гімнастики.

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

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

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

Теоретиками основи реформ виховання стали абат Чарльз Кінгслі (1819–1875) і ректор учбового закладу в місті Регбі Томас Арнольд

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

Таким чином, закріплення позицій буржуазії призвело до того, що спорт став привілею буржуазних та аристократичних кругів. Намагаючись відмежуватися від народу, буржуазні діячі в Англії у 1869 році розробили Устав любителів спорту, по якому людям фізичної праці заборонялося приймати участь у спортивних змаганнях спільно з вихідцями з нетрудових слоїв населення.

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

3. Розвиток спортивного руху

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

У роботах Костянтина Ушинського вперше з'явилися наукові підтвердження зв'язку фізичного виховання з розумовою діяльністю. Микола Пірогов встановив залежність будови органів людини від їх функцій. Дослідження Івана Сеченова виявили, що функціонування людського організму представляє єдине ціле і невіддільно від навколишнього середовища, тобто фізичні справи впливають не тільки на окремі групи

м'язів, але і на функціонування всіх внутрішніх органів людини і його психологічний стан. Петро Лесгафт в своїх працях розглядав людину як цілісний організм і особу одночасно, тому в основі його педагогічних поглядів покладений принцип гармонійного розвитку людини, єдність фізичного і розумового розвитку. А при навантаженнях слід враховувати вікові, статеві і індивідуальні особливості людини.

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

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

Він сформулював ряд принципів фізичного виховання:

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

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

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

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

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

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

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

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

Природній метод Ебера.

Заняття Ебер пропонував проводити на місцевості, без будь-якого спеціального устаткування. Для занять підходило все: дерева – для лазіння, канави – для стрибків, огорожі – для перелазів і тому подібне. Викладач, орієнтуючись в обстановці, повинен був винаходити потрібні вправи в різних умовах. Це не виключало штучних перешкод, але вони повинні були замінювати природні при їх відсутності. Ебер як досвідчений практик вніс цінний внесок до розвитку засобів і методів фізичного виховання. У свої уроки він вводив гігієнічні процедури – обтирання, душі, ванни і інше. Він ввів метод систематичних перевірок досягнутих результатів і визначення фізичних здібностей тих, що займаються, розробивши таблицю норм з 12 видів вправ по 15-ти бальній системі.

Практичні рекомендації Ебера полягали в наступному:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Весь урок тривав 90 хвилин. Оскільки кожна вправа повторювалася від 10 до 15 разів, то навантаження на уроці було дуже високим. «Крива навантаження» уроку будувалася у Буку з розрахунком максимального підвищення напружув кінці другої третини заняття. Урок повинен бути безперервним, злитим. Найбільш характерними рисами були посилений темп і щільність навантаження, послідовна зміна однієї вправи іншою. Поки виконувалася одна вправа, давалася підготовча команда, і до моменту виконавчої команди ті, що займаються без пауз переходили до виконання наступної вправи (потоківий метод).

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

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

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

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

Проте в другій половині XIX століття все більше починають говорити про те, що для фізичного виховання однієї гімнастики недостатньо. Багато авторів пишуть про користь ігор і спортивних вправ, в результаті чого в національні системи проникають спорт і ігри, починають проводитися перші спортивні змагання.

Теми наукових рефератів:

1. Розвитку фізичної культури після буржуазних революцій.
2. Місце фізичного виховання в нових шкільних системах.
3. Релігійні і робочі спортивні клуби.
4. Скаутський рух. Рух «Сокіл».

Питання для самоконтролю:

1. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання.
2. Діяльність видатного англійського педагога Джона Локка.
3. В чому суть ідей мислителя-педагога Жан-Жака Руссо.
4. Яке вчення пропагував Іоганн Генріх Песталоцци.
5. В чому суть шкіл нового типу – філантропінів.
6. Яку роль у школах нового типу відігравали німецькі педагоги Герхарт Фіт та Іоганн Гутс-Мутс.
7. Німецька системи гімнастики.
8. Діяльність Фрідріх Ян та Адольф Шпісс.
9. Шведська гімнастична система.
10. Діяльність Пера та Ялмара Лінгів.
11. Французька гімнастична система.
12. Система Франциско Амороса.
13. Розвиток спортивно-ігрової системи в Англії та США
14. Суть явища – арнольдизм.
15. Яку роль відіграли роботи вчених Ушинського, Сеченова, Пірогова, Лесгафта та інших в розвитку фізичної культури.
16. Принципи фізичного виховання Жоржа Демені.
17. Військовий характер гімнастики Жоржа Ебера.
18. Гімнастична школа Нільса Бука.
19. Внесок у розвиток фізичної культури Франсуа Дельсарта, Айседори Дункан, Еміля Жака Далькроза.
20. Чому встала необхідність розвитку спортивних ігор та перших спортивних змагань.

Рекомендована література:

1. Б.Р.Голощапов «Історія фізичної культури і спорту» - Навчальний посібник для студ. вищ. пед. навчальн. закладів, - М.: Видавничий центр «Академія», 2001 р.
2. История физической культуры: Учебник для студентов пед.институтов, -Москва: Просвещение, 1989.-288 с.

3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: - Москва, Радуга, 1982. – 399 с.
4. Низовський О.Ю. Сто великих археологічних відкриттів. Москва: «Віче», 2004. – 543 с.
5. В.К.Пельмені, Є.В.Конеева «Історія фізичної культури», - Навчальний посібник – Калінінград, 2000 р.
6. Пономарьов М.Л. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры. – Москва, 1970.
7. Столбов В.В. Історія фізичної культури: підручник для студентів пед. ін-ів. – М: Просвіта, 1989.
8. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд-во: АСВ, 2000.
9. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
10. Цатурова К.А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

2.3. Розвиток спортивно-ігрової системи Нового часу

Мета вивчення: визначити особливості зародження та розвиток найбільш популярних ігрових видів спорту та Олімпійських ігор сучасності, розкрити особливості їх становлення та рівень сучасного стану.

Завдання:

- розкрити сутність ігор, які були попередниками сучасного футболу і відношенні до нього сучасників;
- розглянути принципи проведення головних спортивних турнірів сучасності;
- охарактеризувати походження, розвиток та сучасний стан найбільш популярних ігрових видів спорту, що проводяться під дахом;
- дати характеристику зародженню та становленню сучасних Олімпійських ігор.

План семінарського заняття:

1. Міжнародні спортивні федерації

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

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

Одній із найзнаменніших віх «світової революції кінця XIX століття» у спортивному житті став розквіт легкої атлетики в США. Нью-йоркський атлетичний клуб був організатором перших чемпіонатів по легкій атлетиці. У 1868 році він пройшов у закритих приміщеннях, а в 1878 році – простонеба. Починаючи з перемоги над англійцями в 1895 році, США зберегли за собою неподільну гегемонію в легкій атлетиці аж до Олімпійських ігор 1952 року.

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

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

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

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

Інтерес до спорту сприяв проведенню міжнародних змагань. Але в ході проведення перших великих змагань було виявлено, що господарі творять свавілля, як в суддівстві, так і в організації. Учасниками змагань був зроблений вивід, що спортивну цінність можуть мати тільки ті світові змагання, правила і умови проведення яких, заздалегідь узгоджуються на міжнародних форумах. Все це привело зрештою до зародження міжнародного спортивного руху. Почали створюватися міжнародні спортивні федерації: 1881 - гімнастики (ФІЖ) ; 1892 - гребли (ФІСА); 1892 – ковзанярського спорту (ІСУ); 1900 – велосипедного спорту (УСИ); 1904 – автомобільного спорту (ФІА); 1904 – футболу (ФІФА); 1908 – хокею (ЛІХТ); 1912 – легкої атлетики (ІААФ); 1913 – тенісу (ІЛТФ); 1914 – боротьби (ФІЛА) та інших. Народилася офіційні першості Європи та світу. У 1891 році відповідно до міжнародних правил в Гамбурзі відбулася перша європейська першість з фігурного катання. У 1892 році – у Відні перший чемпіонат Європи з швидкісного бігу на ковзанах, а в 1893 році в Амстердамі чемпіонат світу. У тому ж 1893 року в Чикаго проведена першість світу з велоспорту. У 1896 році в Санкт-Петербурзі відбувся чемпіонат світу з фігурного катання. У 1897 році в Ліоні – чемпіонат світу з спортивної стрільби. Перше змагання Міжнародної федерації гімнастики проходило в 1903 році у Антверпені, яке пізніше було визнано як офіційна першість світу. З 1893 року в Канаді та США проводиться хокейний кубок Стенлі. У 1916

році в Південній Америці був проведений перший чемпіонат континенту з футболу.

2. Історія розвитку футболу

Футбол (в перекладі «фут» - нога, «бол» - м'яч, завдяки своїй простоті, доступності, та видовищності, найбільш популярна гра у сучасному світі. Він зберіг свою англійську назву у Франції, Іспанії, Україні, Росії. У німців він звучить як «Фусбаль», в угорців - «Лабдугараги», у поляків - «Пілка ножка», у італійців - «Кальчо», у югославів - «Ногомет», у американців - «Соккер».

Гра в ножний м'яч була відома ще народам Стародавнього сходу і широко розповсюджена в країнах античного світу - в Греції та Римі. «Прабатько» теперішнього футболу існував ще в Древньому Китаї, близько двох тисяч років назад. Ця гра була у 2004 році визнана ФІФА найдавнішою, вже тоді в м'яч грали ногами, додержуючись правил які визначали переможця та переможених.

Згідно з китайськими легендами, футбол винайшов Жовтий імператор Хуанді близько п'яти тисяч років тому. Відомо, що вже в період династії Сун існували майже закриті клуби «Куджу», куди було дуже важко потрапити. Китайський Імператор з задоволенням слідкував за грою, нагороджував переможців подарунками, а переможених били бамбуковими палицями. Тож можливо, що саме такі умови недостатньо стимулювали подальший розвиток гри.

В античні часи подібні ігри були у різних країнах: в Єгипті, Японії – «Кемарі». В цю гру грало до 8 чоловік, гравець повинен був не допустити торкання м'ячем, який був набитий опудалами, полу, пасуючи та жонглюючи його ногами.

Були схожі ігри і в Європи. Так в Давній Греції гра називалася «Епіскірос», коли юнаки ставили м'яч на середині поля та намагались провести його у стан суперника. Один з гранітних рельєфів Афінського Державного Музею Археології зображає грецького атлета, який утримував м'яч у себе на коліні, можливо, демонструючи цей прийом стоячому поруч хлопчику.

Грецьку гру «Епіскірос» пізніше перейняли римляни, які змінили її і перейменували у «Гарпастум» - гра маленьким, хоча доволі важким м'ячем. Вона залишалась популярною впродовж 700 років. У матчах приймало участь від 5 до 12 чоловік з кожної сторони. Ігри проходили на прямокутному полі з окресленими кордонами, розділеному на дві рівні половини центральною лінією. Кожна команда повинна була зберегти м'яч на своїй половині як можна довше, в той час як суперник намагався захопити його і пробитися на свою сторону. Важливим правилом «Гарпастума» було

те, що блокувати дозволялося тільки гравця з м'ячем, що призвело до розвитку складних комбінацій та пасів, гравці виробили спеціальні ролі на полі, та велику кількість вивертів та тактичних схем. Втім ноги для гри в «Гарпастумі» практично не використовувались, тож забава була більш схожа на сучасний регбі.

Завдяки таким її властивостям римляни використовували цю гру як один з елементів військової підготовки. Є свідчення, що імператор Юлій Цезарь (100-44 до н.е.), який до речі і сам неодноразово приймав участь у грі, використовував «Гарпастум» для підтримки та бойової готовності своїх легіонерів. Крім того, римляни воювали з багатьма країнами, їхні гарнізони стояли в Німеччині, Франції, Іспанії, Англії і непевно населення цих країн, перейняло у легіонерів цю привабливу гру. Але приблизно в V столітті вона була забута, хоча її сліди пізніше знаходили у різних країнах світу.

Так раз в рік в Італії у Флоренції на ярмарковій площі зустрічались команди громад. В кожній з них було по 27 одягнених в різні плаття гравців. Вони змагались на полі розміром 100 на 50 метрів. Голи зараховувались після перекидання м'яча, наповненого повітрям, через позначені на периметрі поля лінії. Гра називалась «Дживоделькальчо» і користувалась популярністю ще до початку XVI століття. Відомо, що вже у 1580 році граф Джованні де Барді видав її правила. Це була жорстока гра, де можна було використовувати для відбивання кулі і руки і ноги, через що вона часто завершувалась травмами суперників.

В середні віки у Нормандії була широко розповсюджена гра «Ласуль», дуже подібна на футбол. Дві команди ганяли шкіряний м'яч, наповнений ганчірками або повітрям. Гра проходила на вулицях та площах міст. Захоплення нею було таке велике, що жителі вимушені були робити на вікнах і на дверях спеціальні огорожі. Щоб грати в «Ласуль», ремісники нерідко кидали роботу, що не могло не хвилювати правителів і заставляло їх видавати спеціальні укази, які забороняли змагання під карою ув'язнення, штрафів та інших покарань. Але це мало допомагало. В «Ласуль» все рівно продовжували грати з великим задоволенням.

В Англії в середні віки також була дуже популярна гра в ножний м'яч, яка займала середнє положення між футболом античним і сьогодишнім. Грали всюди, в містах і селах, на весняних святах та різних урочистостях. Гра була подібна на хаотичне звалище, яке часто переростало в кровопролитну бійку. Легенда наголошує, що інколи замість м'яча використовувались навіть відсічені голови злочинців. Гра була настільки популярною, що інколи з кожної сторони виступало по 500 і більше чоловік. Місцем змагань служили вулиці міст та поселень. Гра починалася в середині дня і продовжувалась до

темноти. Вигравала команда, яка зуміла прогнати м'яч через все місто до визначеного місця, або пересікти «лінію воріт», ширина яких досягала 400 метрів. Тож футбол в ті часи не мав ні конкретного поля, ні правил і уявляв собою мало привабливе видовище.

Англійський письменник XVI століття Стаббес писав: «Футбол несе з собою сварки, шум, розбід. Це повне зібрання конфліктів до бійки, вбивства, великої кількості пролитої крові». Інший англієць писав: «Щоки в синцях, ноги, руки, хребти переламані, вибиті очі, носи, повні крові - ось що таке футбол».

Тож у давні часи футбол, в який грали команди, що нараховували десятки та сотні людей, вважався політично небезпечним заняттям і феодали та купці не раз вимагали від короля його заборони. Едуард II (1307-1327) у 1313 році заборонив гру в футбол у межах міста. А коли деякі жителі наважувались проводити зустрічі за міськими стінами – подалі від королівських шерифів і сторожів, то були заарештовані та посаджені до в'язниці. У 1348 році Едуард III (1327-1377) видав спеціальну грамоту, в якій говорилося, що «стрільба з луку закинена із-за безкорисного та беззаконного катання м'яча по полю». А в 1389 році король Ричард II (1377-1399) встановив за гру в футбол ще суворі покарання, аж до смерті. Цей закон існував аж до 1603 року, коли за часів правління Єлизавети I (1558-1603), гра вже набула великої популярності.

Та найбільш широкого розповсюдження гра набула у 1660 році після сходження на престол Карла II (1660-1685). Справа в тому, що після перемоги революції на чолі з Олівером Кромвелем (1599-1658), який був противником гри, прибічники короля вимушені були тікати з Англії до Франції та Італії. Там вони захопились «Джіводелькальчо» і після реставрації королівської влади повернувшись до Англії зробили футбол придворною грою. У 1681 році відбулась перша зустріч по визначених правилах. І хоча команда короля зазнала поразки, він нагородив одного з кращих гравців суперників. Цей подарунок можна рахувати першим призом за виступи у футболі.

Втім до початку XIX століття кількість гравців в англійських командах була необмежена, а для перемоги потрібно було «загнати» м'яч на базарну площу міста або села суперника. Самі ж зустрічі часто переходили в бійки. М'яч в ті часи виготовляли з шкіри кролів або овець і набивали ганчірками. Оскільки шевці шили м'яч з цілого куска шкіри, то він був неправильної форми і нікого не «слухався». Ніхто не звертав уваги навіть на людські жертви. Як висловлювалися іноземці: якщо в них такий футбол, то яка в них

бійка. Так, за свідченнями очевидців, один раз під час напруженої «гри», при переправі через річку, втопилися 15 гравців.

І тільки у 1820 роки були зроблені перші спроби направити гру в спортивне русло і виробити конкретні правила. Але справа ускладнювалась суперечкою, як грати. Болільники футболу розділилися на два ворожі табори. Одні вважали - тільки ноги, другі доказували - і руки і ноги.

Так 7 квітня 1823 року під час футбольного матчу між командами місцевого коледжу в місті Регбі, що розташоване у 80 милях на північно-захід від Лондону, Уільям Елліс (1806-1872) вирішився спасти свою команду від поразки, схопив м'яч у руки і «забив» гол. Незважаючи на те, що це було явне порушення – адже м'яч можна було тільки перекидати, а сам порушник був видалений з поля, саме його вчинок ознаменував собою народження нової гри – регбі, а її перші правила були надруковані у 1846 році.

Втім протягом довгого часу майже кожна школа і кожен футбольний клуб все рівно мали свої зведення правил. Так одні правила допускали ведення і передачу м'яча руками, інші – ні; в одних командах обмежувалась кількість гравців, в інших – ні; в одних командах дозволялося штовхатися, робити підсікання і бити суперника по ногам, в інших це було заборонено. Таким чином, довгий час англійський футбол перебував в хаотичному стані.

Тому в 1848 році громада коледжів Ітона, Нарроу, Шрюсбері, Регбі та Вінчестера зібралися у Кембриджі з метою опрацювання правил гри. Творці правил прагнули розробити гру, прийнятну для студентів, які грали у різні форми гри з м'ячем у приватних школах. Дискусія тривала 7 годин 55 хвилин в результаті чого з'явилися «Кембриджські правила», але загального визнання вони не здобули, і ними майже ніхто не користувався. Тим не менш Кембриджські правила стали першими розробленими футбольними правилами та передвісниками сучасного футболу.

У 1862 році у тому ж таки Кембриджі розроблені нові правила, які теж були скоро забуті. І лише 23 жовтня 1863 року в Лондоні, за ініціативою адвоката Кобба Морлі (1831-1924), була заснована Англійська футбольна асоціація, яка затвердила перші правила з 13 пунктів, де був і розмір поля, а також заборона пересуватися по полю з м'ячем в руках. 1 грудня 1863 року ці правила були надруковані в газетах і в подальшому дістали загальне визнання. Тоді ж відбулося і остаточне розділення прихильників футболу та регбі.

Так народився сьогodнішній футбол. В подальші роки правила уточнювались і змінювались. Важливими віхами в правилах стали: сучасні розміри воріт які визнали у 1866 році, а в 1875 році - остаточно їх затвердили, та облаштували твердими стійками і перекладеною; у 1871 році - всім

гравцям, крім воротаря заборонено грати руками біля своїх воріт; 1873 році – впровадили кутові удари; 1875 році – команди почали мінятися воротами після першого тайму.

Визначальним в еволюції правил гри виявився і 1877 рік. Власне, тоді було встановлено кількісний склад гравців на полі по 11 гравців від кожної команди, та тривалість гри, що склала 90 хвилин. У 1878 році судді під час гри почали користуватися свистком.

У 1882 році в Манчестері відбулася зустріч представників Англії, Шотландії, Уельсу та Ірландії, і було створено комісію з правил гри. Відтоді саме вона і вносить зміни та поправки до них.

1891 рік - на воротах з'являється сітка, яку винайшли вперше у портовому місті Ліверпуль, а судді на полі стали допомагати судді на лінії. Того ж року ввели правило виконання штрафних ударів та починають виконувати 11-ти метрові штрафні удари – пенальті. Цікава історія їх виникнення. Пробиття цих ударів запропонував ірландський воротар УильямМаккрам, як покарання за непристойну джентльмену гру. Спочатку пенальті виконувалися тільки за згодою обох команд, і лише з появою карного майданчика 11-ти метровій штрафний удар став обов'язковим за певних порушень.

1895-1899 роках - визначили товщину поперечини та бічних стійок, що склали 12 см; розміри поля; а також встановили, які дії гравців на полі слід розглядати як грубу гру. Розміри, форма воротарської карного майданчиків та всі інші лінії, що стосуються розмітки футбольного поля, правилами гри було передбачено тільки у 1901 році.

Правило положення поза грою на власні половині поля відмінили у 1907 році, а в 1920 році – і під час подачі кутового удару. Досить важливе уточнення в це правило внесли у 1925 році, коли положення поза грою почали рахувати не по трьох, а двох гравцях суперника.

М'яч забитий у ворота безпосередньо з кутового удару, почали зараховувати у 1927-1929 роках. А сектор подачі кутового удару вперше з'явився у 1937 році.

У наступні роки істотні зміни до правил гри не вносилися, крім обмежень рухів воротаря чотирма кроками і заборони ловити м'яч руками, поданий ногою гравцем власної команди. Ці зміни внесли на початку 1990-х років з метою подовження тривалості часу гри та збільшення її темпу. Та на початку ХХІ століття було введено додатково два судді за воротами, як допомога головному. Таким чином сьгоднішні правила гри в футбол значно відрізняються від попередніх, хоч і зберегли багато загального з ними, адже суть гри не змінилася.

Британці не тільки придумали футбол, але й знайшли головне, організаційні форми його існування та розвитку. В Англії ще до офіційного розмежування футболу з регбі у 1857 році виник перший футбольний клуб «Шеффілд». Але він не зберігся до наших днів. Найстарший професійний клуб сучасності «НоттсКаунті», що виник у 1862 році. Вперше у 1872 році був проведений загальнонаціональний турнір, Кубок Англійської асоціації, та засновано спеціальний приз для переможця, яким став клуб «Уондерерс».

Була винайдена спеціальна вдосконалена форма футбольних змагань - кругова, а в 1889 році по цій системі був проведений 1-й національний чемпіонат, першість національної ліги, чемпіоном якої став клуб «Престон». Першими вони винайшли і формування національної збірної команди з кращих гравців всіх клубів і були учасниками першого в історії футболу міжнародного матчу збірних Англії та Шотландії у 1872 році, який закінчився з рахунком 0:0.

Англіїці змогли відкрити гідність футболу і іншим націям. В останні роки XIX століття, з допомогою англійських емігрантів, службовців британських компаній, моряків нова гра набула популярності в Європі та Південній Америці. Так на цих континентах з 1902 року проводяться міжнародні зустрічі.

21 травня 1904 році за ініціативи президента французького спортивного союзу Роберта Герена (1876-1952) в Парижі пройшов конгрес, що прийнято вважати першим конгресом ФІФА (Міжнародна Федерація Футбольних Асоціацій), на якому і зародилася ця організація. В ньому приймали участь представники: Франції, Голландії, Бельгії, Данії, Швеції, Швейцарії та Іспанії. В той же день по телеграфу прислала прохання на її прийняття Німеччина. У 1905 році до асоціації приєдналися Італія та Англія. Але в подальшому Британці декілька раз її покидали, виражаючи зверхність по відношенню до континентального футболу, та даючи зрозуміти, що вирішувати важливі питання можуть тільки вони. Остаточно Англія ввійшла в ФІФА разом з СРСР у 1946 році. А з 1912 року асоціація перестала бути суцільно європейською, коли у її була прийнята Аргентина.

З 1908 року футбол офіційно був включений в програму Олімпійських ігор у Лондоні. В першому олімпійському турнірі приймало участь бкраїн, а перемогла збірна Великої Британії. З 1924 року відкрився новий етап в розвитку світового футболу. Було покладено початок зустрічам команд Європи та Південної Америки - континентів, де футбол дістав найбільше розповсюдження, розвиток та силу. На конгресі ФІФА 29 травня 1928 року в Амстердамі, за ініціативою президента ФІФА Жюля Риме (1873-1956), було

вирішено проводити чемпіонат світу раз на 4 роки, в проміжку між Олімпійськими іграми.

Олімпійські турніри з цього часу почали втрачати роль всесвітніх футбольних форумів, оскільки в багатьох країнах світу пустив коріння професіоналізм і кращі гравці втратили статус любителів, а слідом і право виступати на Олімпіадах. З'явилась необхідність в таких змаганнях, в яких могли б виборювати першість всі кращі гравці та команди світу незалежно, хто в їх складі - професіонали чи любителі. Такими змаганнями і стали чемпіонати світу.

1-й чемпіонат світу відбувся у 1930 році в Уругваї, збірна яких і стала першими чемпіонами, перемігши у фіналі збірну Аргентини. Загальнопризнаними лідерами світового футболу є збірні: Бразилії, Німеччини, Італії, Аргентини, Франції, Англії, Голландії, Іспанії, Уругваю та Португалії.

Крім турнірів всесвітнього масштабу, велику вагу придбали континентальні чемпіонати. Старіший з них - чемпіонат Південної Америки, який розігрується з 1916 року. В Європі першість, ініціатором якої став француз Анрі Делоне (1883-1955), проходить з 1960 року. Першим переможцем стала збірна СРСР. Аналогічні змагання проводяться в Африці і Азії.

Були засновані і перші міжнародні змагання для клубних команд, кубок Мітропи (Центральної Європи), який розігрувався за ініціативою австрійського тренера Хуго Майзля (1881-1937), з 1927 року для країн Центральної Європи. З 1949 року проводився Латинський кубок, для країн Південної Європи: Італії, Іспанії, Португалії, Франції. У 1955 році журналіст французької спортивної газети «Екіп» (Команда) Габріель Ано (1889-1968) запропонував проведення змагань для кращих клубів, чемпіонів своїх країн, Європи - Кубок Європейських чемпіонів. Першим чемпіоном став у 1956 році став Реал (Мадрид, Іспанія).

Того ж 1955 року, переможець визначився у 1958 році, стартував Кубок Ярмарок, пізніше - Кубок УЕФА та Ліга Європи. У 1961 році визначився перший переможець Кубка володарів кубків. З 1960 року став проводитися Кубок Лібертадорес (Визволителів), для кращих команд Латинської Америки, та міжконтинентальний кубок між чемпіонами Європи та Америки.

У світі існує також багато різновидностей футболу, серед яких особливо потрібно виділити міні-футбол. Це гра двох команд, кожна з котрих складається з 4-х чоловік та воротаря у залі. Першими в подібну гру почали грати бразильці, ще у 1920-х роках. Згодом вона розповсюдилася і на Європейський континент. В 1969 році у Голландії відбувся перший національний чемпіонат. У середині 1970-х років отримує розвиток, як

окремий вид спорту. Перший пробний чемпіонат світу пройшов у 1986 році в Угорщині, де перемогли господарі. А з 1989 року, коли у Голландії відбувся офіційний турнір, перемогли бразильці, ці чемпіонати зайняли достойне місце у світовому футболі. Найуспішнішими збірними є: Бразилія, Іспанія, Італія, Росія.

На початку 1990 років швидко зросла популярність і жіночого футболу. Збірна Сполучених Штатів Америки стала переможцем як першого чемпіонату світу у 1991 році, так і першої Олімпіади у 1996 році. Крім США жіночий футбол має міцні коріння у Китаї, Бразилії, Німеччині та Норвегії.

В наш час ФІФА об'єднує більше як 220 країн, близько 300 мільйонів футболістів, 1,5 мільйонів команд та 300 тисяч професійних клубів і є найбільшою міжнародною спортивною організацією, масштаби діяльності якої відповідають величезній популярності футболу в світі.

Слід відмітити і регбі, який з 1863 року також набув неабиякої популярності. Так вже у 1886 році був створений Міжнародна рада регбі – ІРБ, яка в наш час налічує більш як 100 членів. А з 1987 року, регулярно, раз на чотири роки, проводяться чемпіонати світу, які за рейтингом глядацьких симпатій, посідають одне з провідних місць у світі. Крім того, кращі Європейські збірні кожного року приймають участь у Кубку шести націй, а сильніша збірна Південної півкулі визначається за підсумками розіграшу Чемпіонату регбі. Був присутнім регбі і на Олімпіаді. Так на Іграх 1900, 1908, 1920 та 1924 років ця гра входила до офіційної програми змагань.

3. Розвиток найбільш поширених ігрових видів спорту.

Серед великого різноманіття спортивних ігор, що проводяться під дахом напевно три з них, баскетбол, волейбол та гандбол, отримали найбільш широке розповсюдження і є одними з найбільш популярних у сьогоденні світі.

Гра схожа з баскетболом була ще за стародавніх часів у індіанців майя, та носила назву «Ток-а-ток». Граючи в цю гру гравці могли знаходитися тільки на своїй половині поля, не переходячи лінію, котра ділила поле на дві половини. У стіни трибун, на цій же лінії напроти один одного, були висічені із каменю та вертикально розташоване два кільця. Ціллю гри було забити у кільце 4-х кілограмовий каучуковий м'яч розміром з людську голову. Бити по м'ячу дозволялося ліктем, коліном та битою. Під час розкопок був знайдений барельєф, що зображав капітана переможеної команди якому відрубали голову. У XVI столітті у подібну гру гра ацтеки. Нагородою за забитий м'яч у кільце гравцю був одяг від глядачів.

Історія виникнення сучасного баскетболу пов'язана з американцем доктором Джеймсом Нейсмітом (1861-1939). Будучи викладачем

фізкультури, професором коледжу у Спрінгфілді, він зіштовхнувся з проблемою створення гри, яка б замінювала змагання з бейсболу та американського футболу під час довгої зимової перерви. Довгі зими штату Массачусетс спонукали до рішення винайти гру для закритих приміщень та таку, щоб не шкодила здоров'ю, тобто якомога менш контактнішу. Згадуючи популярну гру свого дитинства, що полягала в наступному: підкидаючи один, невеликий камінь, необхідно було попасти ним на вершину іншого, більшого за розміром каменю, Нейсміт 21 грудня 1891 року представив свій безіменний винахід та список тринадцяти правил, що повинні були керувати цією новою грою. Перша гра була зіграна футбольним м'ячем, а замість кілець до поручнів балкону по обидва боки спортивного залу прикріпили два прості кошики. Команди складались з дев'яти чоловік. Згодом вона отримала назву баскетбол - з англійської «basket» - корзина, «бол» - м'яч.

Гра швидко набувала популярності як серед чоловіків, так і серед жінок. Чимало коледжів вже у період з 1893 по 1895 роки взяли її на озброєння. У 1893 році кошики замінили залізними кільцями з сіткою. У 1894 році були надруковані перші офіційні правила. У 1895 році встановили щити та провели перші офіційні змагання. У 1897 році у командах стало по п'ять гравців. У 1934 році перші ігри були проведені в коледжі Нью-Йорка, на Манхетені, після чого баскетбол розповсюдився по усіх Сполучених Штатах Америки.

У Європу баскетбол завіз француз Мел Ріду. Він ще у 1893 році після закінчення Спрінгфілдського коледжу повернувся на батьківщину, де познайомив співвітчизників з принципами цієї гри. На будинку, де були проведені перші баскетбольні матчі у Європі, встановлена меморіальна дошка. На початку ХХ століття баскетбол з'явився у Росії. У 1909 році до Санкт-Петербургу прибула група американських християн, з яких була складена баскетбольна команда, та відбувся перший в історії міжнародний матч, що закінчився перемогою росіян.

У вересні 1927 року в Женеві була відкрита школа фізичного виховання, директором якої став викладач Спрінгфілдського коледжу Єлмер Беррі. Завдяки випускникам цієї школи баскетбол отримав широке поширення у Латвії, Литві, Італії, Франції, Чехословаччині та інших країнах, в яких почали створюватися національні асоціації. 18 червня 1932 року у швейцарській Женеві відбулася перша міжнародна конференція, та було створено ФІБА (Міжнародна Федерація Баскетбольних Асоціацій). Завдяки чому вже у 1936 році, чоловічий баскетбол був представлений на Олімпійських іграх у Берліні, де першими переможцями стали американські

баскетболісти. З 1935 року - чоловіки, а з 1938 року - жінки почали проводити чемпіонати Європи.

Але найбільшої популярності баскетбол набув після Другої світової війни. У цей час він став головним видом спорту у коледжах США, що проклало шлях до професіоналізму. У 1946 році була створена НБА (Національна баскетбольна асоціація), що й до сьогодні є сильнішою лігою світу. З 1950 року - чоловіки, переможець - Аргентина, а з 1953 року - жінки, переможець США, раз у чотири роки, проводять чемпіонати світу. Жіночий баскетбол, перший переможець збірна СРСР, з'явився на Олімпіадах з 1976 року.

Важливою віхою у розвитку баскетболу було рішення конгресу ФІБА у 1989 року про допуск професіоналів на усі змагання любителів, включаючи Олімпійські ігри. Вперше такою командою стала збірна США, складена з гравців НБА під назвою «Дрім тім» - команда мрії. Вона з'явилася на Олімпіаді 1992 року у Барселоні та призвела до фурору, переконливо перемігши у всіх поєдинках. Втім останніми роками відстань у майстерності між професіоналами НБА та європейськими баскетболістами значно скоротилася. В теперішній час Зараз ФІБА об'єднує більш, як 200 національних федерацій з усіх континентів світу, і є однією з найбільших федерацій.

Донині більшість джерел вважають батьківщиною волейболу Сполучені Штати Америки, хоча є дані які свідчать про більш раннє його виникнення. Існує багато версій походження волейболу. В літописах Давніх римлян, що датуються III століттям до н. е. є описання подібної гри, де по імпровізованому м'ячу гравці били кулаками.

В Європі у середні віки популярною була гра «Фаустбол», відомості про яку існували ще у 1500 році. Її правила були дуже прості: від 3 до 6 гравців кожної команди намагались перекинути м'яч через невелику кам'яну стіну на площадку суперника. Пізніше стіну з каменю замінили мотузкою натягнутою між деревами, зменшили та обмежили розміри поля. Дозволялося робити лише три дотики. Кількість гравців складала по п'ять чоловік, тривала гра два тайми по 15 хвилин. В подібну гру, що мала назву «Кулачний м'яч», грали і у Росії та на азійському континенті.

По одній із сучасних версій ідея гри належить американським пожежникам. У час дозвілля вони натягували між стовпами мотузку і перекидали через неї гумову камеру. Але винахідником сучасного волейболу вважається Вільям Морган (1870-1942), викладач фізичного виховання технологічного коледжу асоціації молодих християн у місті Холіок, штату

Массачусетс. Він хотів створити гру, яку можна було б проводити без особливих приготувань і витрат на інвентар.

9 лютого 1895 року Морган запропонував гру схожу з тенісом. У спортивному залі він повісив сітку на висоті 197 см, і його учні, почали перекидати через неї баскетбольну камеру. Грі, кількість гравців у якої на майданчику не обмежувалась, Морган дав назву «Мінтонет». У липні 1896 року вона демонструвалась на конференції коледжів асоціації молодих християн у Спрінгфілді, і за пропозицією професора Альфреда Хольстеда отримала нову назву - волейбол, у перекладі: «волей» - літаючий, «бол» - м'яч.

На початку ХХ століття гра перетнула межі Сполучених Штатів, та потрапила до Канади, Куби, країн Південної Америки, Європи, Азії, де набувала неабиякої популярності. Особливо швидко волейбол розповсюджується на Європейському континенті, у Чехословаччині, Франції, СРСР.

У 1916 році були оприлюднені перші правила, які остаточно сформувалися до 1925 року. У цей період у країнах Америки та Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику, а в Азії - з дев'ятьма або з дванадцятьма, без зміни позиції під час матчу.

У 1922 році були проведені перші національні змагання у Брукліні за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році у Чехословаччині була створена перша у світі федерація волейболу. У другій половині 1920-х років виникли національні федерації США, СРСР, Болгарії, Японії, та сформувалися головні технічні прийоми: подача, передачі, атакуючий удар, блок.

У 1936 році на конгресі міжнародної федерації гандболу, який проводився у Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу, як частину федерації гандболу. Була організована комісія, що в якості основних прийняла американські правила гри з незначними змінами: обмежили зону подачі, м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса та деякі інші.

Після закінчення Другої світової війни стали розширятися міжнародні контакти. 18 - 20 квітня 1947 року у Парижі відбувся перший конгрес за участю 14 країн Європи та Америки, та створено ФІВБ (Міжнародна федерація волейболу). В 1949 році у Чехословаччині відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих команд, в якому взяла гору збірна СРСР. Радянські волейболістки перемогли і на першому чемпіонаті світу серед жінок, що відбувся в СРСР у 1952 році. З того часу такі чемпіонати проходять раз на чотири роки. Ще раніше відбулися перші чемпіонати

Європи. З 1948 року - чоловіки, переможець збірна Чехословаччини, з 1949 року - жінки, переможець збірна СРСР.

У 1951 році на конгресі у Марселі ФІВБ затвердила офіційні міжнародні правила, та обрала першого президента – француза Поля Либо. Новий імпульс волейбол отримав у 1964 році. Наіграх у Токіо він вперше був представлений у Олімпійській програмі. Перемогу святкували збірні СРСР у чоловіків та Японії у жінок.

Перед Олімпіадою у Сеулі в 1988 році були прийняті зміни у регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна була гратися за схемою «один розіграш – одне очко». З 1998 року така схема підрахунку очок розповсюдилась на весь матч. В цей же час з'явилась подача у стрибку, змінився прийом м'яча та деякі інші технічні елементи. Все це сприяло розвитку гри, що стала більш силовою та швидкою.

З 1990 року у чоловіків стала проводитися світова ліга. Цей цикл змагань, що проводився кожного року, пов'язаний збільшити популярність волейболу у світі. Першим переможцем стала збірна Італії. У жінок таке ж змагання, Гран - при, проводиться з 1993 року, перший переможець - Куба.

На початку 90-х років ХХ століття набув популярності пляжний («біч»-пляж) волейбол, який розвився з класичного волейболу. В цій грі, яка проходить на піску, команди складаються з двох гравців. Головним керівним органом його є Міжнародна рада з пляжного волейболу, що входить у склад ФІВБ. З 1996 року біч-волей з'явився на Олімпійських іграх. Зараз ФІВБ об'єднує більш як 220 національних федерацій, та вважається одним з найпопулярніших видів спорту.

Корені гандболу йдуть у глибоку давнину - до стародавніх ігор м'ячем руками, відомості про які знаходимо у «Одисеї» Гомера, VIII століття до н.е. та у працях римського лікаря Галена (129-200). У середні віки схожим іграм присвячував свої вірші Вальтер фон дер Фогельвайде (1160-1228), які отримали назву «гра у ловлю м'яча».

Датою зародження спортивної гри з м'ячем, зареєстрованої в міжнародній спортивній класифікації як гандбол (ручний м'яч), прийнято вважати 1898 рік, коли Хольгер Нільсен (1866-1955), викладач фізичного виховання реального училища датського міста Хеллеруп, ввів в уроки фізичної культури жіночих груп гру з м'ячем, названу ним «Хаандболд» - у перекладі «хаанд» - рука, «болд» - м'яч. Змагалися дві команди по 7 гравців на невеликому полі, перекидаючи м'яч один одному і прагнучи закинути його у ворота.

Вже на рубежі XIX та XX століть цю гру взяли на озброєння датські футболісти, як заміну футболу у зимовий час, коли через погодні умови неможливо було займатися тренуванням.

Проте є підстави відносити дату зародження гандболу до більш раннього періоду. У 1890 році в Чехії одержує поширення народний варіант гри з м'ячем, що отримав назву «Хазена» (кидати). Гра зводилася до нерегламентованого перекидання та ловлі м'яча в змішаних групах без одноборств. Тож на початку XX століття на міжнародній спортивній карті чітко визначилися дві протилежні течії гри: чеська «Хазена» на сході та німецький гандбол на півночі та заході.

Тільки у 1917 році берлінець Макс Хейзер із двох ігор склав нову гру за назвою «ручний м'яч», яка згодом набула у світі неабиякої популярності. Проте, ще довгий час ще існувало дві різновидності гри за кількістю гравців 11 на 11 та 7 на 7.

Вже у 1920 році у Берліні відбулися перші ігри на кубок та першість Німеччини з ручного м'ячу. У 1923 році ввели нові правила змагань. Були зменшені розміри м'яча, введено правило «трьох секунд» та «трьох кроків», що значно сприяло підвищенню техніки гри. У 1925 році відбулася перша міжнародна зустріч між збірними Німеччини та Австрії, яка закінчилася перемогою останніх.

Визнання гандболу міжнародним видом спорту у 1926 році, дало поштовх до розвитку гри в ряді країн. З'явилися клуби, що культивують цю гру у Іспанії, Швейцарії, Люксембурзі та інших країнах. У 1928 році в Амстердамі була створена ІАГФ (Міжнародна Аматорська Федерація Гандболу), що діяла до 1944 року, та об'єднувала 11 країн, які на той час активно розвивали гандбол.

За ініціативи Німеччини, де гандбол на той час був одним з найбільш популярних видів спорту, у 1936 році гра вперше була включена до програми XI Олімпійських ігор у Берліні, де німецькі спортсмени і святкували перемогу у форматі 11x11. Але після показових виступів під час Олімпіади 1952 року, гандбол знову надовго вибув з програми ігор. Під час Берлінської Олімпіади відбувся IV конгрес ІАГФ, який прийняв рішення про проведення чемпіонатів світу у різних форматах. Було проведено 7 чоловічих, 1938 – 1966 роки, та 3 жіночих, 1949 – 1960 роки, чемпіонатів світу у форматі 11 на 11. Але поступово вони втратили свою популярність.

Перший чемпіонат світу у форматі 7 на 7 серед чоловіків, відбувся також у 1938 році, де перемогу також здобула збірна Німеччина. Втім безумовне панування Німеччини у світовому гандболі обернулося тим, що

після початку Другої світової війни, розв'язаної фашистським режимом Третього Рейху ІАГФ припинила своє існування.

Новий підйом у розвитку гандболу почався у 1946 році зі створення ІГФ (Міжнародної Федерації Гандболу), яка затвердила програму дій, спрямовану на відродження цього виду спорту, проведення великих міжнародних змагань.

У 1954 році у Швеції відновилося проведення чемпіонатів світу у форматі 7 на 7. Перемогу одержала збірна господарів. А у 1957 році в Югославії такий же чемпіонат провели жінки, де перемогла збірна Чехословаччини. У подальшому чемпіонати світу проходили раз на чотири роки, поки у 1994 році не відбулися перші чемпіонати Європи. З того часу чемпіонати світу та Європи, як у чоловіків так і у жінок відбуваються по черзі кожні два роки. З 1972 року у чоловіків, та з 1976 року у жінок почали проводитися регулярні гандбольні Олімпійські турніри. Зараз ІГФ об'єднує більш, як 170 національних федерацій.

4. Зародження сучасного міжнародного Олімпійського руху

Після заборони античних Олімпійських ігор римським імператором Феодосієм I у 394 році, Олімпійський рух був забутий майже на 1500 років. Основоположником сучасного Олімпійського руху людство справедливо вважає французького просвітителя, барона П'єра де Кубертена. Завдяки перш за все його зусиллям були відроджені Олімпійські ігри сучасності. Хоча сама ідея їх відродження виникла ще задовго до нього.

Лише у середні віки людство знову проявляє інтерес до фізичних вправ, згадує чудові часи стародавньої Греції, закликає відновити проведення Олімпійських ігор.

Так ще у епоху відродження, коли почала з'являтися тенденція до використання ідей античного світу першим, хто заговорив про відродження Олімпійських ігор, був визначний італійський державний діяч Матео Палмієрі (1405-1475).

Це дало поштовх тому, що у подальшому визначні державні діячі, педагоги, медики, філософи приділяли особливу увагу до спорту Давньої Греції. Перша ж відома спроба організувати змагання, подібні до Давніх Олімпійських ігор належить англійському прокурору Роберту Доверу, на початку XVII століття. У дні Святої Трійці на території свого маєтку у 1604 році він влаштував «Олімпійські ігри», які привернули увагу досить великої кількості глядачів. До програми ігор входили: боротьба, фехтування, хокей на траві, змагання на палицях, стрибки, метання металевого молоту або спису. Пізніше схожі змагання проводилися неодноразово, не тільки у Англії,

а й у Франції. хоча це були невеликі змагання, та носили здебільшого регіональний характер.

У 1723 році бенедиктинець Бернар де Монфако, повернувшись з мандрів Грецією, запропонував археологам розпочати розкопки в Олімпії.

Першим кому належить глибоке дослідження олімпійського спорту Давньої Греції є англійський вчений Джильберт Вест (1703-1756). Будучи гарячим прихильником різноманітних спортивних змагань та підтримуючи ідею відродження Олімпійських ігор, він присвятив олімпійському спорту Давньої Греції свою докторську дисертацію.

1764 року німецький вчений ІоганВінкельман у своїй фундаментальній праці «Історія античного мистецтва» писав про необхідність проведення ретельних досліджень в Елладі.

Багато істориків вважають, що вперше ідею відродження Олімпійських ігор у міжнародному масштабі висловив у 1793 році німецький теоретик і практик фізичного виховання Йохан Гутс-Мутс, що вперше звернув увагу на античну культуру давніх греків та спортивні ігри котрі вони проводили.

Ідеї відродження Олімпійських ігор неодноразово піднімалися і у інших країнах світу – Сполучених Штатах Америки, Швеції, Італії, Канаді та інших. Серед найбільш відомих «Олімпійські ігри», що проходили в американському місті Венлок у серединіXIX століття, та «Англосаксонська Олімпіада», що була запропонована у 1891 році як Ігри для країн Британської імперії та США.

Спроби відродження Олімпійських ігор були і в самій Греції. Сама ідея їх відродження належала поетові Панайотісу Суцосу ще у 1832 році, коли Греція позбавилася від турецької залежності. У 1858 році майор грецької армії Евангеліс Цаппас (1800-1865), що володів фінансовими можливостями запропонував королю Греції відродити Олімпійські ігри, та втілив на практиці цю ідею у життя. Він на власні кошти створив фонд олімпійців та побудував великий спортивний зал. Королівським указом у 1859 році був створений Оргкомітет і проведені Ігри, котрі пізніше отримали назву Панелінської Олімпіади. Вони були приурочені промисловій та сільськогосподарській виставці в Афінах та включали в себе - біг на короткі та довгі дистанції, стрибки, боротьбу, метання диску та спису, кінні скачки, лазіння та командне перетягування канату. Пізніше гри проводилися ще декілька разів – у 1870, 1875, 1888 та 1889 роках.

Ідея олімпізму підтримувалась і завдяки історичним дослідженням та археологічним розкопкам. Перші спроби провести розкопки на місці проведення Олімпійських змагань були здійснені ще у XVIII столітті. Проте успіху вони не мали. Перші успішні розкопки зробили французи у 1829 році.

У цей період були знайдені залишки споруд та кілька експонатів, що мали велику художньо-пізнавальну цінність.

Та найбільший внесок у розкопки Олімпії вніс німецький археолог Ернст Курціус (1814-1896). У 1866 році в результаті археологічних розкопок у Олімпії, були знайдені перші спортивні та храмові спорудження. У 1875-1881 роках німці продовжили свої дослідження, результати яких Курціус опублікував у книзі «Олімпія».

Значну роль у відродженні Олімпійських ігор відіграла й практика фізкультури та спорту. У XVII–XIX століттях виникають національні системи фізичного виховання та спортивного руху, для яких олімпійська ідея була природньою. Найбільшого розвитку серед них набули: німецька – Йохан Гутс-Мутс, Герхард Фіт, Фрідріх Ян, Адольф Шпісс; англійська – Джон Локк, Томас Арнальд; французька – Жан-Жак Руссо, ФранцискоАморос, Жорж Демені; чеська – МірославТирш; шведська – Пер Лінг, ЯлмарЛінг; російська – Єгор Покровський, Петро Лесгафт.

Відродженню сучасних Олімпійських ігор багато в чому допомогло розповсюдження в другій половині XIX століття сучасних видів спорту та проведенні перших міжнародних змагань. Так вже у 1846 році і австралійському Сіднеї був проведений перший чемпіонат світу з плавання. У 1871 році у угорському Будапешті проведені великі змагання зі стрільби. У 1877 році в англійському Вімблдоні відбувся перший міжнародний турнір з великого тенісу. З 1889 року проводяться чемпіонати світу зі швидкісного бігу на ковзанах, а з 1891 року – чемпіонати Європи з легкої атлетики та інші.

З ціллю керівництва розвитком спорту почали виникати національні та міжнародні спортивні об'єднання, союзи, федерації та ліги. У 1863 році була створена англійська футбольна ліга. Пізніше національні федерації гімнастики, плавання, легкої атлетики, боротьби та інших видів спорту у багатьох країнах світу.

У 1881 році була створена перша міжнародна федерація – гімнастики, через дванадцять років, у 1892 - міжнародна федерація веслування та міжнародна спілка ковзанярів та інші.

Значна кількість національних спортивних об'єднань шукала шляхи до міжнародної співпраці та проведення міжнародних змагань. Сучасні види зв'язку - залізна дорога, пошта, телефон, телеграф та інші, скоротили відстань та зблизили нації. Ідея відродження Олімпійських ігор до кінця XIX століття охопила майже всю спортивну громадськість, але мало хто сподівався, що ідею втілить в життя саме Франція, бо Франція того часу не належала до числа країн з активним розвитком спорту. Але у цієї країни знайшлася людина – історик, літератор, педагог, соціолог, барон П'єр де

Кубертен. Який втілює цю ідею у життя. Його наполегливість та організаторські здібності сприяли цьому.

У січні 1894 року Кубертен розіслав запрошення та програму конгресу багатьом зарубіжним клубам та персонально деяким найбільш визначним діячам спортивного руху у світі. Незважаючи на великий авторитет Кубертена його ідеї на жаль не знайшли практичної підтримки у самій Франції. Були відмови від участі у конгресі і з націоналістичних мотивів. А представники Австралії та Японії тільки письмово підтвердили своє приєднання.

16 червня 1894 року у великій залі Сорбонського університету Парижу зібралася близько 2 тисяч людей для участі у конгресі відродження Олімпійських ігор. Були присутні 79 делегатів від 49 спортивних організацій 12 країн, в тому числі США, Італії, Іспанії, Франції, Греції та Росії.

Відроджуючи Олімпійські ігри Кубертен багато чого узяв з організації та проведення Давньогрецьких Олімпіад. Він майже ідеально розробив організацію та процедуру проведення Олімпійських ігор, додавши елементи, які за його думкою були необхідні для сучасного людства. До них перш за все треба віднести інтернаціональний характер Ігор, включення у програму змагань великої кількості видів спорту, добровільну участь у Іграх спортсменів – аматорів.

Делегати конгресу працювали у двох секціях:

1) у першій обговорювались питання аматорства, де після довгої дискусії перемогла точка зору Кубертена, який завжди виступав проти перетворення спортсменів високої кваліфікації у циркових виконавців;

2) на засіданні другої секції обговорювались концепції олімпізму, які визначив у своїй статті Кубертен: як і давні фестивалі сучасні Олімпійські ігри слід проводити кожні 4 роки; відродженні Ігри, на відміну від давніх Олімпіад, будуть сучасними та міжнародними, до них увійдуть такі види спорту, які культивуються в XIX столітті; Ігри будуть проводитися для дорослих; будуть введені жорсткі визначення поняття «любитель», гроші будуть використовуватись тільки для організації Ігор, будівництва споруд та проведення урочистостей; сучасні Ігри повинні стати «передвижники», тобто проводитися у різних країнах.

Спочатку Кубертен збирався провести Олімпійські ігри у 1900 році в Парижі та приурочити їх до Всесвітньої виставки, котра була запланована на це час. Однак новина о відродженні Олімпійських ігор вже потрапила у пресу та широко обговорювалась у суспільстві. Тому організатори вирішили, що шестирічне очікування Ігор може суттєво зменшити до них інтерес і делегати домовились о проведенні перших Олімпійських ігор сучасності у

1896 році. Новим місцем проведення Ігор деякий час хотіли зробити Лондон. Однак друг Кубертена грецький поет, літератор та перекладач Діметріус Вікелас, який був запрошений на конгрес з доповіддю о традиціях Античних Олімпійських ігор, несподівано запропонував у якості міста проведення нових Ігор Афіни, що повинно було символізувати їх наслідування Іграм Давньої Греції. Конгрес затвердив це рішення, а самого Вікеласа обрав першим президентом Міжнародного олімпійського комітету, тому що по уставу цю посаду міг займати тільки представник країни, що приймає Ігри.

Одним з найважливіших результатів роботи конгресу було безумовно створення Міжнародного олімпійського комітету (МОК), члени якого зобов'язані були пропагувати принципи сучасного олімпізму та представляти МОК у своїх країнах.

Список членів МОК був підготований П'єром де Кубертеном. Складаючи список кандидатів у члени МОК Кубертен піклувався передусім про те, щоб ця міжнародна організація була посправжньому інтернаціональною. І не випадково у назві стоїть спочатку слово «міжнародний» а вже потім «олімпійський». Крім того, багато хто з майбутніх членів МОК практичною діяльністю доказали свою відданість ідеям відродження Олімпійських ігор.

До першого складу МОК увійшли: Ернест Калло – Франція; генерал Олексій Бутовський – Росія; капітан Віктор Бальк – Швеція; професор Уільям Слоєн – США; юрист Іржи Гут-Ярковський - Богемія, Австро – Угорщина; ФепенсКемень - Угорщина, Австро – Угорщина; Чарльз Герберт – Англія; лорд Артур Амтхїлл – Англія; доктор Хосе БенхамінСубіаур – Аргентина; Леонард Кафф - Нова Зеландія; граф Лукезі Палі – Італія; Д'юк Андрія Карафа – Італія; граф Максим де Бузі – Бельгія. Генеральним секретарем був обраний барон П'єр де Кубертен - Франція, першим президентом МОК – Діметріус Вікелас – Греція.

Для розширення членства в МОК була розроблена своєрідна, але доволі недемократична система само поповнення його складу, згідно якої нові кандидати не делегуються своєю країною, а обираються самим МОК. Ця система зберігається до цього часу.

У хартії МОК, основному документі, прийнятому на конгресі, було зафіксовано:

1 - в інтересах моралі міжнародний конгрес та деякі країни вважають за необхідне відродити на міжнародній базі Олімпійські ігри у сучасній формі, але з дотриманням давніх традицій;

2 - до участі в Іграх потрібно запрошувати спортивні об'єднання всіх країн. Кожна країна може бути представлена тільки своїми громадянами.

Перед Іграми, що будуть проводитись кожні 4 роки, деякі країни повинні будуть проводити відбіркові змагання, з тим, щоб їх представляли виключно найкращі спортсмени.

3 - до програми Олімпійських ігор будуть введені наступні види спорту: біг, стрибки, метання диску, важка атлетика, парусний спорт, плавання, гребля, ковзанярський спорт, фехтування, боротьба, бокс, кінний спорт, спортивна стрільба, гімнастика та велоспорт;

4 - за виключенням фехтування в усіх інших видах спорту можуть брати участь тільки любителі, ті ж, для кого спорт – професія та засіб отримання грошей, не можуть брати участь у змаганнях;

5 – комітет має право не допускати до участі тих, хто будь-коли виступав проти олімпійської ідеї або проти ідеї сучасних Олімпійських ігор;

6 - для легкоатлетів слід організувати головне змагання - п'ятиборство.

Її головні задачі були наступні: забезпечити регулярне проведення Ігор; турбота про те, щоб Ігри були гідні славетної історії та високих ідеалів; заохочення зросту кількості організацій, що сприяють проведенню змагань спортсменів – аматорів; керівництво аматорським рухом та сприяння в зміцненні дружби між спортсменами.

Конгрес закінчився тріумфально. Під час його заключного засідання 23 червня 1894 року було проголошено багато речей, апофеозом яких стала промова Кубертена про відродження ідеї, котрій вже більше як дві тисячі років. Незважаючи на всі досягнення здобуті під час проведення першого конгресу за думки деяких істориків спорту, МОК у перші роки свого існування працював не дуже активно, проявляючи повну байдужість, а розвиток олімпізму у цей період часу на думку самого Кубертена, був штучним.

Теми наукових рефератів:

1. Сучасний стан найбільших спортивних федерацій світу
2. Історія походження футболу.
3. Сучасний розвиток футболу – найбільш популярного виду спорту.
4. Баскетбол, волейбол, гандбол – становлення та розвиток.
5. Міжнародний Олімпійський рух сучасності.

Питання для самоконтролю:

1. Створення та розвиток міжнародних спортивних федерацій.
2. Які з стародавніх ігор відомі, як попередники сучасного футболу.
3. Як змінювалося в Англії у середні віки відношення до футболу.
4. Коли і як була заснована Англійська футбольна асоціація.

5. Яким чином в період становлення змінювалися футбольні правила.
6. Де і як зародилися перші футбольні змагання сучасності.
7. Завдяки вирішенню якої проблеми виник сучасний баскетбол.
8. Хто вважається винахідником сучасного волейболу.
9. Яким чином відбулася поява сучасного гандболу.
10. Як у сучасному світі розвиваються найбільш популярні спортивні ігри з тих, що проводяться під дахом.
11. У який час баскетбол, волейбол та гандбол досягли олімпійського визнання.
12. У які часи людство вперше заговорило про потребу відродження Олімпійських ігор.
13. Хто з державних діячів вперше висунув цю ідею.
14. Коли і завдяки кому відбулася перша відома спроба провести змагання подібні до Давніх Олімпійських ігор.
15. Хто, на думку істориків, вперше висунув ідею відродження Олімпійських ігор у міжнародному масштабі.
16. Кому належить ідея проведення Олімпійських ігор у Греції.
17. Яку роль у відродженні Олімпійських ігор відіграла практика фізкультури та спорту у XVII – XIX століттях.
18. Де і коли відбувся всесвітній легкоатлетичний конгрес по відродженню Олімпійських ігор сучасності.
19. Які головні рішення були прийняті на конгресі 1894 року.
20. Хто увійшов до керівного складу першого МОК.

Рекомендована література:

1. Енциклопедичний словник юного спортсмена. Під ред. Кондакова М.І. Москва: «Педагогіка», 1979. – 478 с.
2. Ланфранши П., Айзенберг К., Месон Т., Вальта. FIFA 100 лет. Век футбола. – М.: Махаон, 2006, с.312.
3. На олімпійських хвилях: Довідник УСЦАК (1981-1996) / Упорядник О.Твардовський.- Ньюарк (США), 1997.- 142с.
4. Озерецька О.Л. Олімпійські ігри. – Ленінград: 1990. – 150 с.
5. Олимова И. Люди и игры: У истоков современного спорта: – Москва: ФИС, 1985.
6. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн. –К.: Олимпийская литература, 1994.-К.1.–496с.
7. Платонов В.Н. Гуськов СИ. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн.– К.: Олимпийская литература, 1997.- Кн.2.–384с.

8. Пономарьов М.Л. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры. – Москва, 1970.

9. Столбов В.В. Історія фізичної культури: підручник для студентів пед. ін-ів. – М: Просвіта, 1989.

10. Шестаков В. Расцвет «королевского» тенниса. – Философия и культура эпохи Возрождения. Рассвет Европы. – СПб.: Нестор-История, 2007. – С. 205-214.

РОЗДІЛ 3. ІСТОРІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ В УКРАЇНІ

3.1. Фізична культура за часів Київської Русі

Мета вивчення: розглянути етногенез давніх слов'ян, витoki і чинники їх фізичного виховання, розкрити систему ритуалів та військово-фізичного виховання у Київській Русі.

Завдання:

- дати характеристику сутності концепцій походження слов'янських народів;
- визначити головні чинники системи фізичного виховання давніх слов'ян;
- розглянути сутність цінності здоров'я у слов'ян;
- розкрити вплив християнської церкви на фізичну культуру Давньої Русі;
- встановити роль військово-фізичного виховання та системи ритуалів у Київській Русі;
- охарактеризувати значення юнацьких ініціацій у житті давніх слов'ян.

План семінарського заняття:

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

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

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

Предки українського народу жили на шляху, який сполучав Європу та Азію, Південь і Північ. Саме таке геополітичне розташування спричинило вироблення своєрідної системи фізичної культури, яка відігравала чи не найголовнішу роль у військовій підготовці слов'ян – воїнів. «Слов'яни – люди відважні і войовничі, і якби не було незгоди серед їх численних племен, то з їхніми силами не міг би боротися жоден народ у світі» - так характеризує

рівень військово-фізичної підготовки східних слов'ян арабський мандрівник Ібрагім ібн Якуб.

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

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

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

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

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

- фізичні вправи, ігри та розваги, пов'язані з полюванням, ловлею звірів, риби. Це вправи й ігри, що імітують стрільбу з лука, метання каменя у ціль і на дальність, ловля і накидання аркана на дикого коня, метання списа у ведмедя, поєдинок з биком;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сучасному поняттю «сила» в давньоруській мові відповідало багато аналогів. Це – «благомощіє», «кріпость», «сила». Ще більше слів існувало на означення «сильний». Це – «великосильний», «добрий», «дюжий», «кріпкий», «гладкий». Сучасним словам «швидкість», «бистрий», також відповідають численні давньоруські аналоги: «бистрість», «бистрь», «скокливий».

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

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

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

Про це свідчать й давньоруські билини. Де одним із мотивів є уславлення фізичної сили, вправності, спритності, витривалості. Найвиразніше про цінність фізичних якостей людини говорять образи головних героїв билинного епосу - Ілля Муромець, Добрина Микитович, Альоша Попович, які обдаровані високими морально – вольовими та фізичними якостями. В образі Іллі Муромця найбільш яскраво подана

основна ідея билин – захист рідної землі. Герою притаманні почуття власної гідності, впевненість, витримка. Добрині Микитовичу властиві всебічна обдарованість, дипломатичність, самовідданість. Альоша Попович наділений особливою спритністю та хитрістю.

2. Військово-фізичне виховання та система ритуалів у Київській Русі

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

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

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

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

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

Військово-фізичне виховання в Україні має давні традиції і сягає своїм корінням значно глибше періоду розквіту Київської Русі. Провівши дослідження з найдавніших часів до кінця XVIII століття, слід зазначити, що між системами військово-фізичного виховання союзу антських племен Великої Скіфії, Київської Русі і козацької республіки Запорозької Січі існує безпосередній зв'язок. Кожне з цих державних утворень увібрало в себе усі найкращі традиції як духовного, так і фізичного вдосконалення попередників, створюючи на їхній базі і свої неповторно-своєрідні зразки. І в античні часи, і в період Київської Русі нашим пращурам, котрі контактували з Візантією, були відомі різні сторони фізичної культури античності, основні ігри древності та їх значення для формування гармонійної особистості. Під їхнім впливом, виходячи з світоглядних уявлень давніх українців, з їхньої релігії сонце поклоніння, єдності з природою та суворих умов існування формувалися первинні знання про провідне значення фізичного виховання та здоровий спосіб життя.

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

Як відомо, кількість воїнів в дружині чи війську була вельми незначною. У дружині князя налічувалося від 300 до 400 дружинників, а 3-4-тисячне військо було вже дуже потужною армією. За таких обставин військово-фізична досконалість навіть одного воїна мала неабияке значення для перемоги у битві. До наших днів збереглося чимало свідчень іноземних мандрівників та літописців, які високо оцінюють військово-фізичну майстерність наших предків. Римлянин Корнелій Тацит писав: «Слов'яни споруджують свої будинки, носять щити і пересуваються пішими, причому з

великою швидкістю. Цим вони відрізняються від сарматів, котрі проводять своє життя або в кибитці, або на коні». Також багато свідчень про попередників слов'ян – скіфів та антів. Грецький історик та географ Страбон з Амасьїу своїх працях підкреслює: «Сколоти найсправедливіші люди у світі, хоч були хоробрими, та ніколи не були розбишаками. Це були непереможні люди, які не боялися смерті й хвалилися ранами». Скіфи були надзвичайно войовничим народом. У них склався свій набір наступальної й оборонної зброї – меч-акінак, лук, панцир, шоломи тощо. Особливо славилися скіфи умінням стріляти з лука. Невипадково Геракл, згідно з міфологією, майстерності стрільби із лука навчився саме в скіфів, а саме слово «скіф» у греків взагалі було синонімом слова «лучник», «стрілець у ціль».

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

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

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

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

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

підготовленість людей до військової справи та характеризувалася широким колом специфічних засобів і методів.

3. Фізичне значення юнацьких ініціацій давніх слов'ян

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

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

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

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

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

Про ініціаційні випробування, яких зазнавали хлопці у давніх слов'ян в прадавню епоху, ми дізнаємося передусім з фольклору. Так, матеріали казок, які виникли на основі ініціацій них міфів, вказують на те, що ініціантів не просто вважали мертвими, а й піддавали символічному розчленуванню, завдаючи при цьому болючих ран. Ініціантів били, не давали їсти, або ж годували огидною їжею, позбавляли сну, тягали за волосся, кидали у воду. Все це свідчило про ритуальну смерть тих, що посвячували, оскільки з ними

поводилися протилежно прийнятому в світі людей. Водночас ці дії спрямовувалися на виховання в них витривалості та сили волі. Є свідчення, що таких випробувань зазнавали навіть князі, наприклад - Святослав.

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

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

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

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

Юнаки – «звірі», що перебували в лісовому таборі, багато часу приділяли фізичній і військовій підготовці, що взагалі характерно для

подібних об'єднань і в інших народів. Це ми бачимо на прикладі дружини билинного богатиря – вовкулаки Волха Всеславовича. Його дружинники, які мають вік ініціантів – «по п'ятнадцять років», проходять навчання «премудростям», що зводиться до мисливської та військової науки та фізичних вправ.

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

Але головним і найпочеснішим заняттям «звіриних» союзів була війна. Нападаючи на противника, воїни – «вовки» чи «ведмеді» справді уподібнювалися цим звірям, наслідуючи їх хижацьку поведінку. Цьому сприяли особливі ритуали екстатичного типу зі спеціальними танцями, вживанням наркотичних і п'яних речовин та надяганням звіриних шкур. Надягнена в особливій обстановці звірина шкура «прикліплювала» людину до звіриного стану і зумовлювала відповідну поведінку воїнів – ініціантів. У бій вони йшли оголеними і прикритими лише вовчими чи ведмежими шкурами.

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

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

Таким чином, давньослов'янські юнацькі ініціації справді були школою сили, спритності й мужності. Це була сувора школа, яка виховувала людей, на яких суспільство могло покласти в умовах ворожого оточення й

частих війн, характерних для епохи розселення слов'ян на просторах Центральної та Східної Європи.

Теми наукових рефератів:

1. Етногенез походження слов'янських народів.
2. Фундаментальні чинники системи фізичного виховання та цінність здоров'я у народів Давньої Русі.
3. Вилив християнської церкви на фізичну культуру та побут слов'ян.
4. Система ритуалів та юнацьких ініціацій в Київській Русі.

Питання для самоконтролю:

1. Наведіть приклади головних концепцій походження слов'янських народів?
2. В який період був найвищий розквіт держави – Київська Русь?
3. Які найбільш характерні риси життя та систему поглядів давніх слов'ян описують мандрівники та літописці?
4. Яким чином відбувалося зародження фізичної культури на слов'янських землях?
5. Які фізичні вправи застосовували слов'яни на ранніх етапах свого становлення?
6. Які головні культові обряди використовували наші предки?
7. Чим зумовлювалися високі вимоги до здоров'я у давньоруських народів?
8. Наведіть приклади цінності здоров'я та фізичних якостей у давньослов'янському народному світогляді?
9. Чому прийняття християнства на Русі негативно відбилося на народній фізичній культурі?
10. Чому на перших порах прийняття Руссю християнства церква не змогла відразу повністю відкинути народні традиції?
11. Через яку причину особливого гоніння від церкви дістали скопори?
12. Як змінювалося ставлення церкви до методу так званого «поля»?
13. Чому фізичне виховання у Київській Русі з самого початку мало військово-прикладний характер?
14. Яке значення в системі військової підготовки мали обряди «постриг» та «тризна»?
15. Дайте характеристику військовій організації «дружина князя»?
16. Які існували засоби та форми військово-фізичного виховання в Київській Русі?

17. В чому головна мета та суть молодіжних обрядів – ініціацій?
18. З чого починалася давньослов'янська юнацька ініціація?
19. В чому була суть та головна мета вступу юнаків до звіриних, «вовчих» та «ведмежих» союзів?
20. Як проходили завершальні обряди ініціації, та посвячення юнаків у воїни?

Рекомендована література:

1. Балущок В. Юнацькі ініціації давніх слов'ян – школа сили й мужності // Традиції фізичної культури в Україні. Зб. наук. статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 24-32.
2. Грушевський М.С. Нарис історії українського народу. – К.: Либідь, 1991. – 398 с.
3. Деделюк Н.А. Народні ігри та розваги в системі фізичного виховання Київської Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. – 5. – Л., 2001. – Т.1.
4. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л.Кун. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
6. Мочинський Д.А. Територія слов'янської прабатьківщини у системі географічного та Всеукраїнського історико-культурного членування Євразії в VIII до н. е. - IX в. н.е. / Слов'яни. Етногенез і етнічна історія. Межвузівський збірник. – Л., 1989.
7. Скрипін А.К. Форми військово-фізичної підготовки у Київській Русі // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2001. № 12. – С.21.
8. Слов'яни та його сусіди наприкінці I тис. е., перекл. підлогу. I тис. н.е. / под. ред. Русановой І.П. – М., 1993.
9. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд-во: АСВ, 2000.
10. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.

3.2. Фізичне виховання в період Запорізької Січі

Мета вивчення: розкрити суть особливостей фізичної культури українців та системи військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі, проаналізувати соціально-політичні передумови формування українського козацтва та причини занепаду Запорізької Січі.

Завдання:

- розкрити суть соціально-політичних передумов формування українського козацтва;
- розглянути причини виникнення та розвитку Запорізької Січі;
- визначити особливості народної фізичної культури українського народу;
- встановити сутність військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі;
- охарактеризувати причини занепаду Запорізької Січі;
- розглянути подальшу долю українського козацтва.

План семінарського заняття

1. Соціально - політичні передумови формування українського козацтва

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

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

Особливо ситуація погіршилась з прийняттям у 1569 році Люблінської унії, внаслідок чого Польське королівство та Велике князівство Литовське об'єднувались у єдину державу – Річ Посполиту. В результаті всі українські землі опинилися в одній державі. Разом з тим Люблінська унія означала різке

посилення влади польських феодалів над українським населенням. Від цього часу українські землі перейшли до короля на правах корони, а польська шляхта отримала право володіти маєтками на всій території Речі Посполитої. Через це відбулося остаточне закріпачення українського селянства, політичне і національно-релігійне гноблення населення.

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

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

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

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

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

Перші літературні згадки про козаків належать перу польського письменника та історика Марціна Бельського, який у своїй «Хроніці» описуючи похід у 1489 році польського королевича Яна I Альбрехта проти татар у Східне Поділля, зазначає, що польське військо могло успішно

просуватись у подільських степах лише завдяки тому, що шлях йому показували тамтешні козаки, які добре знали свою місцевість.

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

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

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

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

Справедливим є висновок про те, що спосіб життя, традиції, культура українського народу стали міцним підґрунтям, фундаментом, на основі якого «отримали свій початок мужні витязі, козаки запорізькі, які в більшості своїй -

міцної тілобудови, легко переносять голод, холод, спеку і спрагу, в війні невтомні, відважні, хоробрі, або краще сказати дерзновенні і мало дорожать своїм життям». Ці дані показують, що без цілеспрямованого вишколу досягнути такого високою стану фізичної готовності, вершин військового мистецтва було неможливою справою.

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

2. Особливості народної фізичної культури українців середньовіччя

Переважну більшість запорізького воїнства складали прості українські селяни. Отже, для ефективного виховання воїнів, необхідний був постійний військово-фізичний вишкіл. Безперервні набіги на Україну поневолювачів вимагали практично від усіх людей України певної обізнаності з військовим ремеслом. Складна військова ситуація сприяла поширенню військово-фізичної підготовки народу, яким займалося майже все населення України. Павло Алеппський, український архідиякон, мандрівник та письменник, подорожуючи разом зі своїм батьком по Україні, так характеризував побут українського народу того часу: «Вони від дитинства вчаться їздити верхи, стріляти з рушниць і луків та бути відважними».

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

Народна фізична культура в добу козаччини, крім інших соціальних функцій в першу чергу виконувала функцію військово-фізичної підготовки. Із самого раннього віку виховання юнаків орієнтувалось на виховання у них тих морально-психічних та фізичних якостей, які були необхідні в військовій справі. Домінуючу роль в системі фізичної культури відіграє національний

ідеал духовної і тілесної досконалості, уособленням якого став образ козака-звитяжця, захисника рідної землі.

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

Дуже поширеними були скачки та прогони, приурочені до Різдвяних свят взимку. Розповсюдженою серед молоді була їзда на санчатах з запряженими собаками. Серед найменших дітей популярним було ковзання на льоду. У довгі зимні вечори молодь випробовувала свої сили в грі у шахи, які були відомі в Україні ще з княжих часів.

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

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

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

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

Серед передових вчених - педагогів України на першу половину XVII століття вже припадають і перші намагання теоретичного обґрунтування системи фізичного вдосконалення учнів в структурі тогочасної шкільної освіти. Відомий український вчений ЕпіфанійСлавинецький в своєму творі «Громадянство звичаїв дитячих» нарівні з іншими питаннями виховання, освіти, культури та поведінки учнів багато уваги приділяє ефективному використанню народних рухливих ігор та фізичних вправ, поділяючи їх на «корисні і некорисні». У своїй праці він перераховує у формі запитань та відповідей рекомендовані вправи: рухливі ігри з м'ячем, біг, підскоки на одній та двох ногах. Під час рухливих ігор та вправ діти, підкреслює Славинецький повинні проявляти витриманість, уважно відноситись до

слабших. Наприклад, в одному із питань запитувалось: «Що прикрашає дитину під час гри?» - у відповідь вказується: «Постійність, чесні веселощі, рухливість, звичка грати чесно і правдиво, а не обманом чи підступом перемагати у грі». Таким чином, в системі народної української освіти і в теорії і в практиці переважав комплексний підхід до виховання, де поруч із вдосконаленням моральних якостей велике значення приділялось тілесному (фізичному) вихованню дітей.

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

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

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

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

Однією з головних причин, яка гальмувала розвиток, народної фізичної культури на Україні була реакційна політика московського царизму та Московської Православної Церкви. Особливо цей негативний вплив

посилився після того, як у 1685 році Київський митрополит Тедєон і князь Святополк Четвертинський визнали над собою владу Московського Патріарха. За допомогою Руської Церкви царизм переслідував українське слово, розвиток народної культури українців.

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

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

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

Крім зазначених сфер функціонування, українська народна фізична культура відігравала також суттєву роль у прикладній професійній підготовці людей до умов тогочасної трудової діяльності. Наприклад, таке поширене в козацьку добу в Україні явище, як чумакування, потребувало високого рівня як психічної, так і фізичної підготовки.

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

3. Система військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі

Суворе, аскетичне життя, яким жили козаки, викликало подив у очевидців, а право визнаватись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Багато хто з польських шляхтичів, а пізніше московських дворян, прагнули здобути військову освіту на Запоріжжі. Так російський полководець Михайло Кутузов отримав атестат «знатного товариша Щербінівського куреня» Запорізької Січі. Атестати знатних і почесних товаришів Запорізької Січі були видані багатьом

військовим і політичним діячам того часу: київському генерал - губернатору Глібову, графу Паніну, князю Прозоровському, князю Потьомкіну.

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

Перебуваючи в стані безперервних воєн, Запорізька Січ потребувала постійного поповнення своїх лав. Тому в Січі були вироблені певні критерії відбору до козаків. Як підкреслює у своїй праці інший видатний український історик Дмитро Яворницький: «кожному, ким би він не був, звідки й коли б не прийшов на Запоріжжя, доступ на Січ був вільний за таких п'яти умов: бути вільною і неодруженою людиною, розмовляти українською мовою, присягнути на вірність російському цареві (ця умова набула сили після втрати Запорізькою Січчю політичної ролі в житті України після XVII століття), сповідати православну віру і пройти певне навчання. Справжнім козаком ставав лише той хто, згідно різноманітних свідчень істориків, пропливав пороги Дніпра, пройшов семирічну підготовку, здійснив морський похід. Тобто чітких критеріїв відбору молодих козаків не існувало.

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

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

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

фізичного гарту, військовий вишкіл з освітньою підготовкою майбутніх лицарів.

Звичайно, одна лише Січова школа не в змозі була задовольнити потреби запорізького війська в повноцінному поповненні. На території вільностей запорізьких згідно даних Дмитра Яворницького на 1768 рік налічувалось 44 церкви, а за запорізькими звичаями та за звичаями всієї України при кожній церкві відкривалася і функціонувала школа. Таким чином Січові школи, стоячи глибоко на національних традиціях українського народу, були своєрідними військово-освітнянськими навчально-виховними закладами, де реалізувалася прогресивна європейська ідея гармонійного розвитку особистості.

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

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

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

Ще більшого розвитку цілеспрямована фізична підготовка козацького війська набуває під час гетьманства Петра Сагайдачного (1611-1621), який по закінченні Острозької Академії, пройшов військову школу в походах до

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

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

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

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

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

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

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

Як справедливо зауважує Дмитро Яворницький, життя запорізького козака стало «своєрідним аскетизмом», козакам були не притаманні розкіш і надмірність у побуті. Головними рисами їх побуту були поміркованість і постійне військово-фізичне вдосконалення. Найтяжчим злочином вважали

зраду козацтва та Вітчизні. Січ стає місцем, де формуються воєнні таланти, де загартовуються сталеві характери, а також гармонійно розвинені особистості. Отже, у добу козаччини в Україні функціонувала ефективна система народної фізичної культури, основу якої складала віковічні звичаї і традиції українців у справі тілесного, морального і духовного виховання. Складові української народної фізичної культури: національний ідеал духовної і тілесної досконалості людини, система народних знань про фізичний розвиток і виховання, народні засоби і методи тілесного вдосконалення людини сприяли становленню і вдосконаленню високопрофесійної військово-фізичної підготовки козаків Запорізької Січі.

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

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

Теми наукових рефератів:

1. Політичний, економічний та релігійний устрій українських земель, козацтво - як культурно-історичний феномен.
2. Ігри та свята українців у період середньовіччя.
3. Характеристика військово-фізичної підготовки на Запорізькій Січі.
4. Причини занепаду Запорізької Січі.

Питання для самоконтролю:

1. Які події спричинили загострення протистояння між осілим людом та кочовиками?
2. До складу яких держав увійшли українські землі після занепаду Київської Русі?
3. Який наслідок мала для українського селянства Люблінська унія?
4. Яке походження має термін «козак»?
5. Де і ким була створена Запорізька Січ?
6. Що сприяло поширенню військово-фізичної підготовки українського народу?
7. Яку роль у поширенні народної фізичної культури відігравав український фольклор?
8. Які ігри та розваги були поширені серед українців?
9. В чому суть та роль парубоцьких громад?
10. Що гальмувало розвиток української народної фізичної культури?
11. Чому отримати військову освіту на Запоріжжі вважалося дуже почесним?
12. Які існували критерії для відбору до козаків та з яких двох відділів складалася Січова школа?
13. Які вміння та фізичні навички особливо цінувалися на Запоріжжі?
14. Як змінилася фізична підготовка козацького війська під час гетьманства Петра Сагайдачного?
15. В чому суть бойового мистецтва гопак та які якості були притаманні характерникам?
16. Якими внутрішніми причинами був зумовлений занепад українського козацтва?
17. Що стало причиною першого розгрому Запорізької Січі?
18. Яким чином російсько-турецькі війни та повстання Омеляна Пугачова сприяли знищенню Запорізької Січі?
19. Яка доля спіткала останнього січового отамана Запорізької Січі?
20. Через які причини Чорноморське військо було переселено на новий кордон?

Рекомендована література:

1. Антонович В. Розповіді про козаків. – К., 1992.
2. Гайдай Л. Історія України в особах, термінах, назвах і поняттях. – Луцьк: Вежа, 2000.
3. Голубицький В.О. Запорізька Січ в останні часи свого існування: 1734-1775 рр. – Дніпропетровськ: Січ, 2004. – 421 с.

4. Грушевський М. Історія української козаччини // Вітчизна. – 1989.
5. Гуслістий К., Апанович О. Запорізька Січ та її прогресивна роль в історії українського народу. – К.: Держполітвидав, 1954. – с. 88
6. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 112 с.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л.Кун. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
8. Смолій В.А. (від. ред.) «Історія українського козацтва: Нариси у 2-х томах». – Києво-Могилянська академія, 2007.
9. Щербак В.О. Українське козацтво: формування соціального стану: друга половина XV – середина XVIII століття. – К.: КМ Академія, 2000. – 296 с.
10. Яворницький Д. Історія запорізьких козаків. – К., 1990-1991. – Т. 1-2.

3.3. Розвиток фізичної культури та спорту в сучасній Україні

Мета вивчення: розкрити суть особливостей фізичної культури України та надати історичної характеристики найбільш визначним діячам спорту України та Сумської області.

Завдання:

- розкрити суть та розвиток фізичної культури та спорту в Україні;
- розглянути розвиток спорту в Україні протягом ХХ-ХХІ століть;
- дати характеристику найбільш визначним спортсменам Сумської області.

План семінарського заняття:

1. Роль Олексія Бутовського у відродженні Олімпійського руху

Коли у 1894 році у Парижі скликався перший міжнародний конгрес, Кубетен та його однодумці недовго думали коли запрошувати від Росії. Головою делегації російської імперії став Олексій Дмитрович Бутовський.

Бутовський прожив довге та цікаве життя. Народився він ще до скасування кріпосного права, 9 червня 1938 року на Полтавщині в незаможній дворянській сім'ї, а помер у рік двох революцій у 1917 році.

Все в його долі було визначено з самого початку. Батьки відразу вирішили, що їх син стане військовим. Після закінчення гімназії Бутовський навчався у Костянтинівському артилерійському училищі, служив у військах. Далі закінчив Миколаївську інженерну академію, але кар'єра військового будівельника, або саперного інженера його не приваблювала. Тому, за його проханням, у 1871 році, він був призначений вихователем у Петербурзьку військову гімназію, а потім переведений до Головного управління військових навчальних закладів і через декілька років отримав чин генерала для особливих доручень при цій установі.

Бутовський був людиною різнобічною та творчою. Педагогіка та проблеми навчання становили його головний життєвий інтерес. Він пише праці по історії, гігієні, методики викладання музики та співу.

Нарешті він зупиняється на питаннях фізичного виховання дітей та складає рекомендації з викладання гімнастики. У 1900 році Бутовський організує літні курси з підготовки спеціалістів в галузі фізичного виховання з числа офіцерів кадетських корпусів, та сам читає там лекції з історії, теорії та методики фізичного виховання, наукової основи цього предмету.

Ця робота, а також служба в регулярних військах та участь у бойових операціях, дозволили Бутовському зрозуміти всю важливість значення фізичного виховання у підготовці майбутніх офіцерів. Тому він стає

ініціатором проведення в гімназії занять з гімнастики, фехтування, рухливих ігор та інших фізичних вправ. Велику увагу Бутовський доклав до створення Головної гімнастично – фехтувальної школи у Санкт-Петербурзі, відкритого у 1909 році, яка згодом була реорганізована у Військовий інститут фізичної культури та спорту.

Наприкінці 80-х років XIX століття Олексій Бутовський стає одним з найпопулярніших у Росії фахівців в області фізичного виховання та фізкультурної освіти, його ім'я добре знали і за кордоном.

Вже у зрілому віці Бутовський знайомиться з П'єром де Кубертеном, і відразу спалахує ідеєю Олімпійських ігор. Допмагаючи Кубертену він веде активне листування, виступає у пресі і з лекціями. Наполегливо і дуже переконливо він розкриває перед росіянами високий сенс ідей олімпізму.

Безперечна і велика заслуга Олексія Дмитровича і в тому, що наша держава в числі перших відгукнулася на олімпійський заклик Кубертена і стала згодом могутньою олімпійською країною.

Бутовський відіграв одну з провідних ролей у підготовці та проведенню першого Міжнародного Олімпійського конгресу у Парижі 1894 року, на якому був утворено Міжнародний олімпійський комітет, та увійшов до його першого складу як представник Росії, та упродовж шести років, 1894-1900, був активним діячем цієї організації.

На паризький конгрес завдяки підтримці Бутовського прибули й інші українці – дворянський депутат Дмитро Меленевський та князь Сергій Белосельський – Білозерській, який був другим членом МОК від Росії у 1900-1908 роках.

У 1896 році Бутовський був присутнім на перших Іграх сучасності у Афінах. Та незважаючи на його досить великий вплив у тодішньому спортивному русі, спортсмени Російської імперії на Олімпіаді були відсутні. Хоча існують відомості, що декілька атлетів спробували дістатися на Ігри самотужки. Однак виступити їм не пощастило, бо грошей на дорогу вистачило лише до Константинополя. Достовірно відомо лише про перебування в Афінах киянина Миколи Ріхтера, та є всі підстави вважати його єдиним, щоправда неофіційним, учасником Ігор першої Олімпіади від Росії.

Подробиці цієї грандіозної події генерал виклав у книзі «Афіни весною 1896» - першому і єдиному російськомовному виданні, присвяченому даній історичній події.

Тим не меш популярність Олімпійських ігор сприяла створенню Російського олімпійського комітету (РОК). Сталося це у Петербурзі 16 березня 1911 року за діяльної участі Бутовського.

Після революції 1917 року майже 80-річний Бутовський, який до того ж втратив зір, навідріз відмовився залишати батьківщину. Після цього його доля, а також доля його брата невідома. А датою та місцем смерті прийнято вважати 1917 рік у Петербурзі.

Трагічною була й доля його дітей та родичів. Відомо, що останні з родини Бутовських були арештовані за часів сталінських репресій. І тільки у 1990 році їх реабілітували.

Вдячні потомки пам'ятають діяльність Олексія Дмитровича, і з повагою ставляться до його надбання. Так, наприклад центральний стадіон на Батьківщині Бутовського у Полтаві названо його ім'ям. А у 2006 році біля нього відкрито пам'ятник великому землякові.

2. Виступи українців на Олімпійських іграх

Спорт в Україні має давні і славні корені. Успіхи кращих спортсменів – це надбання багатьох поколінь, які серед фізичних якостей понад усе цінували силу, вправність, швидкість, витривалість; були мужніми, стійкими; сповідували високі морально-вольові принципи.

Входячи до складу двох імперій – Австро-Угорської та Російської ще наприкінці XIX століття наші предки подібно до інших народів Європи створювали фізкультурно-спортивні гуртки та інші об'єднання, які давали змогу думати про участь в Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях сучасності, починаючи вже з самих перших.

Незважаючи на те, що у першому міжнародному конгресі приймали активну участь представники царської Росії, і перш за все Олексій Бутовський, уряд відмовив спортсменам у фінансовій підтримці. Тому тільки деякі окремі сміливці відважилися на подорож до Афін за власні кошти. Проте цих коштів вистачило лише до Константинополю.

Достеменно відомо, що до заявки на участь у кількох видах спорту було включено тільки киянина, лікаря за професією, Миколу Ріттера. Таким чином історія виступу українців на Олімпійських іграх сягає ще 1896 року.

Одержавши персональне запрошення Ріттер їде один і заявляється на участь у змаганнях з греко-римської боротьби, стрільби з карабіна та фехтування на рапірах, ставши одночасно спеціальним кореспондентом газети «Кієвлянін». Приймавши участь у попередньому випробуванні зі стрільби по рухомій мішені він став першим. На жаль, у подальших змаганнях Ріттер участі не брав, хоча у боротьбі та стрільбі міг би навіть стати олімпійським чемпіоном. Кажуть, що причиною цього стало те, що він загубив натільний талісман-медальйон, без якого як віруюча людина, не знайшов можливості виступати. Тому офіційно Ріттер не брав участі у

змаганнях, а до закінчення Ігор лише надсилав до редакції свої кореспонденції.

Повернувшись з Ігор, де він близько познайомився з Бутовським, Ріттер став палким прихильником олімпійського руху, читав лекції, виступав зі статтями у пресі. Подав кілька листів до Міністерства народної освіти з пропозиціями створити Російський комітет тілесного виховання та народного оздоровлення.

Тільки у 1924 році українські атлети змогли офіційно приймати участь у Іграх. Завдяки тому, що після бурхливих подій 1914-1920 років частина України, а саме Галичина, опинилась у складі Польщі, наші спортсмени отримали змогу виступити на Олімпіаді у Парижі, куди вперши направили свою збірну поляки.

Так у змаганнях легкоатлетів приймали участь львів'яни Станіслав Сосницький та Арсен Степанюк. У шосейній гонці на 188 км вихованці українських вело клубів Фелікс Костшебський та Казімір Кшиминський. У кінному триборстві ще один львів'янин Тадей Комаровський. Проте всі вони виступили без успіху, у кращому випадку займаючи місця наприкінці першої десятки. А найбільшого успіху добився львів'янин Адам Круликевич, який у складі збірної Польщі став володарем бронзової медалі у кінному спорті. Виступали етнічні українці і у футбольних змаганнях. До 1/8 у складі команди США увійшли Василь Демко та Андрій Страдань, а до складу збірної Чехословаччини – Андрій Фовицький. За команду Польщі виступали – львів'яни Мечислав Батш та Вацлав Кухар.

Та найбільше досягнення представника української діаспори сталося під час Ігор 1928 року в Амстердамі. Юрко Коцайстав першим українцем, хто здобув золоту нагороду на Олімпійських іграх. Відзначився він у плаванні на спині на дистанції 100 метрів. Ще одне золото він виграв у складі команди в естафеті 4x200 метрів. У тій команді партнером нашого олімпійця був славнозвісний «Тарзан» - Джонні Вейсмюллер.

На цій же Олімпіаді спалахнула зірка українського боксера Стефана Галайко, який виборов для команди США срібну медаль у легкій ваговій категорії. Не залишився без медалі і фехтувальник зі Львову Тадей Фрідріх. У складі збірної Польщі він став бронзовим призером командних змагань на шаблях. Таку ж нагороду Фрідріх здобув і на наступних Олімпійських іграх.

І якщо на наступних Іграх у Лос-Анджелесу представників нашої країни майже не було помічено, то Олімпіада 1936 року вже стала рекордною за участю в них атлетів українського походження, які представляли різні команди Європи та США.

Так бронзовим призером у спортивній ходьбі на 50 км став Адальбергс Бабенко з Латвії. Ще два легкоатлети представляли спортивний клуб «Чарні» зі Львова, та виступали за збірну Польщі. Це Казімір Кухарський, що став четвертим на дистанції 800 метрів, та марафонець Броніслав Ганцаж. Шості місця у команді США вибороли - у штовханні ядра Дмитро Заєць, та у плаванні на 100 метрів вільним стилем Петро Файк. У змаганнях на шпагах виступав член клубу «Сокіл» Антон Франц. Михайло Гутовський та Іван Комаровський представляли Львівське військове училище, яке мало непоганих коней. Не в останню чергу завдяки воротарю Спиридону Албанському, півзахиснику Яну Васевичу та нападаючому Михайлу Матіясу збірна Польщі по футболу дійшла до півфіналу олімпійського турніру.

Так виступаючи в олімпійських змаганнях на протязі майже пів століття за різні збірні світу українці не здобули якихось визначних успіхів. І тільки окремі представники нашої нації спромоглися на завоювання медалей хоча б якогось гатунку. Проте вже по цим першим виступам відчувалося, що як тільки більш менш налагодиться мирне життя, та трохи вщухнуть катаклізми першої половини ХХ століття, які зачепили Україну чи не найбільше за всіх, наші атлети зможуть реалізувати свій потужний спортивний потенціал, який був закладений в них ще пращурами.

23 квітня 1951 року був створений Національний олімпійський комітет СРСР. У жовтні того ж року прийнято рішення про допуск спортсменів Радянського Союзу до участі в XV Олімпійських іграх у Гельсінкі. Отже відтепер і спортсмени України, що входили до збірних команд, дістали право на рівних змагатися з кращими спортсменами світу. Вже на перших Іграх серед 295 спортсменів, що представляли Радянський Союз, 25 атлетів були з українських міст.

Вагомий внесок внесли спортсмени України у скарбничку здобутків команди СРСР за той сорокарічний відрізок часу, що вони виступали разом. Згодом фахівці виявили, що у середньому 25% українців склали чисельність радянської збірної. І хоч через те, що багато нагород було завойовано у складах команд, майже неможливо підрахувати точний внесок в ці успіхи українських атлетів, ті ж таки фахівці сходяться на думці, що це складає приблизно 35% медалей. А це, враховуючи те, що збірна СРСР не опускалася нижче другого місця у командній першості, а більшість разів ставала переможницею цього неофіційного заліку, є результатом що найменше у середині першої десятки світу, чим не можливо не пишатися.

Серед найбільш визначних атлетів України епохи СРСР слід відзначити: гімнастів Віктора Чукаріна Ларису Латиніну, Бориса Шахліна; легкоатлетів Володимира Куца, Володимира Голубничого, Валерія Борзова,

Сергія Бубку, Юрія Сєдих; важкоатлета Леоніда Жаботинського; борця Олександра Колчинського; яхтмена Валентина Манкіна та багато інших.

Після розпаду у 1991 році Радянського Союзу, та здобуття нашою країною незалежності, нарешті команда України змогла виступити на Олімпійських іграх самостійною командою.

У тому ж такі 1991 році на сесії МОК, з ціллю придання зимовим Олімпіадам більш високого та самостійного статусу, було прийнято рішення про розведення по строках зимових та літніх Олімпійських ігор. Тому наступні зимові Ігри відбулися всього через два роки, і стали першими на яких Україна виступила самостійною командою.

І саме на цих Іграх наша країна зусиллями одеської фігуристки Оксани Баюл завоювала своє перше золото. На цієї ж Олімпіаді її почин підтримала біатлоністка Валентина Цербе, яка стала бронзовою призеркою на дистанції 7,5 км. Взагалі на зимових Іграх наші спортсмени найбільш вдало виступали у змаганнях з біатлону. Так саме у цьому виді спорту в 1998 році на Іграх у Нагано єдину нагороду, срібло, здобула на дистанції 15 км Олена Петрова. А у 2006 році на дистанції 7,5 км бронзу виборола Лілія Ефремова.

Вже через два роки після Ігор у Ліллекхамері українці нарешті змогли виступити самостійною командою і на літній Олімпіаді. Велику допомогу в організації та виступу нашої збірної надала українська діаспора Сполучених Штатів та Канади, для яких цей перший виступ був подвійним святом. Так заснований спеціальний фонд «Олімпійський», розгорнув широку роботу по збору коштів для потреб українських олімпійців. Враховуючи підготовку до зимових та літніх Ігор, українська діаспора, за неповними даними, збрала до одного мільйону доларів, які були перераховані на потребу спортсменів.

Право нести прапор незалежної України було доручено майбутньому президенту НОК, шестиразовому чемпіону світу та багаторазовому рекордсмену світу зі стрибків з жердиною Сергію Бубці.

Першим незалежної України на літніх Іграх став борець класичного стилю мешканець Маріуполя В'ячеслав Олійник, який призвів своїм успіхом справжній фурор, адже від нього майже ніхто тне чекав такої сприті. Та справжнім українським героєм цієї Олімпіади слід вважати киянина Володимира Кличко. Цікаво, що спочатку до Ігор готувався його більш досвідчений брат Віталій. Та незадовго до початку змагань він дістав травму, загоєння якої затягнулося, тому відстоювати честь сім'ї та країни довелося молодшому. Тим не менш він впевнено дістався півфіналу, де на Володимира очікував росіянин Олексій Лезін. Саме цей боксер був тоді головним суперником братів. Адже незадовго до Олімпіади він переміг Володимира у фіналі чемпіонату Європи, а за рік до цього переграв Віталія у фіналі

чемпіонату світу. Та цього разу українець виявився більш сильним, перемігши опонента з рахунком 4-1. Визначним був бій і у фіналі, де суперником нашого боксера став 130 кілограмовий Паєа Вольфрам з острівної країни Тонга. Та все ж таки за рахунок більш активних дій наш співвітчизник і тут виявився сильнішим. Підтримав наших силовиків і важкоатлет Тимур Таймазов, який після срібла Барселони, виборов золото Атланти у ваговій категорії до 108 кілограм.

Та не тільки представниками силових видів спорту відзначились на цих Іграх українські спортсмени. Саме на цих змаганнях можливо сказати відродилася слава вітчизняної гімнастики. Так слідом за сильними збірними Росії та Китаю наші чоловіки посіли третє місце у командному заліку. А лідер збірної Рустам Шаріпов ще й виграв золото в змаганнях на брусах. Ще більш вдало виступили наші жінки, де двома золотими, з яких одна за абсолютну першість, та срібною нагородою відзначилась Лілія Подкопаєва з Донецька. І останнє, четверте золото у гімнастиці принесла нашій збірній художниця з Сімферополя Катерина Серебрянська. Як і чотири роки тому наші дівчата у цьому виді спорту зробили дубль, виборовши ще й бронзову медаль, яка на рахунку одеситки Олени Витриченко.

Наступна Олімпіада напевно була самою невдалою для українських спортсменів за часів незалежності. Так вже перші старты показали, що не всі були підготовлені однаково, та заслуговували право на поїздку. Багато нарікань у підготовчому періоді викликав Наказ голови Спорткомітету Івана Федоренко про пріоритетність розвитку видів спорту. Усі вони були розбиті на три групи. До першої увійшли ті, представники яких мали шанси здобути медалі. До другої – ті, хто не мав шансів потрапити на Олімпіаду і до третьої – види, що тільки розвиваються. Відповідно до цього й планували розподілення мізерних коштів, що виділялися на підготовку спортсменів і поїздки їх на змагання. Все це на думку багатьох експертів не дозволило показати високий клас деяким атлетам, на яких можливо було розраховувати в плані вдалого виступу.

Першу золоту нагороду на цих Іграх для нашої країни принесла у комплексному плаванні на 400 метрів Яна Клочкова з Харкова. Ще через три дні вона стала першою у цьому ж виді і на дистанції 200 метрів. Виборола наша «золота рибка» і ще одну медаль, на цей раз срібло на дистанції 800 метрів вільним стилем. Слід відзначити у представника Запоріжжя Дениса Силантьєва, який став другим на дистанції 200 метрів батерфляєм.

Враховуючи помилки на наступні Олімпійські ігри вже велась більш відповідальна підготовка. Так ще у грудні президентом НОК став тодішній Прем'єр-міністр України Віктор Янукович, який дав обіцянку спортивним

функціонерам, що проблем із забезпеченням збірних команд не буде. Були вжиті заходи з накопичення бюджетних коштів на рахунках НОК та спортивних федерацій, для чого були залучені чимало міністерства і відомства. Наприклад, Укрзалізниця відповідала за потреби плавання, Міноборони – за сучасне п'ятиборство та триатлон, Мінпаливенерго – за боротьбу та інше. До фінансування підготовки спортсменів були підписані відомі світові компанії, такі, як «Самсунг», «Кока-Кола», «Діадора» та інші.

Завдяки всім цим заходам було оголошено що всім спортсменам буде підвищено заробітну плату та стипендію на 40 відсотків. Чемпіони Ігор отримують винагороду у розмірі 100 тисяч доларів США, срібні призери – 75 тисяч, бронзові – 50 тисяч. Тренери цих спортсменів одержать преміальні, які дорівнюватимуть половині винагороди атлетів. Більш того, грошові винагороди пообіцяли спортсменам і на регіональних рівнях. Було вирішене питання і з екіпіруванням спортсменів та офіційних осіб нашої делегації. Все це стало неабияким стимулом у підвищенні морально-психологічного настрою спортсменів, що у свою чергу відобразилося і на результатах.

Великих зусиль додав наш НОК і для того, щоб вдруге після Ігор 1980 року, вулицями Києва пройшла естафета олімпійського вогню, що також вдихнуло впевненості на вдалий виступ наших атлетів.

Знову не підвела головна надія нашої команди плавчиха Яна Клочкова, яка майже повторила своє досягнення 2000 року. Як і тоді вже в перший день змагань Яна приносить перше золото, на дистанції 400 метрів комплексним плаванням, у скарбничку нашої збірної. Та на цьому вона не зупинилась, і через три дні виграє другу золоту медаль, знову як у Сіднеї, на дистанції 200 метрів комплексним плаванням, ставши найбільш титулованою українською спортсменкою на Олімпійських іграх за часів незалежності. За виняткові спортивні заслуги, волю до перемоги, піднесення спортивного авторитету України, Указом Президента, Яні Клочковій присвоєно звання Героя України з врученням ордена «Золота Зірка».

Єдиним представником ігрових видів спорту на Олімпіаді від України була команда гандболісток, складена в основному з представників запорізьких клубів. І вони з честю відстояли звання спадкоємців слави команди видатного українця Ігоря Турчина, який неодноразово приводив до золотих олімпійських нагород збірну СРСР. І хоч цього разу виграти першість нашим дівчатам не вдалося, завойоване третє місце, теж стало непоганим доробком. Ця бронза є і по сьогодні єдиною нагородою наших представників ігрових видів спорту на Олімпійських іграх.

Виступаючи три рази на літніх Олімпійських іграх самостійною командою, спортсмени України кожного разу привозили додому по 23

нагороди різного гатунку. Та готуючись до наступних Ігор у Пекіні перед нашими олімпійцями були поставлені більш скромні завдання. Так, наприклад, президент Національного олімпійського комітету Сергій Бубка спираючись на успіхи останнім часом наших спортсменів на великих світових форумах, вважав, що буде добре якщо збірна України здобуде на Олімпіаді 12-14 медалей різного гатунку. Справа в тому, що останнім часом Україна стала суттєво відставати від багатьох провідних країн у законодавчому забезпеченні спортивної роботи, умовам підготовки спортсменів, фінансуванню спорту, розвитку спортивних споруд та дитячо-юнацьких шкіл. Крім того, Ігри в Пекіні по суті повинні були стати першими, на яких мали виступати вітчизняні спортсмени, підготовлені не в радянських, а у сучасних українських спортивних структурах.

Та незважаючи на такі песимістичні прогнози, пекінська Олімпіада стала найбільш вдалою для України за кількістю завойованих нагород – 27. А сама збірна у неофіційному командному заліку зайняла досить пристойне одинадцяте місце. Щоправда трохи підвела якість цих медалей, адже порівняно з 1996 та 2004 роками стало менше золотих нагород – 7, срібних – 5, та суттєво побільшало бронзових – 15.

Першу золоту нагороду для нашої збірної принесла жіноча команда шаблістів у складі Галини Пундік, Ольги Харлан, Олени Хромової та Ольги Жовнір. Здолавши по черзі збірні Росії та США наша команда вийшла у фінал де її очікувала збірна господарів змагань. Важким виявився цей поєдинок. Довгий час наші дівчата ніяк не могли підібрати ключі до надійного захисту китаянок. Та у вирішальний час ініціативу в свої руки взяла лідер нашої збірної Ольга Харлан, яка зробила вісім точних уколів підряд, та внесла вирішальний перелом у хід фінального матчу, результат якого став 45-44 на нашу користь.

А найбільшу кількість нагород на цих Іграх українці здобули у змаганнях зі стрільби. Так Артур Айвазян виграв змагання зі стрільби з гвинтівки лежачи, а Олександр Петрів зі стрільби зі швидкісного пістолету. Трохи не дотягнув до їхніх результатів Юрій Сухоруков, який став володарем срібної нагороди у стрільбі з гвинтівки з трьох позицій. Підтримав своїх товаришів і стрілок з луку Віктор Рубан, який у вирішальній дуелі на одне очко перестріляв корейця.

Втім, якщо на Іграх у Пекіні наші спортсмени перевершили свої попередні досягнення, то вже на Олімпіаді в Лондоні почала потроху відчуватися недостатня увага до підготовки наших спортивних резервів. Так ці літні Олімпійські ігри принесли у копилку нашої збірної найменшу кількість - 20, нагород за весь період незалежності, а збірна України зайняла

чотирнадцяте місце. Хоча за кількістю золотих – 6, було майже повторено досягнення пекінських Ігор. Та менше стало срібних – 5 і особливо бронзових – 9 нагород.

Найбільший успіх на лондонській Олімпіаді спіткав наших боксерів. Підготувавши дійсно сильну команду, наші співвітчизники здобули на Іграх п'ять олімпійських нагород. Спочатку Тарас Шелестюк та Олександр Гвоздик, програвши у півфіналах, вибороли бронзові нагороди. Та вже на наступний день Василь Ломаченко та Олександр Усик стали олімпійськими чемпіонами. Трохи не дотягнув до такого звання ще один українець Денис Беринчик, який у фіналі програв представнику Куби. До речі двоє останніх запам'яталися публіці тим, що після своїх перемог танцювали гопака, а Олександр Усик ще й протягом всього турніру носив козацький оселедець.

По закінченню Ігор у Лондоні статистики підраховали загальну кількість медалей на рахунку всіх провідних держав. Перше місце впевнено посіли американці, які пропустили лише московську Олімпіаду, росіяни зайняли друге місце, хоча до Другої світової війни майже не приймали участі у Іграх, Німеччина третя, яка деякий час виступала двома збірними. Збірна України за п'ять останніх Олімпіад спромоглася зайняти тридцятье місце, а якщо до них додати нагороди які були здобуті хоча б у складі збірної СРСР, то це висуне Україну на шосте місце за часів проведення Олімпійських ігор сучасності. Попереду тільки команди США, Росії, Німеччини, Великої Британії та Франції.

3. Олімпійські чемпіони – уродженці Сумської області

Серед великої кількості чемпіонів-українців, немалий внесок зробили і представники нашої області. Їхній вклад у загальний доробок спочатку збірної СРСР, а потім і незалежної України хоч і не був таким вагомим, як хотілось би у медальній кількості, втім деякі з них вписали своє ім'я золотими літерами в історію Олімпійських ігор.

Так, вже друга Олімпіада, на якій виступала збірна СРСР, у Мельбурні увійшла до історії, як «Олімпіада Куца». Народився Володимир Куц в селі Олексине Тростянецького району 1927 року. Наприкінці Другої світової війни він ще встиг прийняти участь у бойових діях, а після її закінчення ніс службу на Балтійському флоті, де і почав займатися спортом. Апісля того, як несподівано, в тому числі і для себе, переміг у травні 1948 року в легкоатлетичному кросі, та виграв армійські змагання на дистанції 5000 метрів, захопився цим видом спорту.

Залишивши збройні сили у 1951 році Куц став займатися бігом професійно, і за досить короткий час став одним з лідерів у країні та світі.

Так вже у 1953 році він стає чемпіоном країни на дистанціях 5000 та 10000 метрів.

До Мельбурну Куц, тепер вже представник Центрального спортивного клубу армії Москви, прибув, маючи за плечима солідний досвід міжнародних зустрічей. Він вісім разів вигравав звання чемпіона СРСР і стільки ж разів встановлював світові рекорди. А у 1954 році став чемпіоном Європи на дистанції 5000 метрів та отримав звання заслуженого майстра спорту. Саме тоді у нього з'явився грізний суперник угорець Шандор Іхарош, з яким вони п'ять разів відбирали один у одного світові рекорди з бігу на 5000 та 10000 метрів. Невідомо чим би завершився їхній двобій на Олімпіаді, та через ввід радянських військ у Будапешт, угорець відмовився від участі у змаганнях. Та на самій Олімпіаді у Куца з'явився інший грізний суперник, англієць Гордон Пірі. Проте запропонувавши британцю так званий рваний біг, поперемінно високу швидкість та повільний темп, наш земляк так вимотує суперника, що той фінішує тільки восьмим. Зробивши три ривка по 400 метрів кожний, Володимир стає олімпійським чемпіоном на дистанції 10000 метрів.

Та не всі знали як далися йому ці хвилини. Адже напередодні Куц потрапив у автомобільну пригоду, сівши за кермо з правостороннім управлінням, та вдарившись у дерево. І було вже диво, що він вийшов на дистанцію. Лікарі казали, що сталося чудо, що він взагалі зміг добігти до фінішу, бо з такими травмами невідомо коли взагалі можливо вийти на бігову доріжку.

Та через три дні Куц стартує знову, на цей раз на дистанції 5000 метрів. Багато хто думав, що і цього разу він так само побудує біг. Та Володимир зі старту рвонув уперед, і з кожним колом тільки нарощував свою перевагу. Ніхто з суперників не в змозі був навіть наблизитись до нього, а британець Пірі цього разу був другим. За ці перемоги на церемонії закриття Куцу довірили бути прапороносцем нашої країни.

Після Мельбурна Куцневдовзі залишив великий спорт. Сказалися травми, хвороби, голодне дитинство. До середини 1974 року він працює тренером у клубі радянської армії, багато їздить, зустрічається з аматорами спорту. Та не все у його житті було добре. Через наслідки своєї бігової кар'єри з'явилися проблеми зі здоров'ям, які усугубились непомірним вживанням алкоголю. Пішла дружина.

Помер Володимир Куц у Москві в 1975 році, скоріш за все покінчивши життя самогубством, прийнявши перед смертю велику дозу снотворного та запивши його горілкою, та не проживши і половини того, що відміряла йому природа. У Тростянці вдячні земляки встановили пам'ятник видатному

спортсмену. У скульптурі закарбовано той момент, коли Володимир розриває грудьми фінішну стрічку в Мельбурні.

Його спадкоємцем став інший наш відомий легкоатлет Володимир Голубничий, який народився у місті Суми в 1936 році. Цей талановитий спортсмен увірвався до збірної ще у 17 років, і був готовий виступати на Іграх у Мельбурні. Та підступна хвороба печінки не дозволила йому вийти на старт. Тим не менш вже в двадцять років він стає рекордсменом світу в ходьбі на дистанції 20 кілометрів, а через три роки покращує своє досягнення.

Був під загрозою і його виступ у Римі. Закінчивши тренування спортсмени влаштували жартівливе змагання, хто далі кине пудову гирю. Йшов дощ, гиря вискочила та вдарила Голубничого по коліну. І хоч лікарі зробили все, що можливо, коліно все рівно боліло. Та вольовий атлет знайшов в собі сили і став кращим на дистанції на 20 км. Через спеку та через перенесену хворобу тренери запропонували йому почати боротьбу спокійно і пройти дистанцію у середньому темпі. У він дійсно почав не кваплячись, та потім вирішивши, що можна додати і обійшов всіх суперників одного за другим. І тільки вже побачивши стадіон та фотокореспондентів він зрозумів, що перемагає. І хоч на самому фініші його ледве не наздогнав австралієць НоельФрімен, першим все ж таки став наш земляк.

Через чотири роки, на своїй другій Олімпіаді в Токіо Володимир Голубничий довгий час лідував на дистанції 20 км, та через велику кількість змагань того року, перевтомився, несподівано впав і зомлів. І тільки побачивши над собою лікарів та карету «швидкої допомоги», схопився на ноги та продовжив боротьбу, зайнявши у підсумку третє місце.

У 1968 році Голубничий виступив на своїх третіх Іграх. До Мехіко його взяли з великим побоюванням, адже на той час йому було 32 роки. Підставою було лише те, що він два останні рази впевнено вигравав звання чемпіона СРСР. Легко відірвавшись зі старту Голубничий так захопився своєю ходьбою, що проскочив поворот, та пройшов зайвих двісті метрів. В цю важку хвилину йому підставив плече його друг та одвічний суперник Микола Смага, який як кажуть на своєму горбу вдруге вивів Голубничого у лідери. І коли здавалося що перемога вже у кишені, Володимир побачив попереду спину мексиканця Хосе Педрасу, якого він обходив двічі. Проте як виявилось пізніше господар змагань, через дуже велике бажання перемогти у себе вдома, наприкінці дистанції перейшов на відвертий біг. Звісно це заборонено правилами, мексиканця було дискваліфіковано, а Голубничий став вдруге олімпійським чемпіоном.

На своїй четвертій Олімпіаді у Мюнхені, Володимир Голубничий виборов четверту нагороду, на цей раз срібну, програвши на самому фінішу більш молодшому спортсмену з НДР – Петру Френкелю. І це при тому, що треба враховувати, що майже весь 1971 рік він пропустив через травму. Виступив Голубничий через чотири роки у Монреалі, ставши в сорок років одним з найбільш вікових спортсменів, що приймали участь у легкоатлетичних змаганнях Олімпіади. Та напередодні змагань він потрапив під дощ, і вночі у нього піднялася температура. Це не дозволило йому виступити краще, і Володимир зайняв тільки сьоме місце.

Більше того, готувався Голубничий і до Ігор у Москві, та показував при цьому непогані результати. Та керівництво радянського спорту не ризикнуло виставити на змагання такого вікового спортсмена. В теперішній час Володимир Голубничий проживає у місті Суми, у якому кожної осені проводяться змагання зі спортивної ходьби – Кубок імені Голубничого.

Проте на Іграх у Токіо не тільки Голубничий представляв Сумську область. Ще одного видатного атлета який виграв на цієї Олімпіаді золоту нагороду в найбільш важкій ваговій категорії важкоатлетів – Леоніда Жаботинського можна вважати сумчанином. Адже він народився у селі Успенка Краснопільського району в 1938 році. І хоч у трьохрічному віці Жаботинській з сім'єю переїздить до Харкова, а участь в Олімпіаді приймає як мешканець Запоріжжя, і сумчани мають право пишатися своїм земляком. У юнацькі роки він займався різними видами спорту: боротьбою, боксом, легкою атлетикою. А після закінчення школи пішов працювати на Харківський тракторний завод, де одночасно почав займатися і важкою атлетикою. До речі спочатку він успішно займався і іншими видами спорту – штовхав ядро, метав диск, стрибав, бігав. А у штовханні ядра взагалі добився непоганих успіхів, так, що тренери з цього виду спорту навіть бажали переманити його. Та все ж таки штанга переважила.

Епоха Жаботинського розпочалася відразу після епохи Власова. Розповідають, що коли у 1961 році на чемпіонаті СРСР, Власов встановив новий світовий рекорд, Жаботинський виніс зі сцени свого кумира на руках. І все ж трохи згодом, Власом з сумом відмітив, що настане час, і він мене винесе і зі спорту.

Так ставши у тому ж таки 1964 році вперши чемпіоном світу, він поїхав на першу свою Олімпіаду як головний суперник видатного Юрія Власова. На самих Іграх вони довго показували майже однакові результати з невеликою перевагою росіянина. Та Власов допустив тактичний промах, вирішивши, що Жаботинський його не досягне, і тому наказавши на останню спробу світовий рекорд, який йому не підкорився. А українець встановивши у вирішальній

вправі поштовху світовий рекорд – 217,5 кілограмів стає недосяжним для свого головного суперника, та чемпіона попередніх Ігор. За цю перемогу йому доручили під час закриття Ігор нести прапор країни.

Вдало виступить Жаботинський і на наступній Олімпіаді у Мехіко, де вже не було такого грізного суперника, як Власов, тому перемога далася йому значно легше. Варто лише сказати, що срібного призера він випередив майже на 20 кілограмів.

Цікаво, що обидва видатні важкоатлети були кумирами юності, відомого американського актора та політика Арнольда Шварцнегера, який потім неодноразово з ними зустрічався, та виказував величезну пошану.

Після Ігор 1968 року, кар'єра Жаботинського пішла на спад. Перенісши важку хворобу він зумів повернутися у спорт, навіть встановити декілька світових рекордів. Та на жаль на Олімпійських іграх він більше не виступав. В теперішній час у Запоріжжі кожного року проводяться турніри важкоатлетів на приз Леоніда Жаботинського, а в 2010 році його ім'я отримала спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву.

І знову на цих Іграх, як і чотири роки тому, Сумську область представляли двоє спортсменів, які згодом змогли стати олімпійськими чемпіонами. Разом з Голубничим на Олімпіаді 1968 року виступав у змаганнях з греблі на байдарках Олександр Шапаренко, який народився у селі Степанівка Сумського району 1946 року. Ставши вперши чемпіоном світу ще у віці двадцяти років, він майже п'ятнадцять років був у числі кращих в своєму виді спорту, та їхав на свою першу Олімпіаду тільки за медалями вищого ґатунку.

Але під час нагородження призерів у гонці байдарок-одиночок на дистанції 1000 метрів Шапаренко не тільки не випромінював радощів за щойно завоювану срібну медаль, а ледь не плакав від образи. Адже всю другу половину дистанції він впевнено лідирував, і тільки угорець Міхай Хес, відверто порушуючи правила, сидів у нього на хвилі. Зрештою він таки досяг свого. Заощадивши сили на основній дистанції, угорець за сто метрів до фінішу рвонув уперед, та став олімпійським чемпіоном. В умовах високогір'я почати нове прискорення для Олександра стало неможливим, і він програв супернику лише кілька метрів. Зате справжня радість охопила його вже через годину, коли він взяв реванш в угорця в гонці байдарок-двійок, де разом з досвідченим Володимиром Морозовим вони стали олімпійськими чемпіонами.

Відзначився наш земляк і через чотири роки у Мюнхені, де цього разу вже сам Олександр застосував тактику вичікування. У гонках байдарок-одиночок на 1000 метрів він на середині дистанції відпустив трохи вперед

чемпіона токійської Олімпіади шведа Ральфа Петерссона, та за 300 метрів до фінішу робить прискорення та фінішує першим. Є друга золота олімпійська нагорода у нашого веслувальника.

Стартував Шапаренко і на Іграх у Монреалі, але там він вже не зміг показати високого результату, залишившись позаду від призових місць, ставши тільки п'ятим.

Після золотої нагороди Мюнхена нашого ушлявленого веслувальника, Сумщина цілих шістнадцять років не мала свого чемпіона. І ось нарешті під час Ігор у Сеулі вдача посміхнулася нашим землякам. Так вже на початку змагань велосипедист Олександр Кириченко, який народився у Сумах 1967 року, переміг у змаганнях на треку. Мало того, що від нього, новачка таких змагань, ніхто не очікував такого результату, здивування ще й збільшилось коли дізналися, що Олександр здійснив спортивний подвиг, вигравши з проколотим колесом. Досвідчений гонщик не проїхав би на такому і п'яти метрів, а от новачок протримався майже ціле коло. Нагородою стала, перша в історії збірної СРСР, золота медаль у гіті на один кілометр. Стартував Олександр і у Барселоні. Проте ставши вже москвичем, та набравшись досвіту, вибороти хоча б якісь нагороду він не зміг, ставши лише дванадцятим.

Підтримав свого земляка і борець класичного стилю Михайло Маміашвілі, який народився у Конотопі в 1963 році, де і почав займатися боротьбою у 13 років. У 1978 році він переїздить у Москву, де продовжує займатися у центрі олімпійського резерву. На момент виступу на Іграх в Сеулі він стає триразовим чемпіоном світу, причому в перший раз у віці двадцяти років у Києві, де його визнають найбільш технічним борцем турніру. На самій Олімпіаді він виступав у категорії до 82 кілограмів, де з семи поєдинків програв лише одну на попередньому етапі, і то тільки через пасивне ведення боротьби, і шість інших виграв з суттєвою перевагою, в тому числі і у фіналі в угорця Тібора Комароні.

Закінчивши кар'єру у 1991 році, він стає головним тренером збірної Росії з класичної боротьби, та головним тренером Об'єднаної команди СНД на Олімпіаді 1992 року. А згодом і Президентом Федерації спортивної боротьби Росії, та віце-президентом олімпійського комітету Росії.

Та всі ці спортсмени ставали чемпіонами Олімпійських ігор ще у складі збірної СРСР. Єдиним же на сьогодні представником Сумщини, якій зумів виграти олімпійське золото у для незалежної України став Юрій Білоног, який народився в 1974 році у Білопільлі, де і почав займатися своєю улюбленою справою – штовханням ядра.

Вперши на Олімпійських іграх Білоног виступав ще у Сіднеї в 2000 році. Проте там він посів лише п'яте місце. На час Ігор у Афінах Юрій вже став мешканцем Одеси, куди він переїздить з ціллю кращої підготовки до змагань. Тим не менш перед Олімпіадою на його адресу лунало чимало критичних слів. Мовляв, мало працює над собою, не досягає тих результатів, яких би міг, зважаючи на свої фізичні дані.

Та в Греції він стає справжнім героєм. Змагання зі штовхання ядра, за рішенням оргкомітету, проходились на стадіоні Олімпії, де змагалися ще Давні греки. Фаворитами вважались американці, які напередодні Ігор показали кілька чудових результатів. Та програючи до останньої спроби один сантиметр, Юрій збирається, і показує ті ж таки 21,16 метри, що меншою кількістю спроб дозволяє йому стати олімпійським чемпіоном.

Виступив Білоног і на своїх третій Олімпіаді у Пекіні. Та там вже не зміг показати своїх кращих результатів. Зараз проживає в Одесі, але кожного року приїздить на спортивні змагання з легкої атлетики у Білопілля, та вручає нагороди переможцям цих стартів.

Так до десяти золотих нагород, які здобули уродженці нашої області на Олімпійських іграх у складі збірної СРСР, додалася поки, що єдина завойована для незалежної України.

Теми наукових рефератів

1. Фізична культура і спорту в Україні у XVIII-XIX століттях.
2. Фізична культура в Україні за часів незалежності.
3. Фізична культура у Сумській області.

Питання для самоконтролю:

1. Українці у витоків Відродження сучасного Олімпійського руху.
2. Діяльність О.Д. Бутовського.
3. М. Риттер та його діяльність у розбудові Олімпійського руху України.
4. На яких Олімпійських іграх, і у складі якої збірної, вперши офіційно виступили українські спортсмени.
5. Хто з етнічних українців став першим володарем золотої олімпійської нагороди.
6. Хто ще з українців відзначився на довоєнних Олімпіадах.
7. Скільки спортсменів з українських міст виступало на першій радянській Олімпіаді у Гельсінкі.
8. Хто з українських атлетів вніс найбільший вклад в успіхи збірної СРСР на Олімпійських іграх.

9. Який внесок зробили українські спортсмени в доробок збірної СРСР на Олімпіадах.
10. Хто став першим спортсменом на честь якого вперши на Олімпійських іграх був піднятий український прапор.
11. Яка Олімпіада стала першою, де Україна виступала самостійною командою.
12. Які взагалі здобутки українських спортсменів на зимових Олімпіадах у складі самостійної команди?
13. Які Ігри стали першою літньою Олімпіадою, де збірна України вперши виступила самостійною командою.
14. Яка організація надала суттєву допомогу українцям для виступу на перших незалежних Іграх.
15. Хто ніс на церемонії відкриття Ігор 1996 року прапор незалежної України.
16. Хто став першим чемпіоном на літніх Олімпійських іграх незалежної України.
17. Яка українська команда здобула єдину медаль за часів незалежності у ігрових видах спорту.
18. Життєвий та спортивний шлях Володимира Куца.
19. Рекордсмен за участю в Олімпійських іграх Володимир Голубничий.
20. Хто з атлетів Сумщини ще ставав Олімпійським чемпіоном.

Рекомендована література

1. Алексеев Р.О. Международное олимпийское движение. – М.: Знание, 1966. – 96 с.
2. Богатырев Е.Г. Владимир Голубничий / Е.Г. Богатырев. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 48 с.
3. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні / О. Вацеба.– Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 1997. – 232 с.
4. А. Волошин «На олімпійській хвилі». – К.: «МП Леся», 2008. – 540 с.
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с.
6. Енциклопедія олімпійського спорту в Україні / за ред. В.М Платонова. – К.: Олімпійська літ-ра, 2005. – 463 с.
7. Золоті сторінки олімпійського спорту України. – К.: Олімпійська література, 2010. – 292 с.

8. Кудренко А.И., Сапожников Г.Ю. Физическая культура и спорт на Сумщине. – Сумы, 1992. - 98 с.
9. В. Малов «Сто великих олимпийских чемпионов». – М.: Вече. – 2006. – 480 с.
10. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: Учебник: В 2-х кн. / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов – К.: Олимпийская литература, 1994-1997. – т.1. – 496 с.; т.2. – 384 с.

**ПОРЯДОК ПІДГОТОВКИ ДО НАПИСАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО
НАУКОВО-ДОСЛІДНОГО ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)**

1. Вибір теми.
2. Підбір літературних джерел.
3. Консультація з викладачем.
4. Складання плану ІНДЗ.
5. Вивчення змісту літературних джерел.
6. Систематизація накопиченого матеріалу відповідно до плану.
7. Написання ІНДЗ, оформлення висновків та перелік літературних та біографічних джерел.
8. Захист ІНДЗ.

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Методи дослідження та джерела історії фізичної культури.
2. Витоки фізичної культури та причини її виникнення.
3. Характеристика та періодизація первіснообщинного ладу.
4. Фізичні ігри та вправи Стародавнього світу.
5. Ініціативні свята, магічні обряди, які збереглися з часів безкласового суспільства.
6. Фізична культура країн Середземноморського регіону.
7. Фізична культура у країнах сходу.
8. Явище антропоморфізму.
9. Фізична культура у рабовласницькому суспільстві.
10. Фізичне виховання в країнах Африки та Північної Америки.
11. Фізичне виховання в системі освіти Давньої Греції.
12. Фізичне виховання у Давньому Римі.
13. Зміст та порівняльна характеристика Афінської та Спартанської систем фізичного виховання.
14. Зміст грецької гімнастики та агоністики.
15. Олімпійські Ігри Давньої Греції.
16. Причини занепаду Давніх Олімпійських Ігор.
17. Питання фізичного виховання в працях Платона та Аристотеля.
18. Занепад рабовласницької системи фізичного виховання.
19. Характеристика епохи Середньовіччя.
20. Християнська релігія та фізичне виховання.
21. Лицарська система фізичного виховання.
22. Лицарські турніри.
23. Фізичні вправи середньовічного населення.
24. Фізична культура городян. Стрілецькі та фехтувальні суспільства.
25. Причини занепаду фізичної культури середньовіччя.
26. Зародження науково-методичної думки в галузі фізичного виховання. Ідеї відродження.
27. Фізична культура в країнах Західної Європи після буржуазних революцій.
28. «Джентельменський спорт».
29. Місце фізичного виховання в нових системах (філантропіях).
30. Передумови створення національних систем фізичного виховання.
31. Особливості німецької системи фізичного виховання.
32. Система фізичного виховання Скандинавських країн.
33. Створення та розвиток французької системи фізичного виховання.
34. Спортивно-ігрова система англійського фізичного виховання.

35. Розвиток спортивно-ігрової системи фізичного виховання США.
36. Системи Ж.Демені, Ж.Ебера та Н.Бука.
37. Релігійні та робочі спортивні клуби.
38. Створення та розвиток міжнародних спортивних федерацій.
39. Відродження Олімпійського руху. Діяльність П. де Кубертена.
40. Скаутський рух.
41. Розвиток фізичної культури на початку ХХ століття.
42. Розвиток міжнародного спортивного руху у період між двома світовими війнами.
43. Розвиток фізкультурного та спортивного рухів після другої світової війни.
44. Виникнення міжнародного студентського спортивного руху.
45. Початок регіональних спортивних ігор та змагань.
46. Виникнення силових видів спорту.
47. Бойові мистецтва народів світу.
48. Виникнення та розвиток водних видів спорту.
49. Виникнення та розвиток футболу.
50. Виникнення та розвиток баскетболу, волейболу та гандболу.
51. Витоки фізичного виховання українського народу.
52. Основні чинники системи фізичного виховання Київської Русі.
53. Цінність здоров'я та фізичних якостей у Давньоруському народному світогляді.
54. Вплив православної християнської релігії на фізичну культуру Давньої Русі.
55. Військово-фізичне виховання та система ритуалів в Київській Русі.
56. Значення юнацьких ініціацій у давніх слов'ян.
57. Особливості народної фізичної культури українців у середні віки.
58. Козацтво як культурно-історичний феномен.
59. Система фізичного виховання запорізьких козаків.
60. Військова майстерність запорізького війська.
61. Причини занепаду Запорізької Січі.
62. Створення та розвиток слов'янського руху «Сокіл».
63. Особливості розвитку фізичної культури в Україні до Першої світової війни.
64. Життєвий та творчий шлях О.Бутовського.
65. Фізична культура в Україні за часів СРСР.
66. Виступи спортсменів України на Олімпійських Іграх.
67. Фізична культура в Україні за часів незалежності.
68. Створення НОК України.

69. Історичні передумови розвитку спортивного руху на Сумщині.
70. Виникнення робочого та студентського руху на Сумщині.
71. Загально Радянські змагання на Сумщині.
72. Спортклуби Сумщини.
73. Мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл у місті Суми та області.
74. Участь видатних атлетів Сумщини у міжнародних змаганнях.
75. Проблеми сучасного фізкультурного руху.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агеев В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры. Из прошлого в будущее. – СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996.
2. Анохин А. Первые Российские Олимпийские игры в Киеве // Спортивная жизнь. – 2000, - № 6. – с.24.
3. Антология по истории педагогики в России (первая половина XX века): Учеб. пособие / Сост. Л.Н. Беленчук, С.В. Лыков, А.В. Овчинников. – М., 2000.
4. Антонович В. Розповіді про козаків. – К., 1992.
5. Бабаєв Ю.В. Основи філософії. – Ростов-на-Дону: Фенікс, 2004. -
6. Балущок В. Юнацькі ініціації давніх слов'ян – школа сили й мужності // Традиції фізичної культури в Україні. Зб. наук. статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 24-32.
7. Волошин А.П., Ксензенко Ф.М. У Олимпийской черты. – Київ: Молодь, 1988. – 397 с.
8. Волошин А. Перша Російська Олімпіада у стольному Києві // Спортивна газета. – 2004, - № 76. – с. 15.
9. Гайдай Л. Історія України в особах, термінах, назвах і поняттях. – Луцьк: Вежа, 2000.
10. Гене Б. История и историческая культура средневекового Запада. М., 2002.
11. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта в России (IX – начало XX вв.): Учеб.пособие. – М., 1992.
12. Б.Р.Голощапов «Історія фізичної культури і спорту» - Навчальний посібник для студ. вищ. пед. навчальн. закладів, - М.: Видавничий центр «Академія, 2001 р.
13. Голубицький В.О. Запорізька Січ в останні часи свого існування: 1734-1775 рр. – Дніпропетровськ: Січ, 2004. – 421 с.
14. Грушевський М. Історія української козаччини // Вітчизна. – 1989.
15. Грушевський М.С. Нарис історії українського народу. – К.: Либідь, 1991. – 398 с.
16. Гуревич А.Я., Харитонович Д.Э. История Средних веков. – 2-е изд.– М.: МБА, 2008. – 320 с.
17. Гуслістий К., Апанович О. Запорізька Січ та її прогресивна роль в історії українського народу. – К.: Держполітвидав, 1954. – с. 88
18. Деделюк Н.А. Народні ігри та розваги в системі фізичного виховання Київської Русі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр.. з галузі фіз.. культури та спорту. Вип. – 5. – Л., 2001. – Т.1.

19. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.
20. Егер О. Всемирная история Средние века. / 3-е изд. испр. и доп. – М.: АСТ, 2006. – 607 с.
21. Енциклопедичний словник юного спортсмена. Під ред. Кондакова М.І. Москва: «Педагогіка», 1979. – 478 с.
22. История физической культуры и спорта: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.В.Столбова. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 359с.
- 23.История физической культуры: Учебник для студентов пед.институтов, -Москва: Просвещение, 1989.-288 с.
24. Кардіні Франка. Витоки середньовічного лицарства, 1987 р.
25. Карпушко Н.А. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре: Учеб.пособие. – М., 1992.
26. Клімов А.А. Чудеса світу. – Харків: «Ранок», 2004. – 130 с.
27. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В.І., Цьось А.В., Бичук О.І., Пономаренко Л.І. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 112 с.
28. Кулик В.В. Від Всеобучу до світових рекордів: історія розвитку фізкультурного і спортивного руху на Україні. Нарис. - К.: Здоров'я, 1971. – 176 с.
29. Кулик. Я.Л. Костюк С.А. Петренко М.І. Історія виконання й розвитку фізичної культури і спорту на Україні .- Вінниця: Логос, 1997. - 133с.
30. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: - Москва, Радуга, 1982. – 399 с.
31. Кун М.А. Легенди і міфистародавньої Греції. – СПДФО Чиженко С.Ю., 2005. – 480 с.
32. Лабскир Ю.С., Любив А.И. Наследие греческого олимпизма: Учебное пособие для студентов вузов.-Харьков, 1994.-114с.
33. Ланфранши П., Айзенберг К., Месон Т., ВальА. FIFA 100 лет. Век футбола. – М.: Махаон, 2006, с.312.
34. П.Ф. Лесгафт Избранные труды. – Москва: ФИС, 1987.- 360 с.
35. Олексій Лях-Породько «Значення першої Руської олімпіади у розвитку олімпійського руху на українських землях», - // Теорія та методика фізичного виховання, - 2007, с. 103-108
36. Матвеев Л.П. О некоторых проблемах теории и практики физическойкультуры // Теория и практика физ. культуры. – 1982. - № 7.
37. Мочинський Д.А. Територія слов'янської прабатьківщини у системі географічного та Всеукраїнського історико-культурного членування Євразії в

VIII до н. е. - IX в. н.е. / Слов'яни. Етногенез і етнічна історія. Межвузівський збірник. – Л., 1989.

38. На олімпійських хвилях: Довідник УСЦАК (1981-1996) / Упорядник О.Твардовський.- Ньюарк(США), 1997.- 142с.

39. Низовський О.Ю. Сто великих археологічних відкриттів. Москва: «Віче», 2004. – 543 с.

40. Озерецька О.Л. Олімпійські ігри. – Ленінград: 1990. – 150 с.

41. Олимова И. Люди и игры: У истоков современного спорта: – Москва: ФИС, 1985.

42. Олімпійська Хартія. Міжнародний Олімпійський Комітет. Лозанна, Швейцарія. – Вересень 1997.

43. Парандовський Ян. Олімпійський диск. Москва: «Прогрес», 1979.382 с.

44. В.К.Пельмені, Є.В.Конеева «Історія фізичної культури», - Навчальний посібник – Калінінград, 2000 р.

45. Перший стадіон у Києві / Старт. – 1987. - № 8.

46. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн. –К.: Олимпийская литература, 1994.-К.1.–496с.

47. Платонов В.Н. Гуськов СИ. Олимпийский спорт: Учебник в 2-х кн.– К.: Олимпийская литература, 1997.- Кн.2.–384с.

48. Положение о Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» - 1931, 1939, 1955, 1959, 1972, 1985, 1988 гг.

49. Пономарьов М.Л. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры. – Москва, 1970.

50. ПриступаЄ.Н. Народна фізична культура українців. - Львів, 1995. – 254 с.

51. П'єр де Кубертен. Олімпійські мемуари. - К.: Олимпийская литература, 1997. – 178с.

52. Рижов К.В. Всі монархи світу. Москва: «Віче», 2002. – 575 с.

53. Рогінська Г.Ю. Життя відомих римлян. Харків: МОСТ-Торнадо, 2000. - 333 с.

54. Тіт Лівій. Римська історія від початку міста. – М.: Ладомир, 2005.

55. Скрипін А.К. Форми військово-фізичної підготовки у Київській Русі // Наук. вісн. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2001. № 12. – С.21.

56. Слов'яни та його сусіди наприкінці I тис. е., перекл. підлогу. I тис. н.е. / под. ред. Русановой І.П. – М., 1993.

57. Смолій В.А. (від. ред.) «Історія українського козацтва: Нариси у 2-х томах». – Києво-Могилянська академія, 2007.

58. Столбов В.В. Історія фізичної культури: підручник для студентів пед. ін-ів. – М: Просвіта, 1989.
59. Суник О.Б. Від Олімпії до Москви. – К.: Здоров'я, 1980.
60. Твойолимпийский ученик: Учеб. пособие для учреждений образования России / В.С. Родниченко и др.. – М.: Советский спорт, 1999.
61. Україна Олімпійська // Под ред. Федоренка І.Н. – К.: „Аванті”, 2000.
62. Філософські науки. Збірник наукових праць. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003. – 198 с. Стаття Мозкового І.П. «Релігійна спрямованість шкільнаноогрецької філософії» с. 161 – 169.
63. Федоренко І.Н. Золоті сторінки Олімпійського спорту України. – Київ: «Олімпійська література», 2000. – 191 с.
64. Федоренко І.Н. Україна Олімпійська. Київ: «Аванті», 2000. – 176 с.
65. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд-во: АСВ, 2000.
66. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навчальний посібник / Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
67. Хавин Б.Н. Всё об Олимпийских играх. – М.: ФиС, 1985.
68. Хачатурян В.М. Стародавня Греція, історія, побут, звичаї. Москва: Слово, 2002.
69. Хто є хто на Сумщині. Видатні земляки. Під ред. Болгова В.В. – Київ 2005, 240 с.
70. Цатурова К.А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб.-метод. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
71. Цатурова К.А. Физическая культура в России с древнейших времён до конца XVIII века: Лекция. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
72. Ціанін Ю.В. От эллинов до наших дней. – М.: ФИС, 1975.
73. Шестаков В. Расцвет «королевского» тенниса. – Философия и культура эпохи Возрождения. Рассвет Европы. – СПб.: Нестор-История, 2007. – С. 205-214.
74. Щербак В.О. Українське козацтво: формування соціального стану: друга половина XV – середина XVIII століття. – К.: КМ Академія, 2000. – 296 с.
75. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків: у 3 т. – Київ 6 Наукова думка, 1990-1993.

А також часописи: «Олімпійська арена», «Мой спорт».